

## Was ist Trittsicherheit?

„Trittsicherheit erforderlich“. Dieser Hinweis taucht in der Alpinliteratur standardmäßig bei den unterschiedlichsten Routenbeschreibungen auf und wird mehr oder weniger flüchtig vom Leser zur Kenntnis genommen. Klar braucht man in den Bergen Trittsicherheit! Wer kann oder will schon von sich behaupten, dass er nicht trittsicher ist.

Trittsicherheit ist im Grunde bereits erforderlich, wenn man vom Gehsteig auf die Straße tritt. Daher ist jeder trittsicher, oder? Was ist aber dann eigentlich im alpinen Kontext mit Trittsicherheit gemeint? Um es kurz zu machen: Trittsicherheit ist nicht genau definiert und wird mehr oder weniger unreflektiert als Ausdruck, der gewisse Anforderungen im so genannten „Gehgelände“ beschreiben soll, verwendet – von Alpinautoren, in Fremdenverkehrsbroschüren, in diversen Ausschreibungen und Info-Blättern zu geführten Touren und zu Kursveranstaltungen. Das Wort ist schnell hingeschrieben und es wird davon ausgegangen, dass der Leser damit ausreichend darüber informiert ist, dass ein Fehltritt unter Umständen schwer wiegende Folgen haben kann. Trotzdem wird wohl kaum jemand von sich behaupten können, dass er von einer Tour abgesehen hat, weil er sich als nicht trittsicher einstufte.

„Sicher treten“ kann bedeuten, dass man die Fähigkeit besitzt, einen Schritt durchzuführen, der einen sicheren Stand verleiht. Klingt simpel. Aber dieser Schritt besteht aus zahlreichen Komponenten und wird von vielen Faktoren beeinflusst.

### Gelände:

Wenn die Trittsicherheit puncto Untergrund nicht näher definiert ist, kann man (muss aber nicht) davon ausgehen, dass jede Art von Bodenbedeckung gemeint ist (Erde, Rasen, Schrofen, Geröll, Firn, Eis, Fels, etc.) und jeder Zustand (Nässe, Eis, etc.). Im Gelände trittsicher unterwegs zu sein heißt, ohne besondere Probleme und ohne besondere Verzögerung weiterzukommen, auf guten Wanderwegen genauso wie auf alpinen Steigen mit ausgesetzten Abschnitten und schmalen Gratpassagen. Nicht Trittsichere werden ihr Tempo mehr oder weniger verlangsamen, der Gang wird unsicher, die Bewegungen unkoordiniert, eventuell kommen sogar Angstgefühle auf.

### Erfahrung & Gehtechnik

In jedem Gelände trittsicher zu sein, verlangt eine ganze Menge Erfahrung in vergleichbaren Situationen. Nur wer jahrein jahraus unterwegs ist und daher die unterschiedlichsten Anforderungen kennen und mit der Übung auch meistern gelernt hat, wird sich ein Gefühl und Gespür für vergleichbare Anforderungen schaffen. Trittsicherheit kann man weder kaufen noch sich erlesen!

Die richtige Gehtechnik erfordert ebenfalls Übung und Erfahrung: Schritt für Schritt muss situativ richtig TRITT SICHER! entschieden werden, wie und wo der Fuß belastet wird (Schuhspitzen, Ferse, Sohlen-Innen- oder -Außenkante?).

### Ausrüstung

Was nutzt die beste Technik, wenn das Material nicht mitmacht. Auf das geeignete Schuhwerk kommt's an! Wer mit Schuhen mit weicher flexibler Sohle unterwegs ist, wird bald merken, dass er in gewissen Situationen und auf gewissem Untergrund Schwierigkeiten hat, einen sicheren Halt zu finden: z.B. auf geneigten Firnhängen, auf erdigen und rasigen Abschnitten, in leichten Felspassagen. Dort benötigt man Schuhe mit verwindungssteiferer Sohle, wo man den Sohlenrand aufkanten kann. Die bequemen so genannten Trekkingschuhe stoßen da an ihre Grenzen, „mittelfeste“ Bergschuhe sind gefragt.

### Analyse

Es geht darum, dass der Gang Schritt für Schritt sicher abläuft. Dazu gehört, dass man das Gelände richtig einschätzt. Mögliche Hindernisse und Gefahren müssen rasch erkannt und spontan muss die richtige Entscheidung getroffen werden. Zum Überlegen oder gar analysieren bleibt ja bei der üblichen Schrittfolge kaum Zeit!

Ist der Rasenpolster rutschig? Wie muss ich die nasse Wurzel angehen? Steht der Stein im stabilen Gleichgewicht oder ist er nur an bestimmten Stellen belastbar? Kann ich bei nasser Laubbedeckung den Steig ungehemmt betreten oder muss ich mich nach geeigneten Trittmulden umsehen? Ist die Geröllauflage kugellagerträchtig oder nicht? Kann ich in der Geröllrinne hinablaufen oder nicht? Sind die

Flechten auf der Platte trocken oder feucht? Ist der Schnee verharscht, vereist oder zu weich- kann ich abrutschen? Das ist die Art von Fragen, um die es geht.

### **Einschätzung und Vor-Sicht**

Die richtige Einschätzung spielt also eine große Rolle. Jeder entscheidet für sich, Schritt für Schritt – unbewusst. Je einfacher das Gelände, umso einfacher die Entscheidung, je anspruchsvoller, umso schwieriger. Wer in den entscheidenden Momenten unsicher wird, während ein anderer normal weitergeht, wer ins Stocken gerät, wiederholt ausrutscht oder stürzt, ist eben nicht trittsicher. Da eine flüssige Schrittfolge das Ziel ist, geht es nicht – nur – um die Qualität des nächsten Schritts – sondern des Ganges. Es ist also auch Vor-Sicht oder Vorausschauen verlangt. Nur dann kann eine flüssige Schrittfolge zustande kommen. Je komplexer aber das Gelände, umso weniger Schritte können im Voraus berücksichtigt werden. Auf der Forststraße kann man es sich erlauben, mal längere Zeit gar nicht zu Boden zu blicken, im stark verblocktem Gelände wird der scharfe Blick direkt zu Boden gerichtet sein müssen.

### **Durchführung und Erfolg**

Das, was man sich nach der Beurteilung des Geländes vornimmt, soll auch gelingen! Hier sind also motorische Fähigkeiten (Bewegungskoordination, Körperbeherrschung, Gleichgewichtsgefühl, etc.) gefragt. Was nutzt die beste Analyse, wenn der Fuß nicht treffsicher und mit der richtigen Belastung dorthin gesetzt werden kann, wo es geplant ist! Geist und Körper müssen also zusammenwirken, um den sicheren Tritt und die flüssige Trittfolge zu realisieren.

### **Negative Einflüsse**

Gewisse Faktoren können eine an sich gute Trittsicherheit beeinträchtigen: Die persönliche Verfassung (Kondition, Ermüdung gepaart mit Konzentrationsschwäche, Gesundheitszustand) spielt dabei die entscheidende Rolle. Daneben kann aber auch z.B. ein zu schwerer Rucksack dazu führen, dass dieser unerwünschten Druck oder Zug ausübt und den sicheren Tritt verhindert. Schlechte Sichtverhältnisse (Dämmerung, Dunkelheit, starkes Sonnen-Gegenlicht, rascher Wechsel zwischen Licht und Schatten) belasten und irritieren das Auge und in weiterer Folge die Bewegungen.

### **Unterstützung**

Zum Erlangen von Trittsicherheit kann man mit Stöcken nachhelfen. Allerdings nur in einem Gelände, wo Stöcke einsatzfähig sind. Stark verblocktes Gelände, Felspassage mit leichten Klettereinlagen oder mit gesicherten Stellen (Stahlseil, Klammern, Leitern) sind eher stockfeindlich, weil diese dort mehr stören als nützen. Wer also für seine Trittsicherheit sehr auf Stöcke angewiesen ist, wird ohne diese meist gewisse Gleichgewichtsdefizite haben und daher unsicherer unterwegs sein. Der „aufrechte Gang“ kann dann mitunter dort, wo es auf ihn ankommt, bereits zur Mutprobe werden.

### **Zusammenfassung**

Trittsicherheit ist die wichtigste Eigenschaft überhaupt, die ein Bergsteiger mitbringen sollte. Die Folge eines Fehltritts kann von Verletzungs- bis Absturzgefahr reichen. Trittsicherheit ist das Ergebnis aus richtiger Geländeeinschätzung und der erfolgreichen Umsetzung der geplanten Bewegungsabläufe – in jedem Gelände und unter allen möglichen Bedingungen, die beim Wandern/ Bergwandern/ Bergsteigen vorkommen können. Wer trittsicher ist, muss von sich behaupten können, in jedem Gelände „zu Hause zu sein“. Er muss sich dabei nicht immer wohl fühlen, aber immer wissen, was Sache ist und wie er sich zu verhalten hat – dann ist er „geländegängig“.

Das heißt jetzt aber im Umkehrschluss nicht dass, wenn die eine oder andere Voraussetzung nicht erfüllt ist, eine Begehung zu unterlassen ist. Es heißt nur, dass der Wandergenuss getrübt werden könnte durch Un-sicherheit, erhöhtes Risiko und einem dadurch hervorgerufenen flauen Gefühl im Magen. Dass man unter Umständen auf die Hilfe anderer, die einem Tritte ansagen und den Weg weisen, angewiesen ist. Auch das ist Bergkameradschaft! Und da man Trittsicherheit erlernen und sich erarbeiten kann, wird jeder klein anfangen müssen, um hoch hinaus zu kommen.

*Quelle: Edelweiss*

*überarbeitet: montemar-outdoorsports*