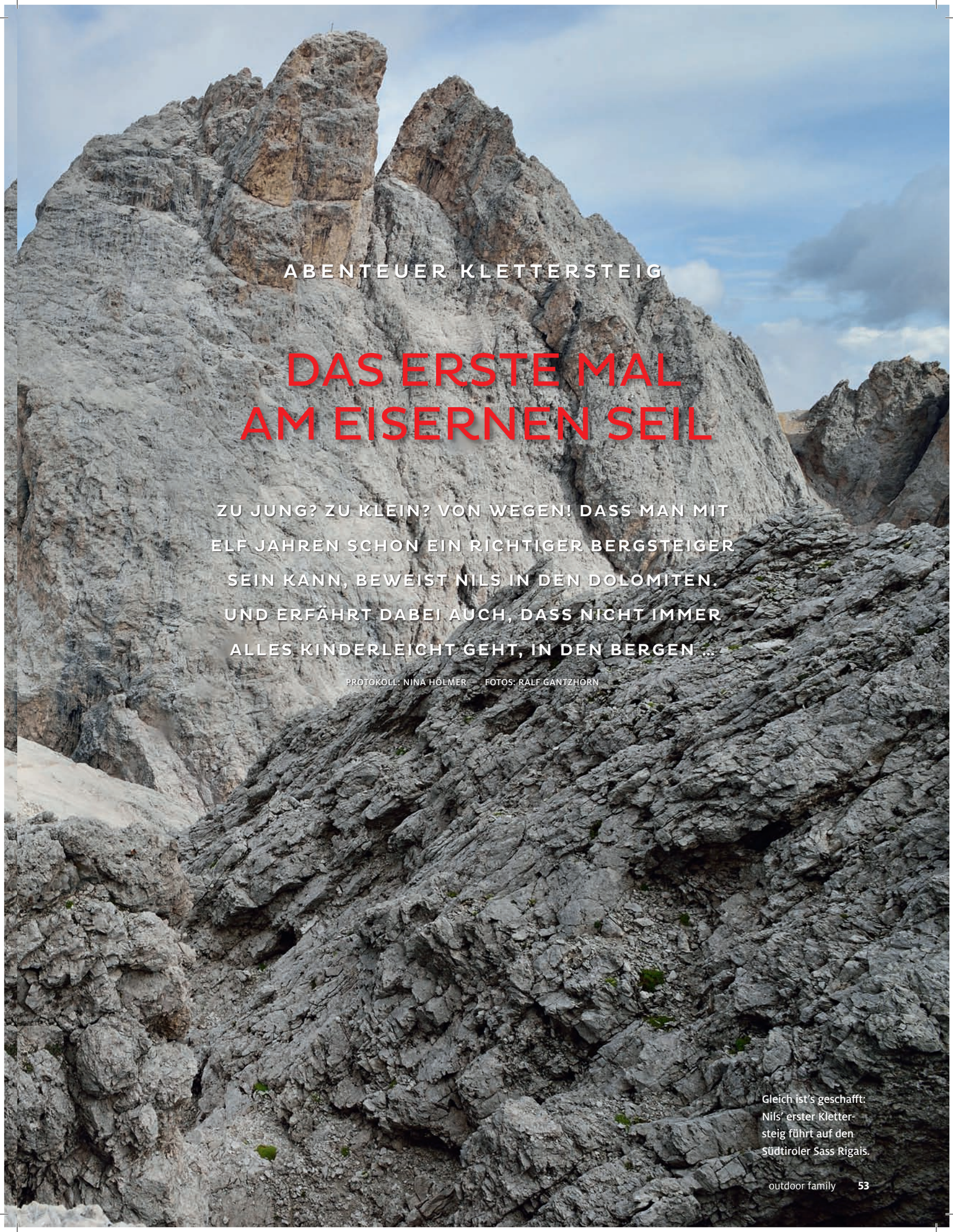

ABENTEUER KLETTERSTEIG

DAS ERSTE MAL AM EISERNEN SEIL

ZU JUNG? ZU KLEIN? VON WEGEN! DASS MAN MIT ELF JAHREN SCHON EIN RICHTIGER BERGSTEIGER SEIN KANN, BEWEIST NILS IN DEN DOLOMITEN. UND ERFÄHRT DABEI AUCH, DASS NICHT IMMER ALLES KINDERLEICHT GEHT, IN DEN BERGEN ...

PROTOKOLL: NINA HÖLMER FOTOS: RALF GANTZHORN

Gleich ist's geschafft: Nils' erster Klettersteig führt auf den Südtiroler Sass Rigais.

ALS WIR AM GIPFEL STEHEN, STRAHLE ICH VON EINEM OHR ZUM ANDEREN. ICH HAB ES GESCHAFFT, ICH BIN TATSÄCHLICH GANZ OBEN!

Traust du dir das zu?“ Ich ziehe die rechte Augenbraue hoch und sage lässig: „Papaaaaa, natürlich! Ist ja nicht mein erster Berg.“ Als Sohn eines Profi-Bergfotografen und Kletterers wird man schon früh an allerlei Felsen geschleppt. Aber ich fand das nie doof oder langweilig. Im Gegenteil! Wenn ich mit meiner Familie in den Bergen unterwegs bin, gibt’s immer viel zu erleben. Mit meinem kleinen Bruder Finn renne ich dann über Almwiesen, springe über Flüsse, klettere auf Felsen oder beobachte Schmetterlinge. Klar brennen auch mal die Fußsohlen, wenn wir wieder „eine kleine Extra-Runde“ einlegen, weil mein Papa unbedingt noch dieses eine Foto machen muss. Aber ich bin gerne in den Bergen – darum ist die Frage, ob ich diesen Klettersteig machen will, überflüssig.

Schon eine Woche waren meine Familie und Freunde von uns rund um die Geislergruppe in den Dolomiten unterwegs. Die spannendste Passage dabei war der kurze Klettersteig zwischen Focella Rosa und der Nivesscharte. Das hat so Spaß gemacht, dass ich, kaum im Almhotel Col Raiser oberhalb von St. Christina im Grödnertal angekommen, gequängelt habe, dass ich mal einen richtigen Klettersteig machen will. Und da mein Vater und sein Kumpel Bernd eh noch eine Tour ins Auge gefasst hatten, ziehen wir tags darauf los. Unser

ICH WAR ZWAR SCHON MAL AUF EINEM DREITAUSENDER. ABER EINEN KLETTERSTEIG HABE ICH NICHT GEMACHT. NOCH NICHT.

Ziel: die Überschreitung des Sass Rigais in den Dolomiten. 3025 Meter steht auf der Karte, die wir uns am Abend anschauen. 1000 Höhenmeter hoch und auch wieder runter. In etwa vier Stunden geht’s rauf, teilweise über einen Klettersteig. Dann soll es auf der anderen Seite wieder hinuntergehen. Ich war zwar schon mal auf einem Dreitausender, aber einen echten Klettersteig? So richtig mit Drahtseilen im Fels, mit Klettergurt, Klettersteigset und Helm? Den habe ich noch nicht gemacht. Aber ich will allen zeigen, dass ich das schaffen kann.

WÄHREND MAMA und Finn noch schnarchen, brechen wir zu dritt auf. Die großen Jungs haben dicke Rucksäcke, ich nur meinen roten Helm und den Gurt mit dem Klettersteigset. Als ich den anlege, bin ich doch ganz schön aufgeregt. Es

MIT SPASS & SICHERHEIT

[10 TIPPS]

FÜRS BERGSTEIGEN & KLETTERSTEIGGEHEN MIT KINDERN

[1] EINEINHALBFACHE GEHZEIT
Kinder laufen aber nicht nur langsamer, sondern staunen auch länger und brauchen mehr Pausen!

[2] HÜTTEN UNBEDINGT VORBUCHEN
und wieder absagen, falls sich die Pläne ändern.

[3] KURZES SEIL MITNEHMEN
zum Sichern an heiklen Stellen. Gut für die Psyche!

[4] BERGSTEIGERPFLICHT: DER WETTERCHECK
Vor der Tour unter www.alpenverein.de Bergwetter abrufen – und im Zweifel den Hüttenwirt anrufen.

[5] MINI-RUCKSACK FÜR DIE KIDS
Kleine Bergsteiger sind zu Recht stolz auf den eigenen. Gewicht: 10 Prozent des Körpergewichts.

[6] SCHLAUE TOURENWAHL
Rund-, Panorama- oder Bachwandern finden Kinder oft interessanter als Gipfelstürmen.

[7] DIE RICHTIGE AUSRÜSTUNG
Klettergurt, Helm, Klettersteigset speziell für Kinder kaufen (siehe Seite 26 und 27).

[8] AUGEN AUF!
Auch Erwachsene dürfen gerne das Edelweiß (oder den Alpensalamander) bewundern.

[9] FLEXIBEL BLEIBEN
Wenn das Wetter oder die Verfassung der Kinder es nötig machen: Tour anpassen!

[10] SÜSSE MOTIVATION DABEIHABEN
Wenn nichts mehr geht: Schokolade hilft immer!

So ein Spaß! Auf dem Schneefeld geht's rasant bergab.

ist irgendwie ein Gefühl von Abenteuer und „richtigem" Bergsteigen. Natürlich lasse ich mir nichts anmerken: „Das ist doch Kinderkram, alles kein Problem für mich." Mein Vater pufft mich in die Seite: „Sei nicht so großkotzig. Das hat am Berg nichts zu suchen."

Beim Zustieg gehe ich wie ein erfahrener Bergsteiger. Wir überholen sogar einige andere Seilschaften. Dann beginnt der Klettersteig – aber der ist noch so leicht, dass ich mich nicht mal einhaken muss. Leider hört die Seilversicherung bald auf, und der Weg wird langweilig: In vielen Kehren zieht sich der Steig langsam auf einem Schotterhang nach oben. Dröge und heiß ist es. „Das ist blöd hier", maule ich. „Ich hab keine Lust mehr." Bernd und mein Vater geben alles, um mich zu motivieren: „Oben wird es bestimmt wieder spannender." Ich latsche hinterher, die Mundwinkel werden immer länger.

INFO SASS RIGAIS

GRÖDNERTAL Im Herzen der Dolomiten erstreckt sich das 25 Kilometer lange Grödnertal, auch Val Gardena genannt, bis hinauf zum Sellastock. Teile des Tals gehören zum Naturpark Puez-Geisler. Das Grödnertal mit den Orten Wolkenstein, St. Christina und St. Ulrich ist nicht nur für seine vielen Wanderwege, Klettersteige und Kraxeleien berühmt, sondern auch für Holzschnitzereien. Und natürlich für die köstliche ladinische Küche. Infos zum Grödnertal gibt es auf www.valgardena.it

ANREISE Mit dem Auto: Auf der Brennerautobahn (Maut) bis zur Ausfahrt Klausen/Gröden. Von dort geht es auf der Höhenstraße in ca. 20 Minuten bis nach St. Ulrich.
Mit der Bahn: über München, Innsbruck, Brenner bis nach Brixen und Bozen. Von den beiden letztgenannten Orten verkehren Linienbusse bis nach Gröden. Einige Züge halten auch direkt in Gröden.

UNTERKUNFT Almhotel Col Raiser, I-39047 St. Christina in Gröden, Tel. 00 39/04 71/79 63 02, info@colraiser.com, www.colraiser.com

KLETTERSTEIGE MIT KINDERN DIE RICHTIGE AUSRÜSTUNG Neben festem Schuhwerk, das guten Halt auf Felsen und Eisenstiften bietet, gehören Klettergurt und Klettersteigset zur Grundausstattung. Für sehr kleine Kinder eventuell ein Gurt mit zusätzlichem Brustgurt. Die Beinschlaufen so einstellen, dass noch eine flache Hand zwischen Bein und Gurt passt. Ein Helm ist ebenfalls ein Muss. Wer mag, schützt seine Hände mit fingerlosen Handschuhen. Eine lange Schlinge inklusive Karabiner, die an der Sicherungsschlaufe befestigt wird, dient als Selbstsicherung und ermöglicht Verschnaufpausen im Steig.

SO GEHT'S Klettersteige sind mit einem Schwierigkeitsgrad von A (sehr einfach) bis E (extrem schwer) gekennzeichnet. Für den ersten Kontakt am besten einen leichten A/B-Steig wählen. Die Ausrüstung wird vor dem Einstieg in den Steig in flachem und sicherem Gelände angelegt. Das Klettersteigset befestigt man in der Einbindeschlaufe. Dann werden beide (!) Karabiner des Sets in das Stahlseil eingeklinkt. Stößt man an eine Zwischensicherung, erst den einen, dann den zweiten Karabiner umhängen. So bleibt immer ein Ende mit dem Stahlseil verbunden. Zwischen zwei Sicherungen sollte sich immer nur eine Person befinden, um im Fall eines Sturzes (der extrem gefährlich und unbedingt zu vermeiden ist!) keine Massenkarambolage zu verursachen. Jüngere oder unsichere Kinder können zusätzlich von oben mit einem kurzen Seil nachgesichert werden. Werden die Karabiner in einem seilfreien Abschnitt nicht gebraucht, einfach in die Seitenschlaufen des Gurtes einhängen.

Als ich meinen Blick vom Boden wieder nach vorne richte, sehe ich den Gipfelaufbau des Sass Rigais plötzlich in seiner ganzen Wucht. Riesige Steilstufen bauen sich vor mir auf. Ich suche mit den Augen einen Weg durch dieses Felsenlabyrinth – und klinke mich für alle Fälle mit beiden Seilenden in das Drahtseil ein. Gemeinsam mit Papa und Bernd überlege ich, wie wir da am besten hochkommen. Ich habe irgendwie ein flaues Gefühl im Bauch. Papa erklärt mir, dass Bergsteigen eben nicht nur Spaß macht, sondern dass man sich manchmal außerhalb der Wohlfühlzone befindet, und dass Angst ein gesunder Schutzmechanismus ist. So nehme ich also nach einigen Minuten all meinen Mut zusammen und klettere die Schlüsselstelle hoch. Mein Papa vor mir, Bernd hinter mir.

ALS WIR DANN AM GIPFEL stehen, strahle ich von einem Ohr zum anderen. Geschafft! Ich bin tatsächlich oben! Es gibt eine ausgiebige Brotzeit, und mein Vater zaubert sogar Schokolade aus dem Rucksack. Dass er sich Gedanken über den anspruchsvollen Abstieg macht, verrät er mir erst später im Tal … Nach der Gipfelpause balanciere ich am Drahtseil über eine Spalte. Und an der Scharte zwischen Sass Rigais und Furchetta geht die Gaudi richtig los! Hier gibt es noch Altschneefelder, auf denen man bestens abfahren kann. Als wir am frühen Abend wieder im Almhotel ankommen und meine Mama mich in die Arme schließt, bin ich eigentlich total müde, aber ich muss doch unbedingt allen von meinen Abenteuern erzählen. Den Abenteuern an meinem ersten richtigen Klettersteig. ■

Respekt! Da geht's aber ganz schön weit hinunter …

Attraktive Ferien für die ganze Familie

Profitieren Sie jetzt von besonders günstigen Tarifen für Familienferien. Reka bietet der ganzen Familie Ferienvergnügen à discrétion. Mit tollen Freizeitaktivitäten für Gross und Klein, kostenloser Kinderbetreuung in den Reka-Feriendörfern und mit vielen familienfreundlichen Ferienwohnungen in der ganzen Schweiz. Entdecken Sie jetzt unsere Angebote unter: **reka.ch**

Reka, die Nr. 1 für Familienferien. Auch für Eltern.

Mit Reka liegt mehr drin.

reka

Graubünden Pany
ab EUR 532,– pro Woche*

Reka-Feriendorf Pany
Preisbeispiel 2½-Zimmerwohnung
mit 5 Betten, 21.03.–04.07.2015.
Jetzt buchen auf reka.ch
oder +41 31 329 66 99

* Verrechnung nach Tageskurs. Preis exkl. Bearbeitungsgebühr, individuelle Nebenkosten gemäss Katalog/Internet 2015.

reka Feriendorf

Schweizer Reisekasse (Reka) Genossenschaft | Neuengasse 15 | CH-3001 Bern