



Alpinklettern

Vom Wilden Kaiser über die Berchtesgadener Alpen bis zu den Dolomiten gibt es hunderte von Routen in meiner Datenbank

Klettern ist eine sehr vielseitige Sportart mit unterschiedlichsten Disziplinen. Beim klassischen [Alpinklettern](#) werden Gipfel über mehr oder weniger schwierige Kletterrouten bei eigenverantwortlicher Absicherung bestiegen. Beim Plaisirklettern im Gebirge hingegen steht die Freude an der Bewegung in luftigen Wänden und in alpiner Landschaft im Vordergrund, die Routen sind aber in dem Fall komplett mit Bohrhaken abgesichert, der Begeher braucht kaum alpine Erfahrung um sie zu klettern.

Das Sportklettern ähnelt dem Plaisirklettern, wobei aber hier die Leistungskomponente vorrangig und der Kletterer versucht möglichst schwierige Kletterstellen oder Wände zu überwinden. Die Routen sind meistens ebenfalls bestens abgesichert, üblicherweise spielt sich die Kletterei aber in niedrigen Wänden von nur einer Seillänge ab. Konzentriert man sich in einer Sportkletterroute auf eine schwierige, zusammenhängende Kletterpassage (meist nur wenig Kletterzüge), spricht man von einem Boulder. Das Bouldern ist eine weitere Kletterdisziplin, die üblicherweise ohne Seil in Absprunghöhe an wenigen Meter hohen Felsblöcken oder am Wandfuß von Kletterwänden ausgeübt wird. Man spricht in diesem Zusammenhang oft auch von der "Essenz" des Kletterns, da beim Bouldern der Focus auf den schwierigsten Bewegungsabfolgen liegt.

Schließlich gibt es noch das weite Feld des Plastikkletterns, das für Felskletterer vorrangig Trainingszwecke erfüllt und die soziale Komponente beinhaltet, da Kletterhallen oft Treffpunkte der lokalen Kletterszene darstellen. Es gibt aber auch viele Kletterer, die fast ausschließlich an Kunstwänden klettern. Manche sehen darin einen vielseitigen Ersatz zum Fitnessstudio, andere konzentrieren sich aufs Wettkampfklettern, das praktisch nur an künstlichen Kletterwänden stattfindet. Auch im Reha- und Therapiebereich, sowie als Sportangebot für Kinder haben Kletterhallen inzwischen eine große Bedeutung.

Ausrüstung, Sicherungstechnik und Klettertechnik

So lange du "nur" in Kletterhallen kletterst, hält sich [die erforderliche Ausrüstung](#) im Rahmen. Ein eigenes paar Kletterschuhe ist in jedem Fall empfehlenswert, Seil, Gurt und Sicherungsgerät kannst du dir anfangs auch ausleihen. Im Vergleich zu den Eintrittspreisen der Hallen und zu den Leihgebühren ist das aber alles nicht übermäßig teuer, weshalb es sich bei regelmäßigem Klettern schon lohnt, die Ausrüstung selbst zu kaufen. Damit besitzt du dann aber auch bereits die Basis zum Sportklettern am Fels. Einen Satz Expressschlingen, ein paar Bandschlingen und einen Kletterhelm wirst du dir dafür noch anschaffen müssen. Fürs Alpinklettern steigt der Ausrüstungsbedarf deutlich an. Das beginnt bei der (wetterfesten) Bekleidung sowie beim Schuhwerk für Zu- und Abstieg, mobile Sicherungsmittel (Klemmkeile, Friends, Camalots) bis hin evtl. Notfallausrüstung wie einem Biwaksack.

Für den Einstieg ins Klettern ist ein Kletterkurs unbedingt zu empfehlen. Heutzutage finden diese fast nur noch in Kletterhallen statt. Hast du die [Sicherungstechnik](#) erlernt und gefestigt, steht den ersten Ausflügen an die Felsen nichts mehr im Wege. Dabei solltest du dir anfangs sehr leichte und gut abgesicherte Kletterrouten aussuchen, da das Klettern am Naturfels anfangs ungewohnt ist, wenn man bis dahin nur bunte Plastikgriffe und -tritte kannte. Bergsteiger, die bereits alpine Erfahrung besitzen und ins Klettern einsteigen tun sich bei diesem Schritt deutlich leichter. Wer sich so viel Eigenständigkeit nicht zutraut, kann aber auch für die ersten Schritte am Fels einen Kurs belegen - entsprechende Angebote gibt es sowohl vom Alpenverein als auch von Bergführern und Bergsteigerschulen.

Dem [Alpinklettern](#) kann man sich von zwei Seiten her nähern. Bist du bereits ein guter Sportkletterer, kannst du dir längere, gut abgesicherte Sportkletterrouten oder Plaisirklettereien im Bereich deines Onsight-Levels suchen und deinen Sport so erst auf größere Wandhöhen ausdehnen, bevor du dich so nach und nach in ernstere Kletterrouten wagst. Bist du aber ein Bergsteiger, der im weglosen Schrofengelände und in leichten Kraxeleyen zu Hause ist, kannst du dich auch in alpinere Wege (=ursprüngliche, oft nur wenig abgesicherte Routen mit nicht überall festem Fels) wagen, solltest aber anfangs einfache Routen so im 3. oder 4. Schwierigkeitsgrad aussuchen. Du wirst dann sehr bald merken, wann du dir schwierigere Touren vornehmen kannst.

Wissenswertes zum Klettern

Tipps zur Auswahl des richtigen Kletterrucksacks



iNoWa - Kletter-Trainingswand fürs gemeinsame Bouldern



Kooperation mit bolting.eu für den lokalen Hakenpool



Kletterführer

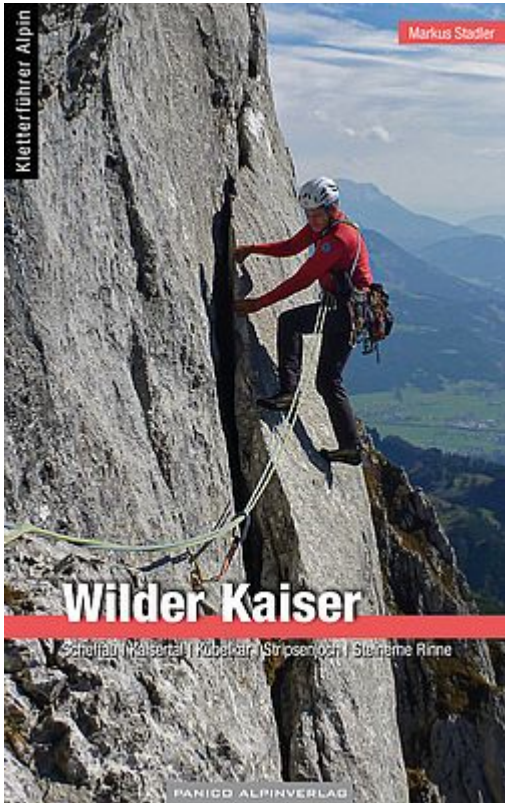
Alle Informationen über Klettergebiete und Kletterrouten

Kletterführer helfen dir, dich in fremden Klettergebieten oder in dir nicht bekannten Kletterrouten zurechzufinden. Sie beschreiben Anreise und Zustieg zum Klettern, geben Auskunft über die Schwierigkeitsgrade und in einem Topo wird der Wegverlauf der Kletterrouten grafisch dargestellt. Darüberhinaus bieten sie oft viele Hintergrundinformationen über die Erschließer und Erstbegeher der Kletterrouten, über die Region und über Pflanzen und Tiere, die in den Felsen wohnen. [\[...weiter zur Übersicht der Kletterführer...\]](#)

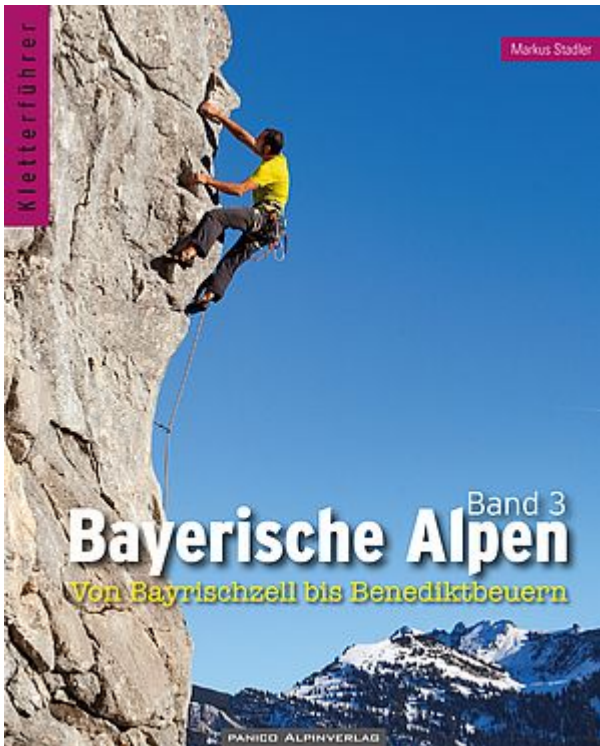
Bayerische Alpen Band 1: Kletterführer Berchtesgaden bis Aschau



Wilder Kaiser Kletterführer



Bayerische Alpen Band 3: Kletterführer Bayrischzell bis Benediktbeuern



Alpinklettern und Plaisirklettern

Das Klettern im Gebirge stellt von allen Klettersparten die höchsten Anforderungen an die Bergerfahrung. Sogar bei gut abgesicherten Plaisirrouten sollte ein Begeher mit den Grundlagen von Wetterkunde und Orientierung vertraut sein und sich der objektiven Gefahren (vor allem Steinschlag) bewusst sein. Manchmal sind auch im Zustieg oder Abstieg weglose Passagen oder sogar leichtes, nicht abgesichertes Klettergelände zu überwinden. Umso mehr gilt dies für alpine Kletterrouten, in denen man auch für Absicherung meist selbst sorgen muss, die ein erhöhtes Risiko bergen und die nicht zuletzt wegen der anspruchsvolleren Wegfindung noch mehr Erfahrung erfordern. Bekannte Gebiete zum [Alpinklettern und Plaisirklettern](#) sind zum Beispiel der [Wilde Kaiser](#) oder die [Berchtesgadener Alpen](#) in den nördlichen Kalkalpen, die [Dolomiten](#) oder die [Uerner Alpen](#) in der Schweiz.

Wilder Kaiser, Kopfkragen "Koasaway to heaven"



Berchtesgadener Alpen, Kleiner Watzmann-Westwand "À la bonne heure"



Zillergrund, Au-Süd "Supersommer"



Wilder Kaiser, Predigtstuhl "Monolith"



Sportklettern und Bouldern

[Fingerlöcher](#), [Sloper](#), [Zangengriffe](#), Toehooks, Eindreher, No-Hand-Rests - die Sportkletterer und Boulderer denken und reden in ihrer ganz eigenen Sprache und leben oft sehr intensiv für das Klettern. Das Klettern ist für sie einerseits ein Sport, andererseits aber auch eine Lebensphilosophie der sie sich ganz und gar verschrieben haben. Um ein hohes Niveau zu erreichen und zu halten ist ganzjähriges Klettern erforderlich. Wer im Winter nicht ausschließlich am Plastik trainieren möchte, der findet in südlichen Gefilden viele [Urlaubsziele für die kalte Jahreszeit](#). Eine der bekanntesten Kletterdestinationen ist dabei [Arco nördlich des Gardasees](#), wo sich südliches Flair und schier unendliche Möglichkeiten zum Klettern treffen.

Aber warum in die Ferne schweifen, wenn das gute so nah ist. Auch hierzulande kannst du super klettern. Am [oberbayerischen Alpenrand](#) und knapp hinter der Grenze in Tirol gibt es jede Menge kleine und größere Felsen, die mit Kletterrouten ausgestattet sind. Zwischen Berchtesgaden und Garmisch findest Du fast alles was sich ein Sportkletterer nur wünschen kann: große bekannte Klettergebiete wie Karlstein, Schleierwasserfall oder Kochel genauso wie weniger bekannte Topgebiete, die zwar einen längeren Zustiegsweg aufweisen, wo man dafür aber selbst am Wochenende seine Ruhe hat.

Ennstal bei Losenstein und Laussa



Auerwandl



Achleiten - Tirol



Schaffelberg bei Oberammergau



