

# Steilwandfahren

## Stürzen nicht erlaubt

Das Abenteuer Steilwandfahren fasziniert seit Heini Holzer auch Südtiroler Alpinisten. Im Internet kursieren abgefahrene Videos, zumeist von Helmkameras, aus deren Perspektive steile Rinnen noch steiler wirken. Langsam und mit Respekt tasten sich viele Bergsteiger an diese Königsdisziplin heran und haben mit Erfahrung, körperlicher sowie geistiger Fitness die steilsten Abfahrten gewagt. Der 35-jährige Wolfgang Hell tanzt dabei etwas aus der Reihe: Als Quereinsteiger wechselte er vom Leben als Profi-Rennskifahrer der italienischen Nationalmannschaft zum Bergsteigen und an die Stelle des Weltcups rückten die ersten Steilwandabfahrten.

Wegen seines speziellen Werdegangs, haben wir ihn um seine persönlichen Erfahrungen, Tipps und Eindrücke beim Steilwandfahren gebeten.





In Chamonix

Foto: Dominik Meyer



Bus de Tofana

Foto: Fabrizio Della Rossa

„Durch Klettertouren im Eis und Fels, durch Skitouren und durch das Freeriden habe ich den Alpinismus für mich entdeckt – und nach zwei Kreuzbandverletzungen wurden Platzierungen und Resultate immer unwichtiger.“

**L**aut Definition der Szene handelt es sich um eine „Steilabfahrt“, wenn im 45 bis 55 Grad steilen Gelände auf einem Höhenunterschied von mindestens 250 Höhenmetern abgefahren wird. Gerne wird dazu auch der Begriff „Skialpinismus“ verwendet, der immer mehr Bergsteiger in seinen Bann zieht. Die Ungewissheit, ob ich es bis zum Gipfel schaffe, ob ich Seil oder Pickel auspacken muss oder ob die geplante Linie letztendlich überhaupt befahrbar ist, fasziniert auch mich. Dabei verspüre ich Sehnsucht nach Abenteuer, nach Frei- und Wildheit. Beim Skialpinismus weiß man nie, wie sich der Tag entwickelt, denn alle Faktoren ändern

sich schnell. Eine 100-prozentige Trefferquote gibt es nicht und genau das ist es, was meinen Puls schneller schlagen lässt.

#### **Voraussetzungen beim Skialpinismus**

Gefragt sind Allroundalpinisten, die sich im kombinierten Gelände (Schnee, Eis und Fels) sicher fortbewegen können. Ein stabiler und sicherer Fahrstil ist Grundvoraussetzung. In allen Situationen An- und Ausziehen der Skier, Abfahren mit Pickel, Überspringen von kleinen Felsen und die Fähigkeit, eine ideale Auf- und Abfahrtslinie zu finden gehören ebenfalls dazu. Sicheres Klettern im Mixedgelände mit Skischuhen und Skiern auf →



**Cima Brenta Sud**

Foto: Luca Dallavalle



**Chamonix**

Foto: Dominik Meyer



**Cima Tosa West**

Foto: Luca Dallavalle



**Cima Brenta Sud**

Foto: Lukas Runggaldier

„Ziel meiner Unternehmungen ist es, viele tolle Gefühle am Berg zu erleben und heil und munter zu meiner Familie heimzukehren.“

dem Rucksack sollte beherrscht werden, ebenfalls das Einsetzen vom Seil zum gesicherten Einfahren, Abseilen mit Skiern, Abrutschen am Fixseil, Anbringen von Stand- und Abseilplätzen im Eis und Fels. Dazu kommt eine gute Beurteilung und Wahrnehmung von Wetter, Lawinensituation und

Schneebeschaffenheit; und das Wissen rund um die Kameradenrettung und Erste-Hilfe-Maßnahmen bei einem Lawinenabgang. Einfach all das, was einen am Berg erwarten kann.

Wichtig sind auch die nötige Eigenverantwortung, das Erkennen von objektiven und subjektiven Gefahren

und der Umgang damit, sowie mental stark zu sein und im richtigen Augenblick richtige Entscheidungen treffen zu können.

### Die goldene Regel

Normalerweise unternimmt man Steilabfahrten nur bei Lawinen-Ge-



fahrenstufe 1 oder 2. Man versucht eine möglichst genaue Beurteilung der lokalen Verhältnisse vorzunehmen, wie etwa durch den Blick auf die Wetterverhältnisse der vorhergehenden zwei Wochen. Dann analysiert man den Hang. Dabei gilt den Fels- und Eispassagen besonderes Augenmerk, bei denen ein eventuelles Abrutschen fatale Folgen haben würde. Dazu kommt dann noch das Einzugsgebiet der Linie. Auch den „sluff“ (nachschiebender Schnee) sollte man nicht unterschätzen. Die letzte und wichtigste Beurteilung findet direkt während des Aufstiegs entlang der geplanten Abfahrtslinie statt. So kann man aktuelle Beschaffenheiten exakt beurteilen – und falls sie den vorangegangenen Einschätzungen nicht entsprechen und der Bauch noch dazu ein Unwohlsein ankündigt, ist der beste und letzte Zeitpunkt gekommen, umzudrehen. Das ist die goldene Regel für Skialpinisten. Eine genaue Routenplanung ist das wichtigste Element einer erfolgreichen Tour.

### Passt das Material?

Das Material ist beim Steilwandfahren fundamental. Es muss alles genauestens der jeweiligen Tour angepasst sein. Skier, Bindung und Schuhe sollten eine Einheit bilden, stabil und optimal eingestellt sein. Es gibt, je nach Können und Vorlieben, unterschiedliche Modelle. Der kleinste Materialdefekt kann sich fatal auswirken. Immer im Rucksack: 60 Meter Kevlar, Pickel, Steigeisen, Helm, Fernglas.

### Der schwerste Teil der Tour wartet nach dem Gipfel

Beim Steilwandfahren habe ich ein ganz anderes Gefühl als beim Skitourengehen, bevor ich in den Hang einfahre. Beim Skitourenhang überwiegt der Respekt vor dem Schneedeckenaufbau und dem verbundenen Lawinenrisiko. Wenn diese Bedingungen passen, ist die Abfahrt fantastisch und man kann sie in vollen Zügen genießen. Beim Steilwandfahren schaut die Sache

für mich anders aus. Deswegen ist eine erholsame Pause vor der Abfahrt wichtig. Ich fokussiere und analysiere zugleich die gesammelten Infos vom Aufstieg. Auf diesem Weg reflektiere ich die ideale Abfahrtslinie. Sobald alle relevanten Teile zusammenpassen und ein klares „Go“ ergeben, steht dem Einfahren nichts mehr im Weg. Sobald meine Skispitzen die Horizontale Richtung Tal verlassen, bin ich hochkonzentriert und wie in einem Flow. Die Entspannung und das berauschende Glücksgefühl kommen nach dem Verlassen der Steilwand und der damit verbundenen Gefahrenzone.

### Mein Ratschlag für Neueinsteiger

Großer Respekt ist Grundvoraussetzung! Risikoreduktionsmethoden haben im Skialpinismus ihre Grenzen. Jeder, der sich an den Skialpinismus heran tasten möchte, sollte sich optimal darauf vorbereiten. Dazu gehört gutes und sicheres skifahrerisches Können, und man sollte ein kompetenter Allroundalpinist mit viel Erfahrung sein. Dann steht dem Abenteuer und dem Spaß bei Aufstieg und Abfahrt nichts mehr im Wege. ■

Wolfgang Hell



**Wolfgang Hell** geboren 1980, lebt mit Tanja und Tochter Clara (17 Monate) in Algend. 13 Jahre mischte er in der italienischen Skinationalmannschaft bei Europacup und Weltcup mit. Er ist Skilehrer, Skitrainer, Sportklettertrainer, Mitglied bei der Hochtourengruppe Meran und absolviert zurzeit die Bergführerausbildung.

Videos: [www.wolfihell.com](http://www.wolfihell.com)



Skinfit ist ein international tätiges Unternehmen in der Sport- und Textilbranche. Unsere Kernkompetenzen liegen in der innovativen Entwicklung und dem Vertrieb von Sportbekleidung mit kompromissloser Funktionalität.

In Südtirol suchen wir eine dynamische und motivierte Persönlichkeit, welche bereit ist, sich in einer Direktvertriebsorganisation weiter zu entwickeln.

## Skinfit Franchise PartnerIn für Südtirol

Details dazu finden Sie unter: [www.skinfit.it](http://www.skinfit.it)

Haben Sie eine ausgeprägte Affinität zum Ausdauersport und sind motiviert sich in einem jungen aufstrebenden Unternehmen einzubringen? Dann freuen wir uns auf Ihre vollständigen Bewerbungsunterlagen inklusive Lebenslauf und Motivationsschreiben per Email an Herrn Lukas Dorner unter: [hr@skinfit.eu](mailto:hr@skinfit.eu)