



Im Gasterntal bei Kandersteg BE finden Bergführer Peter Schoch und Sportkletterin Barbara Büschlen ideale Bedingungen für ihre sportliche Leidenschaft.



Eisiges Abenteuer

Eisklettern ist populär: Mit Steigeisen und Pickel gefrorene Wasserfälle oder Eiswände zu bezwingen, ist auch mit modernem Material eine grosse Herausforderung für Körper und Geist – und es macht riesig Spass.

Eine schattige Bergflanke im Gasterntal, eine Stunde Fussmarsch von Kandersteg BE entfernt. Es ist bitterkalt, herabrinnendes Wasser ist zu hartem Eis gefroren. Mitten im Eisfall in rund 150 Metern Höhe ringt Barbara Büschlen dem Eis konzentriert Zentimeter um Zentimeter ab. Es klirrt gläsern, wenn die junge Steffisburgerin die Steigeisen an ihren Bergschuhen fest ins dicke Eis tritt und die Pickel in ihrer rechten und linken Hand abwechselnd in die Wand schlägt. Atemwölkchen dampfen aus ihrem Mund, wenn sie einen Fuss nachzieht und den Pickel ein weiteres Mal ins Eis schlägt.

Die 18-jährige Barbara Büschlen ist Mitglied des internationalen Salewa alpineXtrem-Teams und eine der erfolgreichsten Sportkletterinnen der Schweiz. Klettern ist ihre Leidenschaft. Im Sommer frönt sie ihrem Lieblingssport im Freien am Fels und bestreitet Wettkämpfe in der Halle. Und bis vor einem Jahr trai-

nierte die Steffisburgerin, die eine KV-Lehre bei einer Versicherung macht, im Winter ebenfalls ausschliesslich in der Kletterhalle. Dann jedoch entdeckte sie das Eisklettern. «Das ist unglaublich faszinierend», schwärmt Barbara Büschlen. «Denn anders als der Fels im Sommer, der sich nie verändert, sieht das Eis jeden Winter wieder anders aus.»

Leidenschaft in Kälte und Eis

In den letzten Jahren hat sich Eisklettern zu einer populären Sportart entwickelt. Ausgeübt wird sie an gefrorenen Wasserfällen, geneigten Eisflächen oder Wänden mit künstlichem Eis. Um an den glatten Flächen überhaupt Halt zu finden, braucht es Steigeisen, die an den Bergschuhen befestigt werden, sowie Eispickel und Klettergurt. Dazu Helm, winteraugliche Sportkleidung und ein Seil als Verbindung zum Kletterpartner. Auch Barbara Büschlen, die sich im Eisklettern noch als An-

fängerin bezeichnet, ist immer mit einem Partner unterwegs. Aber nicht mit jedem. «Ich klettere nur mit Kletterpartnern, zu denen ich absolutes Vertrauen habe. Mit meinem Vater etwa oder mit Peter.» Peter Schoch (52) ist Bergführer, Jugend- und Sportexperte aus Frutigen und gibt auch Kurse in Eisklettern.

Eisklettern können alle lernen, die gesund sind, Freude am Sport in der Natur haben und einen Schuss Abenteuer lieben. «Natürlich ist es von Vorteil, wenn man bereits Erfahrung im alpinen Klettern gesammelt hat, aber man kann sich die Grundkenntnisse der Seil- und Klettertechnik auch in einem Kletterkurs aneignen und das Übrige direkt am Eis lernen», sagt Experte Peter Schoch. Etwa, wie man den Pickel richtig einschlägt, wie die Stellung der Füsse sein muss. Aber auch wo und wie man zur Sicherung Eisschrauben platziert oder einen Standplatz baut und – falls man das will – wie man

mehrere Seillängen klettert. Und zu guter Letzt, wie man wieder heil herunterkommt, denn das ist nicht immer ganz einfach.

Barbara Büschlen findet denn auch, dass Eisklettern mit etwas mehr Risiko verbunden ist als al-

Eisklettern in der Schweiz

> **Eisklettergebiete:** Kandersteg (gilt als Eisklettermekka mit Routen in allen Schwierigkeitsgraden), Sertigtal bei Davos GR, Safiental bei Ilanz GR, Urnerboden am Klausenpass UR, Averstal GR, Region Zinal VS.

> **Eiskletterkurse** bieten verschiedene Bergsportschulen an, z. B. www.bergvagabund.ch (Eiskletterkurse im Kiental, Urnerboden, Engelberg, Kandersteg, Adelboden) oder www.grischunalpin.ch

> **Buchtip:** «Eiskalt ... Wasserfallklettern in der Schweiz», Urs Odermatt, Panico Verlag.



Das braucht's zum Eisklettern

Steigeisen, zwei Eisgeräte, Eisschrauben, Helm, Seil, Klettergurt. Funktionelle Wintersportkleidung, Fingerhandschuhe, Bergschuhe. Gesundes Selbstvertrauen und eine gute Moral.

Achtzehn Jahre alt und bereits eine der erfolgreichsten Sportkletterinnen der Schweiz: Barbara Büschlen.

pinen Felsklettern. «Die Eisfälle befinden sich immer im Schatten. Man kann sich zwar funktionell kleiden, muss bei diesem Sport aber stets mit der Kälte leben und unter Umständen die Eispickel mit eiskalten Händen halten und die Eisschrauben mit klammen Fingern fixieren», erklärt sie.

Zudem bestehe die Gefahr eines Eisschlags oder einer Lawine, und es könne auch vorkommen, dass ein Eisstück abbreche, wenn man den Pickel zu wenig gut einschlage. Und es sei extrem schwierig, sich mit einer Hand am Pickel zu halten und mit der anderen Hand die Eisschraube reinzudrehen. «Das muss man vorher gut üben», sagt Barbara Büschlen.

Nichts dem Zufall überlassen

Aus Sicherheitsgründen setzt man die Risikoschwelle beim Eisklettern deshalb allgemein etwas tiefer als beim Felsklettern. «Im Eis geht es darum, Stürze wenn immer möglich zu vermeiden,

denn man kann sich beispielsweise an scharfen Geräten verletzen oder Eisschrauben herausreisen», warnt auch Kletterprofi Schoch. Beim Klettern überlässt Barbara Büschlen nichts dem Zufall. Sie weiss – ein kleiner Fehler kann lebensgefährlich sein; Übung und Erfahrung geben ihr Sicherheit am Eis. Darum trainiert sie, wenn es kein Eis hat, «Dry-Tooling», was frei übersetzt so viel bedeutet wie «mit den Eiskletterwerkzeugen im Trockenen klettern». Bei dieser Spezialdisziplin wird mit Eispickel und Steigeisen an einer Fels- oder Holzwand geklettert. Diese spielerische Form ist sogar in einzelnen Hallen möglich.

*Text Caroline Doka
Bilder Rainer Eder*



www.migrosmagazin.ch

Es muss nicht gleich Klettern sein: Gletscher- und Eiswanderrungen in der Schweiz.



DAS SAGT DER EXPERTE

Peter Schoch ist Bergführer, Jugend- und Sportexperte und gibt u. a. Eiskletterkurse.

Welche Voraussetzungen muss man fürs Eisklettern mitbringen?

Freude an der Natur, Abenteuerlust, etwas Kälteunempfindlichkeit und eine gute Ausrüstung. Kondition und kräftige Arme sind von Vorteil.

Braucht es beim Eisklettern Alpin-Klettererfahrung?

Eine Grundausbildung im Felsklettern oder in der Kletterhalle ist sicher von Vorteil. Mit diesen Seilkenntnissen kann man einen Partner korrekt sichern und zum Boden abseilen.

Und was genau lernt man am Eis?

Die verschiedenen Techniken im Einsatz von Pickel und Eisschrauben. Ganz wichtig: Wie komme ich wieder hinunter, ein Rückzug aus einem längeren Eisfall ist nicht immer ganz einfach und erfordert viel Erfahrung.

Was ist das Schwierigste an diesem Outdoorsport?

Eis ist nicht gleich Eis – es gibt Kompakteis, Blumenkohleis, Röhreneis, Softeis und sprödes Eis. Kompaktes Eis ist für Anfänger am besten geeignet. Röhreneis oder sprödes Eis ist dagegen deutlich anspruchsvoller, weil Pickel und Eisschrauben geringere Haltewerte aufweisen.

Ab wann kann man sich alleine ans Eis wagen?

Man braucht viel Erfahrung, vor allem für die Beurteilung der Eisqualität, der Eisschlaggefahr und der Lawinensituation. Diese Kenntnisse kann man sich nicht in zwei, drei Kursen aneignen. Seinen Erfahrungsschatz erweitert man mit routinierten Kameraden im Klettergarten. *Interview Caroline Doka*

Anzeige

Lysopain®

für kleine und grosse Halsschmerzen
die passende Lösung

Rezeptfrei in allen Apotheken und Drogerien erhältlich.
Bitte lesen Sie die Packungsbeilage.



Boehringer
Ingelheim