

SKIBERGSTEIGEN

Einstieg zum Aufstieg

Skibergsteigen ist eine ausrüstungs- und planungsintensive Disziplin. Wer gut vorbereitet auf Tour geht, braucht unterwegs keine unliebsamen Überraschungen fürchten und kann den Tag im Schnee richtig genießen.

Sonntagmorgen 6.30 Uhr. Der Wecker reißt uns aus dem Tiefschlaf. Müde quälen wir uns aus dem Bett. Dabei hilft die Aussicht auf feinsten Pulverschnee nur ein bisschen. Schnell ist die neue Tourenausrüstung im Auto verstaut. Schon am Vorabend hatten wir unsere Rucksäcke gepackt und Ski, Stöcke, Skitourenschuhe und Lawinennotfallausrüstung hergerichtet, so dass jetzt alles ganz schnell geht.

Noch zwei Brotzeiten in den Rucksack – eine für die Fahrt, die andere für den Gipfel – und ab in die bayerischen Voralpen. Den Lawinenlagebericht für das Gebiet um den Spitzingsee haben wir in den letzten Tagen genau verfolgt und in unsere Tourenplanung einbezogen. Die Wettervorhersage verspricht fantastische Skitouren-Bedingungen: weißblauen Himmel, strahlenden Sonnenschein und knietiefen Pulverschnee. Zuerst

müssen wir aber noch circa zweieinhalb Stunden aufsteigen, bevor wir uns in großen Kurven und kleinen Zöpfen das weiße Pulvermeer hinunter ins Tal stürzen. Soweit, so gut. Doch was umfasst eigentlich eine gute Ausrüstung, Tourenvorbereitung und -durchführung? Wir nennen grundlegende Kenntnisse, die für das Skibergsteigen unverzichtbar sind und empfehlen Neulingen den Besuch eines Grundkurses Skitouren.

Vorbereitung

Wie jede Bergtour muss auch eine Skitour so präzise wie möglich im Vorfeld geplant werden. In dreißig Minuten können die wichtigsten Daten ermittelt und ausgewertet werden.

Tourenziel und Zeitplan

Können die Teilnehmer den ausgewählten Gipfel in angemessener Zeit unter den momentanen Bedingungen meistern? Müssen beim ersten Mal 1000 Höhenmeter Aufstieg sein oder reichen auch 500 Höhenmeter, um Spaß zu haben? Als grober Anhaltspunkt können folgende Angaben dienen (die sich natürlich mit zunehmender Erfahrung und Kondition individuell ändern!):

- 300 – 400 Hm pro Stunde im Aufstieg
 - 1000 Hm pro Stunde in der Abfahrt
 - 4000 Meter pro Stunde in der Ebene
- Wichtig: Zusätzlich Pausen und Zeitreisen als Puffer einplanen!

Gelände und Schneeverhältnisse

Ist das Gelände steil oder eher flach? Sind alle Teilnehmer in der Lage, das ausgesuchte Gelände zu befahren? Wie ist die Schnee-Situation?

Wer sich auf Tour in steiles, unverspurtes Gelände wagt, sollte die wichtigsten Techniken für das Fahren abseits der Piste bereits gelernt haben. Ein guter Pistenskifahrer benötigt dazu nicht länger als ein bis zwei Tage. Dann gelingen bei lockerem Tiefschnee die ersten Powder-Schwünge – abhängig von der Qualität der Schneebeschaffenheit. So lassen sich zehn Zentimeter lockerer Pulverschnee auf festem Untergrund einfach meistern. 20 Zentimeter durchfeuchteter Neuschnee hingegen sind schon schwieriger zu befahren.

Lawinenlagebericht (LLB) und Wetterbericht

Wer zur Tourenplanung keinen regional-lokalen LLB einholt und studiert, handelt grob fahrlässig. Die genaue Interpretation eines LLB will jedoch gelernt und geübt sein. Häufig werden wichtige Informationen überlesen

oder falsch eingeschätzt. Oft stehen diese Details nur zwischen den Zeilen. Daher jeden Satz genauestens lesen! Allein die Definition der Gefahrenstufen zu kennen, reicht keinesfalls aus. Diese fünfstufige europäische Gefahrenskala ist in allen Alpenländern gültig. Sie beschreibt Schneedeckenstabilität, Auslösewahrscheinlichkeit sowie die aktuelle Lawinen-Warnstufe. Daraus ergibt sich für alle Skitourengeher das adäquate Verhalten zur jeweiligen Gefahrenstufe. Nachzulesen unter www.lawinenwarndienst-bayern.de

Gruppenmitglieder

Die richtige Beurteilung der einzelnen Gruppenmitglieder hinsichtlich Können, Kondition und Erfahrung ist ein oft unterschätztes Risiko. Ein Tipp aus der Praxis: Das schwächste Gruppenmitglied limitiert die Tourenausswahl. Will heißen: Der schwächste Teilneh-



mer sollte auch noch Spaß haben. Das geht nur, wenn die geplanten Etappen ohne Gefahren für sich und die Gruppe (steile Aufstiege, Spitzkehrentechnik, Hangquerungen, steile Abfahrten, etc.) zu meistern sind. ①

Ausrüstung

Bevor es losgehen kann, heißt es investieren. Allein die Notfallausrüstung (LVS-Gerät, Schaufel und Sonde) kostet 300 bis 400 Euro. Hinzu kommen Tourenski mit spezieller Bindung sowie Aufstiegsfelle – weitere 500 Euro. Skitourenschuhe sind ab 200 Euro erhältlich. Für den Einsteiger empfiehlt sich: Erst leihen, dann kaufen. So verschafft man sich zunächst den nötigen Überblick, um später das passende Material zu kaufen. ②

Fantastische Skitouren-
Bedingungen: weißblauer
Himmel, strahlender Sonnen-
schein und Pulverschnee



Hauser-Profibergführer-Tipp: Eine hervorragende Notfallausrüstung bietet momentan die Firma Ortovox. Deshalb sind alle Hauser-Profibergführer mit dem neuen LVS-Gerät »Stk«, der Lawinenschaufel »Grizzly 2« und der Lawinensonde »240 Carbon pfa« von Ortovox ausgestattet. ③

Lawinenbeurteilung

Die lokale Lawinenbeurteilung erfordert intensive Beschäftigung mit den Grundlagen der Lawinkunde. Die angebotene Fachliteratur bietet dazu vielfältiges Basiswissen. Allein die Theorie hilft jedoch nicht beim richtigen Entscheiden. Viel wichtiger ist Praxiserfahrung. Wesentliche Entscheidungsstrategien wie »3x3-Filter-

methode«, »SnowCard« oder »Stop or Go« vermittelt ein staatlich geprüfter Berg- und Skiführer. Hauser-Profibergführer-Tipp: »Check and Ride« nutzen! Dieses praktische Sicherheitsprodukt eignet sich hervorragend für Skitoureneinsteiger. Entscheidende Eckdaten des Lawinenlageberichts können eingestellt werden. ④

Praktische Tipps für den Einstieg

- Mindestens zu zweit auf Tour gehen (Hilfe im Notfall)
- Vor der Tour Sicherheitsregeln festlegen (z. B. letzter Mann, Spuranlage, Kommunikation bei schlechter Sicht, usw.)

- Suchstrategien mit LVS-Gerät ausgiebig üben ⑤
- Spitzkehrentechnik auf einfachen Touren üben
- Tägliche Batterie- und Funktionskontrolle des LVS-Gerätes
- Harscheisen immer dabeihaben (für unerwartet eisige, steile Spur oder Querungen) ⑥
- Felle pflegen (trocken/warm halten, Sonnenlicht vermeiden, wachsen gegen Stollenbildung) ⑦
- Technik verbessern und Erfahrung mit einem Berg- und Skiführer sammeln

Die Skitourenausrüstung

- 30-Liter-Rucksack (je nach Ziel)
- Tourenski und -bindung, Skitouren-

- schuhe, Skistöcke, Steigfelle, Harscheisen
- Notfallausrüstung: LVS-Gerät, Schaufel, Sonde
- Erste-Hilfe-Set, Biwaksack
- Orientierungshilfen (Kompass, GPS-Gerät)

Bekleidung für Skitouren

- Funktionelle Skitourenhose und Hardshell-Jacke
- Wärmende Schicht
- Funktionsunterwäsche
- Knielange Skisocken
- Handschuhe, Mütze, Gletscher-/ Sonnenbrille
- Sonnenschutz, Trinkflasche, Handy



2

3

6

7