

SPORTARTENGLOSSAR

BERGSPORT SOMMER

WANDERN

Wandern ist das Gehen über mehrere Stunden – meist im Gelände auf Forst-, Wald- und Naturwegen, meist verbunden mit einem Naturerlebnis. Häufig führen Wanderungen an Aussichtspunkten vorbei, sodass im Wegverlauf zudem einige Höhenmeter im Auf- und Abstieg überwunden werden müssen.

BERGWANDERN & BERGSTEIGEN

Beim Bergwandern führen die Wanderungen ins Gebirge. Die Wege sind insgesamt anspruchsvoller: steiler, schmaler, felsiger. Das erfordert eine sehr gute Kondition und Trittsicherheit. Sobald das Gelände so steil wird, dass leichte Kletterstellen überwunden werden müssen oder der Weg über Firn und Eis führt, spricht man vom Bergsteigen. Da das Bergwandern und Bergsteigen in alpinem Gelände stattfinden, sind andere Steigtechniken und zusätzliche Kompetenz bzgl. Selbsteinschätzung, Tourenplanung, Orientierung und Beurteilung der Wetterlage gefragt. Zur Einstufung der Schwierigkeit von Bergwegen vgl. technische Anforderungen Bergwandern & Bergsteigen auf S. 30.

HOCHTOURENGEHEN

Hochtouren gehören zu den komplexesten Alpin-disziplinen und erfordern besondere Vorbereitung, Ausrüstung und Sicherungskennnisse. Sie führen die Bergsteiger*innen über vergletschertes Gelände. Allein das Gehen von Schnee- und Firnfeldern mit Steigeisen und Pickel erfordert Übung. Zusätzlich müssen das Gehen und Klettern in einer Seilschaft, das Sichern in Firn und Eis, die Technik zur Rettung anderer aus Gletscherspalten sowie der Umgang mit entsprechender Ausrüstung beherrscht werden.

KLETTERSTEIGEGEHEN

Auf Klettersteigen können sich grundsportliche Personen auch ohne Kenntnisse und Ausrüstung für die Sicherungstechnik im Felsklettern Wänden und Bergen von ihrer steileren Seite nähern. Klettersteige führen an Drahtseilen und z. T. auf Eisentrittstiften, Klammern, Leitern und Hängebrücken durch mehr oder weniger steiles und exponiertes Felsgelände. Das im Fels angebrachte Eisen dient sowohl der Fortbewegung als auch der Selbstsicherung: Mit einem Hüftgurt und einem speziellen Klettersteigset kann man sich am Drahtseil sichern. Je nachdem, in welcher Region sich der Klettersteig befindet und wie der Zu- und Abstieg beschaffen sind, ist zusätzlich alpinistisches Know-how hilfreich (Trittsicherheit, alpine Tourenplanung, etc.). Zur Einstufung der Schwierigkeit von Klettersteigen vgl. technische Anforderungen Klettersteige auf S. 30.

MOUNTAINBIKEN

Mountainbiken ist das Radfahren abseits befestigter Straßen und Wege. Hierbei kommen speziell fürs Gelände gebaute Räder zum Einsatz. Das Spektrum des Mountainbikens reicht vom Tourenfahren auf technisch weniger anspruchsvollem Gelände bis hin zum Downhill-Biken, dem Fahren auf schwierigsten Geländeabfahrten, teils auch in Bike-Parks mit Lift bergauf und künstlich gebauten Trails, Hindernissen und Elementen bergab. Je nachdem, in welchem Gelände sich Mountainbiker*innen bewegen, müssen sie ihr Rad exzellent beherrschen. Bei Touren in alpiner Umgebung verzeiht das Gelände häufig keine Fehler; zusätzlich ist hier das Know-how der Vorbereitung und Durchführung von Touren in den Bergen vorausgesetzt. Zur Einstufung der Schwierigkeit von Mountainbike-Wegen vgl. technische Anforderungen Mountainbiken auf S. 31.