



**Entdecken**  
Berge | Ausflüge | Sport



Was für ein Anblick: Die gigantische Eiswand in Matrei ragt mehrere Meter über dem Kletterteam empor und sorgt für respektvolle und beeindruckte Blicke.

## Eine frostig schöne Angelegenheit

**Eisklettern** fasziniert Bergsportler und Winterfans gleichermaßen. Ein mutiges himmeblau-Team wagt sich in einem **Schnupperkurs** an die eisige Herausforderung.



Foto: Christian Wittig



Links: Michi Stacheder, Inhaber und Bergführer von Mountain Elements, führt das Team in die Kunst des Eiskletterns ein. Rechts: Beim Marsch zur Eiswand steht himmeblau-Anzeigenleiter Andi Altmaier die Vorfreude deutlich ins Gesicht geschrieben.

**Es ist nass, kalt, glatt** und gefährlich. Während „normale“ Menschen die kalte Jahreszeit lieber gemütlich in eine warme Decke eingekuschelt auf dem Sofa verbringen, wagen wir uns hinaus, um eisige Klippen zu erklimmen. Denn für all jene, die den Winter lieben und noch dazu gerne klettern, gibt es kaum etwas Besseres: Eisklettern.

**Unser Freund Michi**, Bergführer und Inhaber der Bergschule Mountain Elements, hat sich zwei Tage Zeit genommen, um uns in die aufregende Eiswelt einzuführen. Aufgeregt und voller Vorfreude fahren wir nach Matrei in Osttirol, um uns die frostige Angelegenheit einmal genauer anzusehen.

Ziel für die kommenden Tage ist der Eisspark Osttirol – der größte künstliche Eisklettergarten Österreichs. Damit das Eis „wachsen“ kann, wird dem Eisfall an mehreren Stellen Wasser zugeführt. Der Eisspark ist sehr beliebt und um einen größeren Massenanlauf zu vermeiden, ist es notwendig, dass sich Gruppen und Eiskletterer rechtzeitig anmelden.

**Während unserer Anreise** fahren wir durch eine tief verschneite Bergwelt – Neuschnee vom Vortag! Ach, wie schön wäre es jetzt, eine kleine Skitour zu unternehmen und dabei ein paar Schwünge im unberührten Pulverschnee zu fahren. Aber deswe-

gen sind wir nicht hier. „Wie ihr wisst, bedeutet Eisklettern in der Regel kalte Füße und kalte Hände. Denn die gefrorenen Wasserfälle befinden sich in schattigen Gebieten. Vergesst also den Tee und warme Gedanken nicht“, warnt uns Michi nochmal halb ernst, halb schmunzelnd, bevor es losgeht.

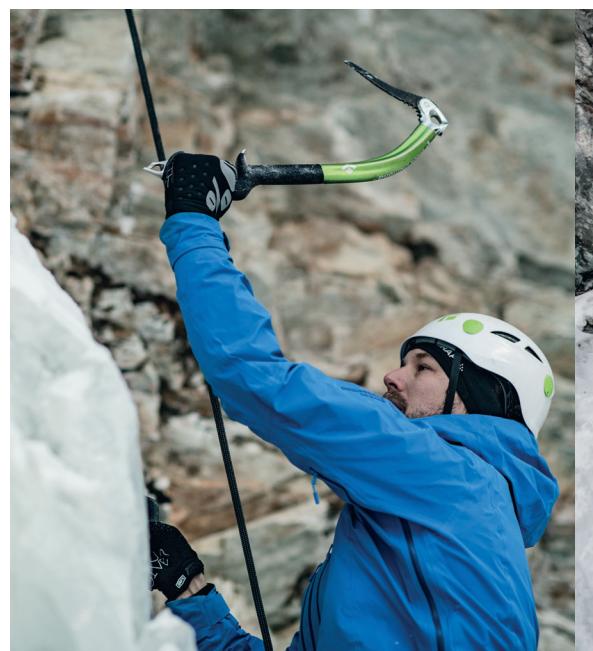
**Kaum im gemütlichen** Matreier Tauernhaus angekommen, sortieren wir unsere Ausrüstung und packen die Rucksäcke für den Abmarsch. Und so stapfen wir los, bewaffnet mit Eisgeräten und Steigeisen zum Eisklettergarten. Dort angekommen, staunen wir nicht schlecht über die riesigen gefrorenen Wasserfälle und

# Entdecken

Cloud Berge | Ausflüge | Sport



Mit Freunden abhängen mal anders – bei all den Anstrengungen kommt auch der Spaß an der Kraxelei nicht zu kurz



Eiszapfen mit ihren bizarr fragilen Formationen.

**Wie auch bei anderen** alpinen Sportarten, fordert das Eisklettern eine intensive Auseinandersetzung mit sich selbst und mit dem Respekt vor der Natur. Dazu gehören körperliche und mentale Fitness, aber auch die Fähigkeit, die Zeichen der Natur richtig lesen zu können. Sprödes Eis oder Röhren eignen sich beispielsweise eher schlecht zum Klettern, wohingegen bläuliches Eis ideal ist. Dies ist in der Regel stabil und kompakt, da es wenige Luftbläschen enthält.

**Zuerst traversieren wir** nur mit Steigeisen und ohne Hilfe von Eisgeräten an einer flachen Stelle entlang der Eiswand. Diese Übung soll uns helfen, ein besseres Gefühl für die Trittsicherheit im Eis zu bekommen.

Wie auch beim Klettern am Fels, ist der richtige Einsatz der Fußtechnik von Vorteil. Nachdem uns genügend Kälte in die Füße gekrochen ist, dürfen wir endlich loslegen und die ersten Meter im Nachstieg klettern. Wir sind etwas nervös, denn der erste Schwung mit dem Eisgerät soll sofort halten. Gott sei Dank, er hält. Nochmal tief einatmen und die Füße richtig setzen. Nur wenige Zentimeter tief bohren sich die Steigeisen ins Eis – auch sie halten. Unser Fotograf Andi weiß, wie er uns motivieren kann. Antreibende Sätze, wie „Ich will das Eis so richtig spritzen sehen“ sorgen für fotogene Auftritte und den perfekt gewählten Körpereinsatz.

**Beim Eisklettern** werden im Gegensatz zum Felsklettern ganz andere Muskelgruppen beansprucht. Der Einsatz von den Eisgeräten fordert

unsere Bizeps-Muskeln heraus und nach ein paar Routen sind unsere Arme bereits müde.

**Als sich der Tag** dem Ende neigt und es zunehmend kälter wird, machen wir uns auf den Rückweg zu unserer Unterkunft und genießen erstmal einen ausgiebigen Saunagang inklusive Schneeeinreibung. Der Aperol Spritz und das Bier dürfen natürlich nicht fehlen, um diesen ereignisreichen Tag ausklingen zu lassen.

**Beim Frühstück** am nächsten Morgen erklärt uns Michi die folgenden Programmpunkte. Heute dürfen wir das richtige Setzen von Eisschrauben – und für die Mutigen unter uns – das Vorsteigen üben. Das richtige Positionieren von Eisschrauben erfordert einiges an Erfahrung und Geschick. Michi gibt uns Eisschrauben unterschiedlicher

# Entdecken

Cloud Berge | Ausflüge | Sport



## Faszination Eisklettern

Schnupperkurs: 1 Tag

30. Dezember, 3. und 18. Januar, 15. Februar

Grundkurs: 4 Tage

26. bis 29. Dezember

2. bis 5. Januar

23. bis 26. Januar

13. bis 16. Februar

Fortgeschrittenenkurs: 4 Tage

9. bis 12. Januar

6. bis 9. Februar

20. bis 23. Februar

Eisklettern Führungen: 1-6 Tage

19. bis 25. Januar in den Dolomiten

13. bis 16. Februar im Maltatal

Diverse Tagestouren im Chiemgau bis nach Südtirol

Weitere Termine, Touren und Infos unter:

[www.mountain-elements.com](http://www.mountain-elements.com)

Mountain Elements

D-83043 Bad Aibling

Tel.: +49 (0) 8061 - 3498042

[info@mountain-elements.com](mailto:info@mountain-elements.com)



Größe, welche wir direkt in das Eis am Wandfuß setzen sollen – mit einer Hand natürlich, in der Praxis sollen wir ja mit der anderen Hand idealerweise mit dem Eisgerät stabil in der Wand hängen. Denn ein Sturz im gefrorenen Gelände kann schmerhaft werden und wenn die Schrauben nicht richtig gesetzt sind, erst Recht. Da wir uns aber immer noch in einem Schnupperkurs befinden, werden die meisten auch an diesem Tag erst einmal nachsteigen. Zum Abschluss gibt es noch ein besonderes Highlight: Eine senkrechte Linie, die einiges an Geschick und vor allem Kraft fordert. Wir dürfen noch einmal alles geben.

**Dann ist es geschafft.** Zwei Tage intensives Training am gefrorenen Wasserfall sind vorbei. Unser Fazit: Wir haben viel gelernt und hatten dabei jede Menge Spaß.

