

Bergsport

Die Bergtouren und Berichte findet Ihr in unserer [Vereinszeitung](#).

Dort befinden sich auch die Kontaktdaten zur Touren-Anmeldung.

Wir freuen uns auf Euch!

Eines unserer Ziele war zum Beispiel der Große Traithen. Er ist mit 1.852 m einer der höheren Berge im Mangfallgebirge.

[Weiterlesen...](#)

Trittsicherheit

TRITT FÜR TRITT SICHER



Unter Trittsicherheit versteht man die Fähigkeit, die Bodenverhältnisse (lose Steine, Geröll, Fels, Eis, Schnee, Moos, Gras etc.) auf ihre Begehrbarkeit hin richtig einzuschätzen, sowie sich koordinativ und konditionell sicher darauf fortbewegen zu können.

Im Einzelnen sind das: Den Untergrund auf dem man sich bewegt genau zu bewerten. Beim Gehen beobachten ob es rutschig oder wackelig ist, wo kann man auftreten ohne den Halt möglichst nicht korrigieren zu müssen? Stellen die gefährlich sind, zu erkennen. Die Koordination ist im Detail, die Umsetzung der Bewegungsabläufe im Gelände um sich so zu bewegen wie es gewollt ist ohne das Gleichgewicht zu verlieren. Stolpern oder Rutschen sollte abgefangen werden können. Die eigene Leistungsfähigkeit ehrlich beurteilen. Eventuell muss das Gehtempo angepasst werden. Je mehr man am Tag schon geleistet hat, desto mehr nimmt auch die Trittsicherheit ab. Trittsicher bedeutet nicht, dass man sich in jedem Gelände wohl fühlt, aber es bedeutet sich angstfrei darin zu bewegen. Stöcke können helfen, sie sollen aber vor allem keine zu geringe Trittsicherheit auffangen! Werden sie nur bergab eingesetzt bieten sie eine gute Entlastung für die Gelenke. Bergauf ohne, schult das Gleichgewicht.



Wie trittsicher stehe ich auf den Beinen? Um dies einzuschätzen, könnte man sich ein paar

Fragen stellen: Kann ich auf einem Schwebebalken oder der Bordsteinkante balancieren? Kann ich länger auf einem Bein stehen, dabei eine Socke an- und ausziehen? Kann ich auf Zehenspitzen laufen, ohne zwischendurch die Ferse aufzusetzen? Fange ich auf sehr schmalen Pfaden an zu schwanken. Brauche ich eine gewisse Wegbreite, da ich nach rechts und links ausweiche um Gleichgewichtsprobleme auszugleichen?

Eine gute Gelegenheit sein Gleichgewicht und die Muskeln zu trainieren ist die regelmäßige Sportstunde mit den NaturFreunde. Montags um 18:30 Turnhalle, Feodor-Lynen-Gymnasium in Planegg, nicht in den Ferien.

Weitere Infos dazu laut DAV:

<https://www.dav-summit-club.de/blog/summit-wissen/trittsicherheit>

Ausgesetzte Stellen

Wege oder Pfade mit ausgesetzten Stellen sind nichts anderes als Routen mit Abschnitten, die zu einer, zu zwei oder mehreren Seiten steil abfallen.



Als „ausgesetzt“ oder „exponiert“ werden Wege bezeichnet, bei denen aufgrund der Steilheit oder Unwegsamkeit des Geländes, durch einen Ausrutscher oder Stolperer ein (Ab-) Sturz mit großer Verletzungs- oder gar Lebensgefahr besteht. Trittsicherheit und Schwindelfreiheit sind hier unbedingt erforderlich.



Werden solche Routen* ungesichert begangen fordert es besondere Vorsicht, festes Schuhwerk, erhöhte Aufmerksamkeit und eine gut trainierte Fähigkeit Höhenangst wirksam regulieren zu können. Diese Stellen sind physisch und mental anspruchsvoll. Ausgesetzte Passagen - in den Alpen als auch in den Mittelgebirgen — werden meistens mit Drahtseilen oder Geländern gesichert; darauf verlassen kann man sich allerdings nicht. Der Einsatz von Händen ist an wenigen Stellen notwendig.

*Pfade, Steige, Geländekanten, Gratwege, Querungen im Steilgelände/Geröll, Kletterabschnitte oder auch Gipfel

DAV - BERGWEGEKLASSIFIKATION Die Kategorie ROT (Mittelschwere Bergwege) sind anspruchsvolle Bergwanderwege! Sie sind überwiegend schmal, oft steil und ausgesetzt, und können absturzgefährdete Stellen aufweisen. Kurze Passagen können als Geländer mit Drahtseilen versichert sein. Die Hände werden dabei lediglich zur Stabilisierung und nicht zur Fortbewegung eingesetzt. Solide Trittsicherheit ist erforderlich!

