



## Was versteht man unter:

- **Hochtour:** Eine Bergtour im Hochgebirge, d.h. auf Gletschern und in Felsen auf über 3000 m. Auf einer Hochtour braucht man meistens Seil, Steigeisen, Pickel und Kletterausrüstung. Auch Viertausender-Besteigungen sind Hochtouren. Wird die Hochtour mit Ski und Steigfellen gemacht, spricht man von **Skihochtour**.
- **Mehrseillängen-Klettertour:** Felsroute, welche mehrere Seillängen hoch ist. Am Ende jeder Seillänge muss der Vorsteiger einen Standplatz zur Kameraden- und Selbst-Sicherung einrichten. Der Nachsteiger folgt dann von oben gesichert nach und übernimmt am Standplatz angekommen die Sicherung des Vorsteigers für die nächste Seillänge. Der Abstieg erfolgt entweder mit Abseilen oder Abklettern über eine leichtere Route. Mehrseillängen-Routen können in Wänden oder auf Graten verlaufen.
- **Sportklettern:** Der Sportkletterer hält sich nur an natürlichen Haltepunkten (Griffe, Tritte). Die Sicherungselemente wie Haken, Friends und Klemmkeile werden nicht als Fortbewegungsmittel genutzt. Das Ziel ist, dass alle Kletterstellen frei und ohne Hilfsmittel überwunden werden.
- **Toprope-Klettern:** Das Sicherungsseil wird über am obersten Punkt der Route eingehängt und umgelenkt, sodass der Kletternde von oben (Top) gesichert und die Sturzhöhe minim ist. Toprope ist ideal für Anfänger, die sich noch nicht getrauen, vorzusteigen. Erfahrene Kletterer verwenden Toprope für Kletterrouten oder -stellen, wo sie am Leistungslimit sind.
- **Vorstieg:** Der Kletternde wird vom Boden oder von einem Standplatz aus mit dem Seil gesichert. Beim Hochklettern hängt er das Seil in regelmässigen Abständen mit Expresssets (2 Karabiner mit Verbindungsschlinge) in einen Haken, einen Friend oder einen Klemmkeil (Zwischensicherungen) ein, um die potentielle Sturzhöhe zu minimieren. Am Ende der Seillänge (meistens nach 40-50 m) richtet er einen Standplatz ein und sichert zuerst sich selber (Selbstsicherung) und anschliessen den Nachsteiger.
- **Nachstieg:** Der Kletternde wird von oben vom Vorsteiger gesichert. Er hat eine weniger hohe Sturzhöhe als der Vorsteiger. Klassischerweise übernimmt der erfahrenere oder stärkere Kletterer den Vorstieg, der weniger erfahrene den Nachstieg. Sind beide gleich gut, wechseln sie sich im Vor- und Nachstieg ab («überschlagend klettern»). Das geht am schnellsten.
- **Gstältli:** Anseilgurt oder Klettergurt. Stellt die Verbindung zwischen «Mensch und Seil» her. Die Auswahl geht von ultraleichten Alpin-Klettergurte, die nur für Hochtouren geeignet sind, zu sehr bequemen, aber dafür schwereren Sportkletter-Gstältli.
- **Bouldern:** Klettern in sicherer Absprunghöhe ohne Seil und ohne Gstältli. Bouldern kann man in der Halle (z.B. in unserem momentum) oder an Felsblöcken (englisch «Boulder»). Bouldern ist eine hocheffiziente Trainingsform: man braucht keinen Kletterpartner, kein Seil, keinen Rucksack, sondern nur die Kletterschuhe (Kletterfinken), den Magnesium-Beutel (Chalkbag) und – draussen- den Crashpad.
- **Eisklettern:** Klettern an Eisformationen wie gefrorene Wasserfälle und Eiszapfen mit Steigeisen und zwei Eisgeräten (spezielle Eispickel). Für diese sehr athletische Spielart des Klettersports braucht es Bergerfahrung, weil die Zu- und Abstiege nicht selten anspruchsvoll sind und gute Kenntnisse bei der Beurteilung der Lawinengefahr erfordern.
- **Klettergarten:** Gut eingerichtete Kletter-Routen an gut zugänglichen Felswänden von 20-30 m Höhe, gelegentlich auch kurze Mehrseillängen-Routen. Die Kletterrouten sind oft in geringem Abstand nebeneinander eingerichtet. Oft gibt es am Ende der Routen Umlenker in verschiedenen Ausführungen, so kann der Kletternde am Ende der Route am Seil von unten abgelassen werden. Beispiele für Klettergärten sind das Säli ob Olten, Eppenbergl bei Schönenwerd oder die Klus in Balsthal.

- **Kletterhalle:** In diesen Hallen sind die Wände mit künstlichen bunten Griffen und Tritten und Sicherungsmöglichkeiten eingerichtet. Die Griffe und Tritte werden vom Hallen-Team immer wieder umplatziert, sodass immer wieder neue Routen in allen Schwierigkeiten geklettert werden können. In der Kletterhalle kann man Toprope, Vorstieg oder Bouldern betreiben. Die meisten Kletterhallen haben auch sogenannte «Topas»: Selbstsicherungsgeräte für Kletterer, die gerade keinen Partner haben, aber trotzdem trainieren möchten. Das Klettern in der Halle ist eine gute Trainingsform im Winter und bei schlechtem Wetter, das wahre Kletter-Erlebnis ist aber immer noch das Klettern am warmen, griffigen, sonnenbeschienenen Fels in der Natur!
- **Skitour:** Eine Skitour ist eine Bergtour auf Ski mit Fellen. Im Frühling wird die Skitour oft mit einer Hochtour kombiniert. Das heisst dann Skihochtour.
- **Snowboardtour:** Eine Snowboardtour ist eine Bergtour mit dem Snowboard. Es gibt 2 Aufstiegs-Strategien: Aufstieg mit Schneeschuhen und Board auf dem Rucksack (billiger aber anstrengender) oder Aufstiege mit dem Split-Board (teurer, aber ringer). Wer regelmässig Snowboardtouren macht, sollte sich ein Split-Board leisten. Nicht jede Skitour ist auch geeignet für Snöber. Ungünstig sind Touren mit langen Flachstücken und/oder langen Schräghang-Querungen.
- **Schneeschuhtour:** Eine Schneeschuhtour ist eine Wanderung im Winter mit Schneeschuhen. Bevorzugtes Gebiet sind die Voralpen und der Jura.
- **LVS:** ist die Abkürzung für Lawinen-Verschütteten-Suchgerät (auch «Barryvox» genannt). Dieses lebenswichtige Gerät muss auf jede Schnee-Tour (auch Schneeschuhtouren!) mit!