

KLETTERSTEIG-CHECK

Ein Fest fürs Eisenwadl

Der spektakuläre Selbhorn-Klettersteig im Salzburger Land bei Maria Alm verlangt Kraft und Kondition. Als Belohnung warten griffiger Kalkfels und ein grandioses Panorama.

TEXT: UWE GRINZINGER FOTOS: ANDREAS JAKWERTH

Luftiger Aufstieg; eine der genussvollen Passagen am aussichtsreichen Selbhorn-Klettersteig bei Maria Alm.

Warum zusteigen?

Weil der Selbhorn-Klettersteig enorm viel bietet: eine sehr abwechslungsreiche Route durch eine mächtige Felswand mit Rampen, Platten, Quergängen, Bändern und Graten. Kraftraubende Passagen wechseln mit einfacheren Abschnitten ab, wo man durchschnaufen kann.

Wo müssen wir den Atem anhalten?

Am Quergang der Keilpromenade und beim Balanceakt auf dem Grat nach dem Örgeschnackel – beide sind nicht übermäßig schwierig, aber durchaus luftig.

Wo müssen wir die Muskeln richtig anspannen?

Im senkrechten Herzogkamin und in der Gipfelwand. Das Hauptkriterium ist jedoch die Länge des Ganzen. Schon der Zustieg von Maria Alm ist mit gut 1.300 Höhenmetern richtig fordernd.

Wie groß ist die Herausforderung des langen Zustiegs?

Wo andere Touren schon zu Ende sind, beginnt hier erst die 400 Meter hohe Felswand und damit die eigentliche Herausforderung. Umso verständlicher der Appell der lokalen Bergrettung, dass nur jene zusteigen sollten, die den hohen Gesamtanforderungen gewachsen sind.

Können wir Kinder mitnehmen?

Definitiv nicht. Der Klettersteig am Selbhorn fordert schon von Erwachsenen eiserne Wadln und eine Pferdelunge.

Der beste Moment am Weg?

Wenn man am Südgipfel aus der Vertikalen aussteigt, tut sich vor einem eine wellige Karsthochfläche auf. Das sieht aus wie die sanften Wogen eines Ozeans und macht sofort klar, woher das Steinerne Meer seinen schönen Namen hat.

Wo gibt es ein Bier zur Belohnung?

Leider erst wieder unten auf der Lechneralm. Unterwegs finden sich weder bewirtschaftete Hütten noch Wasser. Also genügend zum Trinken mitnehmen! >

Beim Anmarsch über den Braggstein leuchten hinter den Dientner Grasbergen die schneebedeckten Hohen Tauern.



SELBHORN-KLETTERSTEIG



ANREISE: Von Maria Alm bis in den Ortsteil Krallerwinkl (Parkplatz Rohrmoos).

ZUSTIEG: Am markierten Wanderweg über Lechneralm und Braggstein bis unter die Südwestwand des Selbhorns. Weiter zur Luegscharte, bei einem Steinmandel (ca. 2.220m) den markierten Steig verlassen und zu einer Holzbank queren. Dort ist hinter einem Felseck der Einstieg.

ABSTIEG: Am markierten Steig auf den Hauptgipfel und abwärts zur Luegscharte. Unter der Selbhorn-Westwand zum Klettersteig-Einstieg zurückqueren. Abstieg ansonsten wie Aufstieg. Ein alternativer Abstieg führt über die Buchauerscharte (länger, aber angenehmeres Gelände).

BESONDERHEITEN: Durch den langen Zu- und Abstieg ist dies einer der anspruchsvollsten Klettersteige Österreichs, der Top-Kondition, Erfahrung und Trittsicherheit voraussetzt. Nur bei stabilem Wetter, nie bei Nässe einsteigen. Oberhalb der Lechneralm (1.263m) gibt es kein Wasser bzw. keine Einkehrmöglichkeit.

SCHWIERIGKEIT: C/D **HÖHENUNTERSCHIED:** 440m (Klettersteig), 1.756m (ab Maria Alm bis Gipfel) **DAUER:** 9,5 Stunden

KONDITION
ANSPRUCH
ERLEBNIS

A	leicht
A/B	
B	mäßig schwierig
B/C	
C	schwierig
C/D	
D	sehr schwierig
D/E	
E	extrem schwierig
E/F	
F	



Majestätische Motive: Im oberen Teil des Klettersteigs blickt man hinüber zum Hochkönig.



Nomen est omen: Die Färbung des Gesteins ist bei der Roten Rinne namensgebend.



Weit oben: Hoch über Maria Alm verlaufen die gesicherten Felsstufen und -bänder des Selbhorn-Klettersteigs.



Senkrechte Einlage: Im Herzogkamin ist Kraft gefragt, danach führt der Weg über ein leichtes Band.



Luftiger Laufsteg: der aussichtsreiche Grat über dem Örgeischnackel.



Auf Reibung: Die abdrängende Keilpromenade lässt das Herz höherschlagen und testet die Schwindelfreiheit.