

Neue Leichthelme

# Haupt- sache



Fotos: Bernd Ritschel (1), Chr. Schneeweiß

Zwar haben die großen Revolutionen in der Helmkonstruktion bereits stattgefunden; aber es gibt dennoch verbesserte Details – und zwei längst fällige Neuerungen: Multifunktionshelme und den ersten zusammenfaltbaren Helm. Wir helfen Ihnen bei der Kaufentscheidung. | Von Christian Schneeweiß

**E**chte Multifunktionshelme (zum Klettern, Biken und/oder Skifahren) gibt es nur von *Salewa* (mit Zusätzen für Wintersport) und *Kong*. Zudem sind sie recht teuer. Daher eignen sich die meisten der vorgestellten Modelle (nach EN 12492) immerhin noch gut für Klettersteige (Kompaktheit oder gute Lüftung) und sind teils recht preisgünstig (*Austrialpin* 39 €; *Petzl top* Preis-Leistungs-Verhältnis).

## Masse und Maße

Die Gewichte der Steinschlaghelme rangieren von ultraleichten 230 (*Petzl*) bis 420 Gramm (*Edelrid*). Und obwohl wir Einheitsgrößen vorstellen, variiert der Kopfumfang zwischen 51 und 62 Zentimetern. *Kong* (ganzes Spektrum) und *Singing Rock* (Spannweite 51–60 cm, nicht für

sehr große Köpfe) haben den größten Anpassungsbereich und justieren die Höhe automatisch beim Einstellen des Umfangs bzw. bieten eine Möglichkeit, die Helmaufhängung zu versetzen. Der Umfang aller Helme ist mit etwa 37 Zentimetern gleich. Unterscheidbar sind sie hauptsächlich über ihre Höhe. *Austrialpin* und *Stubai* sind mit 14 cm Helmhöhe (nor-



**SCHUTZBINDE** Zur Schonung des Kinns gibt es bei einigen Helmen aufklettbares Polster gegen das Einschneiden der Riemen zur Verstellung der Helmfixierung (mit üblicher Steckschnalle; *Austrialpin*)

mal sind 15 cm oder mehr) die am besten zu transportierenden klassischen Helme. Noch praktischer ist der »Madillo« von *Edelrid*, der bis auf die Kopfschale zusammenfaltbar ist!

## Material und Aufbau

Mit Ausnahme *Austrialpin* bestehen alle Helme aus hartem Styropor (genau: Polystyrol), das ab einer bestimmten Stoßbelastung zerspringt. Die innen angeklebte, dünne Schaumstoffpolsterung dämpft nur schwach. Außen befindet sich ein dünner Kunststoffüberzug, der vor Anstoßen, kleineren Steinen oder Regen schützt. Der Zwitter-Helm von *Austrialpin* ist ein kompakter und robuster Alpinhelm: er kombiniert klassische Lüftung und traditionelle Kunststoffschale (die verformt aber nicht gegossen wurde) mit

einer Styropor-Halbschale über dem Kopf. Multifunktionshelme hingegen besitzen sonst meist zwei aufeinander geklebte, verschiedene Hartstyroporschalen, um den unterschiedlichen Norm-Anforderungen von Klettern und Biken, Kajak (*Kong*) und Skifahren (*Salewa*) gerecht zu werden – auf Kosten der Lüftung.

## Anpassung und Fixierung

Helme halten über zwei Systeme richtig am Kopf: per Anpassung des Umfangs und per Fixierung gegen Verrutschen. Ersterer wird heute in der Regel mit einem Drehknopf per Draht justiert: eine erhebliche Erleichterung, besonders bei zentraler Wickelung. Das spezielle Ratschensystem von *Petzl* ist gewöhnungsbedürftig aber gut. Die Aufhängung der Umfangsanpassung kann jedoch anfällig sein (*Singing Rock*, *Petzl*).

Alle Helme werden mit einer Steckschnalle und einem ver-



**ERSTER FALTHELM** Kaum zu glauben, aber die dem Gürteltier abgeschauten Technik ermöglicht das Zusammenfallen dieses Allround-Helms auf nur 11 Zentimeter Höhe (innen Polsterung; *Edelrid*) und ist doch sicher!

stellbaren und teils gepolstertem Riemen (*Petzl*, *Austrialpin*) am Kinn fixiert. Dieser unverrutschbare Doppelriemen ist mehr oder weniger mühsam zu verstellen. Bei Einzelriemen funktioniert sie akzeptabel (*Salewa*) bis problemlos (*Petzl*, *Kong* auch bei aufgesetztem Helm!) – evtl. muss man nachziehen. Bei



### Austrialpin Headshell

Preis: 39,- €

[www.austrialpin.at](http://www.austrialpin.at)

**Gewicht:** 320 g/Kopfumfang 54 – 62 cm

**Maße:** 36 cm Umfang/14 cm Höhe

Helm mit Kunststoffschale außen und Hartstyropor-Einlage mit Lederpolstern innen; Drehknopf-Anpassung und Steckschnallen-Verschluß

**Extras:** Klett-Kinnschutz, Lampenhalter, Angabe des Produktionsquartals

**Anpassung:** sehr gut anpassbar und sicher fixierend

**Bedienung**

**Belüftung**

**Eindruck:** sehr preiswerter und kompakter Helm mit Außenschale; Schaumstoff-Kopfband angenehm, aber schwitzig, Helm am Kopf spürbar



### Edelrid Madillo

Preis: 99,90 €

[www.edelrid.de](http://www.edelrid.de)

**Gewicht:** 420 g/Kopfumfang 52 – 62 cm

**Maße:** 35 cm Umfang/11 cm Höhe

Faltheilm mit Kunststoffschale außen und Hartstyropor-Einlage mit abklettbarem Schaumstoffpolster innen; Heckschalen-Anpassung und Steckschnallen-Verschluß

**Extras:** Lampenhalter, Ersatz-Schaumstoffpolster

**Anpassung:** recht leicht anpassbar, aber seitlich suboptimal fixierend

**Bedienung**

**Belüftung**

**Eindruck:** genialer Faltheilm mit Mini-Packmaß; gut gepolstert, leichtgängige Geometrieerstellung, Weitenverstellung der Heckschale gewöhnungsbedürftig, Helm kann seitlich verutschen, schwer

**Bergsteiger**  
**TIPP**  
Kompakt



### Grivel Air Tech

Preis: 89,90 €

[www.grivel.com](http://www.grivel.com)

**Gewicht:** 300 g/Kopfumfang 54 – 62 cm

**Maße:** 37 cm Umfang/15,5 cm Höhe

Helm mit Hartstyropor-Schale innen und Kunststoffüberzug sowie Drehknopf-Anpassung und Steckschnallen-Verschluß

**Extras:** Klett-Kinnschutz, Lampenhalter, obere Lüftung mit Drahtschutz, abklettbares Schaumstoffpolster

**Anpassung:** gut anpassbar, aber suboptimal fixierend

**Bedienung**

**Belüftung**

**Eindruck:** perfekt lüftender Helm mit leicht verstellbarer Riemengeometrie; Riemen und dessen Anpassung lästig, Helm kann nach hinten rutschen



### Kong Scarab

Preis: 115,- €

[www.krimmer-outdoor.de](http://www.krimmer-outdoor.de)

**Gewicht:** 280 g/Kopfumfang 51 – 62 cm

**Maße:** 36 cm Umfang/15 cm Höhe

Multifunktions-Helm mit doppelter Hartstyropor-Schale innen und Kunststoffüberzug sowie Drehknopf-Anpassung und Steckschnallen-Verschluß

**Extras:** auch für Radeln, Kajak und Skating, abklettbares Schaumstoffpolster antimikrobiell, Klett-Kinnschutz, Lampenhalter

**Anpassung:** super anpassbar und perfekt fixierend

**Bedienung**

**Belüftung**

**Eindruck:** günstiger Multifunktionshelm für Outdoor-Aktivitäten; weiteste Kopfanpassung, leichtgängige Riemenverstellung, robust, Druck-Drehknopf verschiebt auch vertikal, aber anfällig

Grivel sind die Riemen relativ leicht verstellbar – welche aber die richtige Einstellung ist,



Die vielfältigen zertifizierten Einsatzzwecke dieses Helms erfordern eine Doppellage an Hartstyropor, der normalerweise gepolstert ist; das Produktionsjahr (aber nicht der Monat) ist eingepreßt (Salewa)

bleibt dem Empfinden des Benutzers überlassen (der Helm kann sonst hinterrutschen).

Richtig angepasst sind alle Helme sicher fixiert, während die Anpassungen (sehr) gut, aber am Riemen selten schnell (Salewa) funktionieren. Das System von Petzl ist auch wegen der variablen Hinterkopfaufhängung perfekt (einfache Riemenverstellung und fester Sitz).

### Bedienbarkeit und Belüftung

Bei der Bewertung des Helms zählen Justierbarkeit und Passform. Hier fällt die mühsame Verstellung der Doppelriemen stark auf: Nur Petzl und Salewa (beide mit Einzelriemen) schneiden sehr gut ab. Bei Singing Rock stören außerdem die vorderen Riemen beim Aufsetzen.

Neben geringem Gewicht ist der wesentliche Vorteil heutiger

## Norm EN 12492 für Bergsteigerhelme

Inmolding-Helme aus Styropor mit dünner Außenschale aus relativ weichem Kunststoff haben Schwächen bei Steinschlag und sind weniger robust. Bei traditionellen Kunststoffhelmen ist die Energieaufnahme besonders von den Seiten geringer und das Gewicht höher.

- **Stoßdämpfungsvermögen:** Beim Fall eines halbkugelförmigen Eisengewichts von 10 cm Durchmesser und 5 kg Gewicht aus 2 m Höhe darf die übertragene Kraft auf den Prüfkopf 10 kN nicht überschreiten.
- **Seitliches, frontales und dorsales Stoßdämpfungsvermögen:** Beim Fall eines flachen Eisengewichts von 13 cm Durchmesser und 5 kg Gewicht aus 0,5 m Höhe darf die übertragene Kraft auf den um 60° gedrehten Prüfkopf 10 kN nicht überschreiten.
- **Durchdringungsfestigkeit:** Beim zweimaligen Fall eines kegelförmigen Eisengewichts von 3 kg

- Gewicht aus 1 m Höhe darf der Prüfkopf in einem Mindestabstand von 5 cm nicht berührt werden.
- **Festigkeit der Trageberiemung:** Bei einer Belastung von 0,5 kN auf die Trageberiemung darf sich diese maximal 2,5 cm verschieben.
- **Wirksamkeit der Trageberiemung:** Ein Helm darf sich beim Fall eines Gewichts von 10 kg mit einer Fallhöhe von 17,5 cm, umgelenkt auf die Vorder- und Hinterkante des Helms nicht vom Prüfkopf schieben lassen.
- **Belüftung:** Ein Helm muss eine Belüftung von mindestens 4 cm Flächenquerschnitt aufweisen.



**Bergsteiger  
TIPP  
TOP**

**Petzl  
Meteor III**

Preis: 76,95 €

www.petzl.com

**Gewicht:** 230 g/Kopfumfang  
53 – 61 cm

**Maße:** 37 cm Umfang/15 cm Höhe  
Helm mit Hartstyropor-Schale innen und Kunststoffüberzug sowie Rasten-Anpassung mit Vertikal-Variation und Schnallen-Verschluss

**Extras:** Lampenhalter, abklettbares Schaumstoffpolster, Schutzbeutel, Visier-Anbringung möglich, Ersatzpolster

**Anpassung:** perfekt anpassbar und fixierend

**Bedienung** ██████████

**Belüftung** ██████████

**Eindruck:** Ultraleichthelm mit bestem Anpassungssystem und top Preis/Leistungs-Verhältnis; super Lüftung, problemlose Riemenverstellung, vertikal variierbare Rastchenanpassung super, aber gewöhnungsbedürftig, Aufhängung anfällig



**Bergsteiger  
TIPP  
Multifunktion**

**Salewa  
Xenon**

Preis: 159,95 €

www.salewa.com

**Gewicht:** 315 g/Kopfumfang  
53 – 61 cm

**Maße:** 38 cm Umfang/15,5 cm Höhe  
Multifunktions-Helm mit doppelter Hartstyropor-Schale innen und Kunststoffüberzug sowie Drehknopf-Anpassung und Steckschnallen-Verschluss

**Extras:** auch für Ski, Bob, Radfahren und Reiten, Skating (+ Zusätze), Lampenhalter, Recco-Finder, abklettbares Polster, Schutzbeutel, Angabe Produktionsmonat

**Anpassung:** sehr leicht anpassbar und sicher fixierend

**Bedienung** ██████████

**Belüftung** ██████████

**Eindruck:** einziger Universalhelm für fast alle Sommer- und Wintersportarten; leichtgängige Riemenverstellung, robust, Klettpolster etwas warm, ohne dieses Aufliegen am Kopf, teuer



**Singing Rock  
Terra**

Preis: 59,95 €

www.singingrock.com

**Gewicht:** 265 g/Kopfumfang  
51 – 60 cm

**Maße:** 37 cm Umfang/15 cm Höhe  
Helm mit Hartstyropor-Schale innen und Kunststoffüberzug sowie Drehknopf-Anpassung und Steckschnallen-Verschluss

**Extras:** Lampenhalter, abklettbares Schaumstoffpolster, Angabe des Produktionsquartals, in fünf Farben

**Anpassung:** sehr gut anpassbar und sicher fixierend

**Bedienung** ██████████

**Belüftung** ██████████

**Eindruck:** super lüftender, günstiger Leichthelm mit sehr weiter Kopfanpassung; nicht für sehr großen Kopf, aber für Minikopf, Riemen mühsam verstellbar + beim Aufsetzen lästig, Aufhängung anfällig



**Stubai  
Flow Plus**

Preis: 59,- €

www.stubai-bergsport.com

**Gewicht:** 240 g/Kopfumfang  
54 – 62 cm

**Maße:** 36,5 cm Umfang/14 cm Höhe  
Helm mit Hartstyropor-Schale innen und Kunststoffüberzug mit Hartschaumpolster; Drehknopf-Anpassung und Steckschnallen-Verschluss

**Extras:** Klett-Kinnschutz, Lampenhalter, Hartschaumpolster, Helmrand gepolstert, Angabe des Produktionsmonats

**Anpassung:** alles leicht anpassbar und sehr sicher fixierend

**Bedienung** ██████████

**Belüftung** ██████████

**Eindruck:** sehr handlicher Ultraleichthelm; superleichte Geometrieerstellung, Hinterkopf liegt frei, ansonsten mäßige Lüftung

Hartstyropor-Helme die gute Belüftung über ausgeschnittene Löcher. Außer beim Modell von *Singing Rock* kann aber keine Luft am Kopf zirkulieren. Außerdem kann es bei obenliegenden Öffnungen hineinregnen. *Austrialspins* mäßige klassische Lüftung verhindert dies. Die beste Belüftung haben *Petzl*, *Grivel* und *Singing Rock*. Die Lüftungsschlitze von *Grivel* sind zudem oben mit einem Metallnetz abgedeckt.

**Extras und Zubehör**

Eigentlich sollte das Produktionsdatum der Helme angegeben werden; leider ist es nur bei einem Teil vorhanden (*Petzl*), sichtbar angebracht (*Grivel*) oder dauerhaft eingestanzt (*Salewa*). Alle modernen Helme besitzen meist filigran ausgeschnittene, abklettbare Schaumstoff- oder Textilpolster, da die Hartschale sonst auf dem Kopf aufliegt. *Petzl* mit Ersatzpolster, *Kong* ist

antimikrobiell und *Salewa* schnell zu warm. Ebenso besitzen sämtliche Helme Stirnlampen-Halterungen. Kurios sind Schutzbeutel, um den Helm beim Transport unverkratzt

zu erhalten. Sonderzubehör sind anbringbares Visier (vor allem fürs Eisklettern; *Petzl*) und Recco-Finder (für Bergwachtsuche bei Lawinenverschüttung; *Salewa*).

**Tipps vom Outdoor-Experten**

- Bei **Doppelriemen mit Kinnschutz** (Textilröhre mit Klettverschluss) zur leichteren Verstellung das Bändchen hinter der Schnalle wegschieben oder abnehmen.
- Helme mit filigraner **Helmaufhängung** sollte man beim Transport nicht an dieser befestigen.
- **Richtig angebracht** darf der Helm vorn nicht nach oben stehen oder ins Gesicht fallen (richtet sich meist von selbst ein).
- Helme nur mit normaler Seife **waschen** (keine Chemikalien) und nicht in der Sonne trocknen (keine Hitze).

**DARAUF SOLLTEN SIE ACHTEN**

Der Helm sollte über eine **gute Belüftung** verfügen, außer bei alpinen oder Hochtouren.

Der Helm sollte **leicht** und zumindest am Klettersteig (kein spezieller Kletterrucksack) **kompakt** sein.

Bei der Anpassung des **Kopfumfangs** auf die passende Größe achten.

Eine leichtgängige **Verstellung der Helmfixierung** und der Riemengeometrie verbessert die Bedienung.



schlecht  
ausreichend  
befriedigend  
gut  
sehr gut