Presseaussendung

# Sicherheitstipp Sicheres Vorarlberg

## Sicher in neue Abenteuer

Hast du schon einmal einen Klettersteig ausprobiert oder hast du es dir für diesen Sommer vorgenommen? Dann gehörst du zu den vielen begeisterten Bergsportler:innen, die jedes Jahr dieses Hobby neu für sich entdecken. Unterstützt wird dies durch ein immer größer werdendes Angebot an Steigen, welche auch Via Ferrata (Eisenweg) genannt werden.

Die in den Fels eingebauten Trittstufen, Eisenleitern und Stahlseile ermöglichen eine einfachere Fortbewegung in alpinem Gelände, als beispielsweise beim Sportklettern. Trittsicherheit sollte aber trotzdem vorhanden sein. Besonders wichtig ist die richtige Selbsteinschätzung. Klettersteige sind in Schwierigkeitsstufen, von A (einfach) bis E (extrem schwierig), eingeteilt. „Besonders Einsteiger:innen sollten sich langsam vorantasten, um die eigenen Grenzen kennen zu lernen“, empfiehlt Mario Amann von Sicheres Vorarlberg.

Zu einem sicheren Klettersteigerlebnis gehört auch die richtige Ausrüstung. Dazu zählen Klettergurt, Helm, Klettersteigset mit Falldämpfern, Handschuhe und stabiles Schuhwerk. Außerdem ist Tourenplanung die Grundlage für jedes Bergabenteuer.

**Die Grundlagen in einem Klettersteigkurs erlernen**

Um den Einstieg in diese Sportart zu erleichtern, bietet Sicheres Vorarlberg in Kooperation mit dem Alpenverein den Kurs SICHER AM KLETTERSTEIG an. Ausgebildete Bergführer:innen bringen den Teilnehmenden in der Theorie die wichtigsten Grundlagen bei, welche am Praxistag bei einer Klettersteigbegehung geübt werden. Voraussetzung für die Teilnahme sind körperliche Gesundheit und Trittsicherheit, Klettervorkenntnisse braucht es nicht. Das Mindestalter liegt bei 12 Jahren (nur in Begleitung). Mehr Infos zu den Terminen und zur Anmeldung findest du unter [sicheresvorarlberg.at](http://www.sicheresvorarlberg.at)

Kontakt:
Sabrina Burtscher

sabrina.burtscher@sicheresvorarlberg.at05576 941 41 13

Freundliche Grüße
Mario Amann, Dr. B.A.
**SICHERES** VORARLBERG

**Datum** 05.05.2025

**Inhalt** 236 Wörter | 1843 Zeichen

**Beilage** 1 Foto | Quelle: Sicheres Vorarlberg

**Rückfragen** T 05576 941 41 | M info@sicheresvorarlberg