



Sicher im Firn unterwegs

# Der Trick mit dem Kick!

Altschneefelder überdecken im Frühsommer noch so manchen Wanderweg und können zur großen Gefahr werden.

Text: Max Bolland

Illustrationen: Georg Sojer

dem Bergschuh gute Tritte in den Firn schlagen? Oder kann man allenfalls leicht an der pickelhaften Oberfläche kratzen? Wer nach kalter, klarer Nacht frühmorgens unterwegs ist, muss mit Hartfirn rechnen. Oft lässt sich die Firnbeschaffenheit am Rande eines Feldes austesten, ohne dass man sich zu weit rauswagen muss.

Je **steiler** der Hang ist, umso schwieriger ist es, die Balance zu halten. Schon 20 Grad Steilheit reichen bei eisiger Oberfläche, um den Körper ruck, zuck fast auf Freifallgeschwindigkeit zu beschleunigen.

**Welche Konsequenzen hätte ein Ausrutscher?** Endet das Firnfeld im felsigen Blockgelände oder gar im Absturzgelände? Oder läuft es sanft aus, so dass ein Ausrutscher nur ein bisschen wehtut? Habe ich Platz, einen Sturz zu bremsen, oder lande ich schon nach wenigen Metern im gähnenden Abgrund?

**Wie geeignet ist meine Ausrüstung?** Bergschuhe mit einem festen Sohlenrand sind das Minimum! Handschuhe schützen, Stöcke oder Pickel helfen der Balance (per Pickel lassen sich auch Trittstufen „reißen“). Grödel oder (Leicht-)Steigeisen schaffen ein Fundament.

Und zu guter Letzt: **Wie gut ist meine Gehtechnik** im Firn? Die Theorie ist einfach, die Umsetzung in die Praxis will geübt sein.

**D**as sichere Begehen von Firnfeldern gehört in das Repertoire jedes Wanderers und Bergsteigers. Wer sich und die Verhältnisse falsch einschätzt, tritt im schlimmsten Fall seine finale Rutschpartie an. Jedes Jahr sind zahlreiche solcher Unfälle zu verzeichnen, daher sollte man einige Vorüberlegungen anstellen, bevor man sich aufs Firn-Parkett wagt.

## Vorüberlegungen

Die **Beschaffenheit** von Firnfeldern kann von eisig hart bis sumpfig weich variieren. Lassen sich mit

## Sicher im Firn: **die Tipps**

- > **Vorüberlegung:** Härte – Steilheit – Auslauf – Können
- > **Flacher Firn:** Schrägaufstieg in Serpentin
- > **Steiler Firn:** Frontalaufstieg
- > **Mit Schuhkanten oder -kappen Tritte kicken:** Hangparallel – zum Berg hin geneigt
- > **Abstieg:** Geradlinig nach unten – bergwärts oder talwärts schauend
- > An kleinen Firnhängen **üben, üben, üben!**
- > **Bei Hartfirn:** Steigeisen. Notfalls: Verzicht!



Abb. 1: Mit energischem Kick aus dem Knie kann man mit der Schuhkante Stufen in den Firn treten.

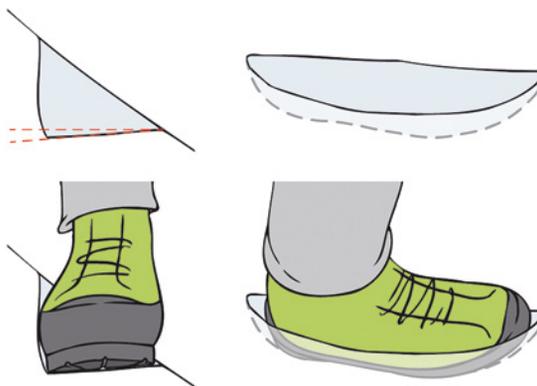


Abb. 2: Jede Trittstufe ist ein Fundament für Sicherheit: schuhgroß und leicht zum Hang geneigt.

### Gehtechnik

**Wie ansteigen?** Üblicherweise steigt man schräg nach oben auf, bei größeren Hängen in Serpentin. Wird das Gelände steiler oder fühlt man sich unsicher, kann man auch frontal (mit dem Gesicht zum Firnfeld) ansteigen.

**Tritt schaffen – Tritt fassen:** Beinhart gefrorener Firn ist ohne (Leicht-)Steigeisen tabu. Im griffigen Firn dagegen lassen sich mit den Bergschuhen gute Tritte schlagen: beim Schräganstieg mit Innen- und Außenkante, im Frontalanstieg mit der Schuhkappe (Abb. 1). Vor allem das Tritt-Kicken mit der Außenkante braucht etwas Übung. Die Trittkerbe sollte immer hangparallel und leicht zum Berg hängend geformt werden, damit der Schuh nicht herausrutscht (Abb. 2). Der Kick mit dem Schuh erfolgt aus dem Knie heraus. In weichem Firn sollte ein Kick reichen, bei harten Bedingungen (oder in ausgeschmolzenen alten Spuren) modelliert man mit weiteren Schlägen nach, bis der Tritt passt.

**Ein guter Tritt** ist das A und O beim Firngehen und bietet soliden Halt, um dann mit dem anderen Fuß die nächste Kerbe in den Schnee zu treten. Ein häufiger Fehler ist, zu zaghaft zuzutreten, so dass keine brauchbare Trittkerbe entsteht. Auf diesem unsicheren Tritt balancierend, hat man dann wenig Lust,

hart zuzutreten, und der nächste Tritt wird auch nicht besser ... ein Teufelskreis! Daher gilt: erst weitertreten, wenn der neue Tritt „perfekt“ ist!

**Abstieg:** In der Regel steigt man geradlinig nach unten ab; mit Blick zum Tal, solange es die Steilheit zulässt. Dabei treten die Fersen fest in den Firn und schaffen eine solide, ebenfalls zum Berg hin geneigte Trittstufe. Das Körpergewicht steht „satt“ über dem Tritt, der Oberkörper ist leicht vorgebeugt. Wer sich zu sehr nach hinten Richtung Berg lehnt, wird leicht mit den Füßen aus dem Tritt rutschen und auf dem Hosenboden nach unten rauschen. In weichem Firn dagegen kann man mit den Bergschuhen abfahren wie auf Ski. Ist das Firnfeld zu steil, steigt man mit Blick zum Berg ab, ähnlich wie man eine Leiter runterklettert.

Das sichere Gehen im Firn wird bei jedem Grundkurs Bergsteigen vermittelt und trainiert. Man kann es aber auch selbst lernen und sollte es regelmäßig üben, an kleinen Firnhängen mit sanftem Auslauf; oft reicht der nächstgelegene Schlittenhügel! —



**Max Bolland** ist Dipl.-Sportwissenschaftler, staatlich geprüfter Berg- und Skiführer, Mitglied der DAV-Teams Bergsteigen und Sportklettern und leitet die Bergschule [erlebnisberg.de](http://erlebnisberg.de)