

## **FAQ - Grödel, Steigeisen, Anti-Rutschriemen**

### *Grödel, was sind das? Welche sind für mich geeignet?*

Grödel sind eine Art Steigeisen (Halbsteigeisen), für die normal keine steigeisenfesten Schuhe notwendig sind. Die Grödel verhindern das Ausrutschen oder Wegrutschen auf vereisten oder verschneiten Wegen. Grödel bestehen aus Stahl- oder Aluminiumzacken, die direkt unter die Schuhe geschnallt werden.

Derzeit sind 4- und 6-zackige Grödel auf dem Markt. Die 4-zackigen Grödel sind eher für leichte Wanderungen auf Forstwegen geeignet. Will man jedoch auch mal abseits der Wege eine Steigung bewältigen, sind die 6-zackigen Grödel in jedem Fall zu bevorzugen. Die 6-zackigen sind eher mit einfachen Steigeisen zu vergleichen. Nur mit diesen Modellen hat man auch im höheren Schnee und bei großen Steigungen den richtigen Halt. Sollten jedoch die Wege nur teilweise vereist und nicht schneebedeckt sein, sind die 6-zackigen Grödel eher hinderlich. In diesen Fällen läuft man direkt auf den Zacken, die auf dem blanken Fels natürlich keine Haftung haben.

Bei den Grödeln gibt es die unterschiedlichsten Befestigungsarten. Die meisten werden mit Riemen an den Schuhen befestigt. Einige Hersteller haben sogar Stahlseilzüge entwickelt, mit denen sich die Grödel an den Schuhen befestigen lassen. Ich kann leider nicht beurteilen, ob diese Befestigungsarten auch wirklich funktionieren.

### *Meine persönliche Empfehlung*

Ich verwende bei Wintertreks 6-zackige Grödel von Salewa, Edelrid oder AustriAlpin, die mit Riemen befestigt werden (siehe Foto). Die Grödel lassen sich passgenau auf jede Schuhgröße einstellen und sie halten auch bei langen Wanderungen in Schnee, Eis und Geröll sehr fest am Schuh. Man kann damit moderate Steigungen im Auf und Ab auch auf blankem Eis sicher bewältigen. Dazu muss man mit den Schuhen inklusive Grödel fest nach unten auftreten, sodass sich die Zacken ins Eis bohren. Wenn man sich einmal daran gewöhnt hat, fühlt man sich schnell sehr sicher auf dem Eis. Als Ergänzung sind ein oder zwei Trekkingstöcke unbedingt nötig. Grödel kosten ca. 40-60 Euro und wiegen ca. 500g.

### *Wann sollte man Grödel auf eine Wanderung mitnehmen?*

Ich nehme, sobald ich damit rechnen muss längere Strecken über verschneite, steilere Wege zurückzulegen, immer die Grödel mit. In 70% der Fälle benötige ich zwar die Grödel nicht und ich habe sie umsonst mitgeschleppt. Ich habe jedoch auch schon Wanderungen erlebt, bei denen ich nur mit Hilfe der Grödel wirklich sicher wieder heruntergekommen bin. Ohne diese Ausrüstung wären gewisse Abstiegsrouten einfach lebensgefährlich gewesen.

### *Befestigungsvarianten*

Immer wieder kann man beobachten, dass die Riemen der Grödel falsch an den Schuhen befestigt werden. Die Folge ist, dass sich die Grödel schon nach kurzer Zeit lösen und hin und her "schlackern". Auf den Bildern kann man die Befestigungsvarianten erkennen, die sich meiner Meinung nach am besten bewährt haben.

### Vierzackgrödel (4-Zackgrödel)



Gewicht: 250g

### Sechszackgrödel (6-Zackgrödel)



Gewicht: 420 - 500 g (je nach Modell)

## Leichtsteigeisen



Gewicht: 880 g incl. Gummi-Spitzenschutz

Normalerweise sollte man Steigeisen nur mit einer Anti-Stollenplatte verwenden. Die Anti-Stollenplatte verhindert, dass sich unter den Steigeisen Schneeklumpen / Vereisungen festsetzen, die die Funktionstüchtigkeit stark beeinträchtigen.

## Anti-Rutsch-Riemen



Die hier abgebildeten Anti-Rutsch-Riemen werden auf glatten oder vereisten Wegen eingesetzt. Sobald der Schnee etwas höher liegt, sind sie nicht mehr zu gebrauchen.



## Spikes für Winterschuhe



Hier sehen Sie Spikes, die man unter die Absätze von Wanderschuhen schnallen kann. Diese Spikes verhindern das Ausrutschen auf verschneiten oder vereisten Wegen. Im gebirgigen Gelände sind sie eher nicht geeignet, da sich die Zacken nur am Hacken befinden. Sobald man jedoch nur mit dem Fußballen auftritt, sind diese Spikes ohne Wirkung.

Mit freundlicher Genehmigung von Thomas Fleischer aus München

[www.alpiticus.de/Webseiten/Groedel/groedel.htm](http://www.alpiticus.de/Webseiten/Groedel/groedel.htm)