

## Safety first im Schnee

*Sichere Vorbereitung auf die Freeride- und Tourenski-Saison*

**Vorbereitung ist die halbe Miete. Dieser Spruch gilt nicht nur für den Spitzensport. Natürlich habe ich als leidenschaftlicher Freerider und Tourenski-Geher im Sommer die besten Vorsätze mich die warmen Monate über gewissenhaft und zielführend körperlich und geistig auf die kommende Saison vorzubereiten. Die Fitness, wenn auch sehr wichtig, ist hier bei weitem nicht das einzige Thema. Entspricht meine Ausrüstung den alpinen Anforderungen, bin ich auch – die Sicherheit betreffend – mit dem richtigen Equipment unterwegs und wie weit darf ich mich eigentlich von den gesicherten Pisten wegbewegen, um mich selbst und auch die Natur in den von mir so heiß geliebten Bergen nicht übermäßig in Gefahr zu bringen? Fragen, die ich alle beantwortet wissen will, bevor ich dann im Winter wieder auf den Brettern stehe.**

Am Anfang vieler guter Geschichten steht oft ein simples Fragezeichen. In meinem Fall hieß dieses: Mache ich das, was ich in den winterlichen Bergen mache, auch richtig? Simpel, das mag schon sein, doch im alpinen Raum ist die Tragweite des Handelns oft alles andere als einfach abzuschätzen und ein einziger Fehler kann im schlimmsten Falle fatale Folgen haben. Sowohl als Freerider wie auch als Tourengeher, bewegt man sich abseits. Aus Leidenschaft. Klar! Abseits der Pisten im wunderbaren Tiefschnee, aber eben auch abseits der meisten Sicherheitsnetze und regulierter Abläufe.

Hier im Gelände ist jeder für sich selbst verantwortlich, man muss ständig das eigene Handeln, die Grenzen des eigenen Könnens und die äußeren Bedingungen ab- und richtig einschätzen. Ist dieser Hang sicher, wie steht es heute um die generelle Lawinensicherheit, gefährde ich andere, oder greife ich gar zu stark in die Natur hier oben ein? Fragen, die sich ständig wiederholen und die nicht nur Bauch- und Verantwortungsgefühl, sondern auch fundiertes Wissen und Können voraussetzen.

### Verletzungsfrei durch den Winter

Fit bin ich, das denke ich schon. Doch bin ich auch fit genug, um verletzungsfrei durch den Winter zu kommen? Ganz klar kann man diese Frage natürlich nie für sich beantworten, doch es gibt ein paar Dinge, die man tun kann, um die Verletzungsgefahr zumindest so klein wie möglich zu halten. Am Berg spielen Kraft und Kondition natürlich eine große Rolle und vor allem beim Tourengehen sollte man ausreichend „Schmalz“ in den Beinen haben, um dann noch genügend Reserven für die Abfahrt zu haben. Doch auch Dehnbarkeit und Gleichgewichtssinn sollten trainiert werden. Durch Schwimmen, Wandern, Balancieren auf der Slackline und Schwimmen hole ich mir im Sommer die Voraussetzungen, auf die ich dann im Winter bauen kann. Fitness-Studio brauche ich dafür nicht, wer jedoch lieber Indoor schwitzt, der findet dort garantiert auch die Bedingungen, die er braucht, um fit zu werden bzw. zu bleiben.

### Lawinen müssen vermieden werden. Punkt!

Zur Basisausstattung jedes Freeriders und Tourengehers gehört ein funktionierendes LVS-System sowie ein Rucksack mit Schaufel und Sonde. Um so für den Fall der Fälle helfen zu können, aber

**SalzburgerLand  
Tourismus GmbH**  
Wiener Bundesstraße 23  
Postfach 1  
5300 Hallwang | Salzburg  
AUSTRIA

T +43 662 6688 0  
F +43 662 6688 66

info@salzburgerland.com  
www.salzburgerland.com

#### PRESSEKONTAKT

**Michaela Obernosterer**  
Chefredaktion PR und  
Contentmanagement

m.obernosterer@  
salzburgerland.com  
T +43 662 6688 77  
M +43 664 8066 8877

**Gernot Hörwertner**  
Unternehmens-  
kommunikation und  
Contentmanagement

g.hoerwertner@  
salzburgerland.com  
T +43 662 6688 75  
M +43 664 8066 8875

**Sabrina Gangl, BA**  
PR- und  
Contentmanagement

s.gangl@  
salzburgerland.com  
T +43 662 6688 76

auch um selbst gefunden zu werden. Dies muss oberste Prämisse sein, denn Lawinen dürfen nicht abgehen. Das ist so und das wird auch immer so bleiben. Um mir hier das nötige Wissen und Können wieder auffrischen zu lassen, habe ich am Ende der letzten Saison an einem Skitourencamp im Trattenbachtal in Neukirchen am Großvenediger teilgenommen. Neben dem richtigen Einschätzen von Alarmzeichen und Gefahrenmustern sowie dem daraus resultierenden konsequenten Handeln im Gelände wurde hier auch besonders großer Wert auf Lawinenkunde und den sanften Umgang mit der Natur gelegt. So ein Camp sollte jeder Freerider zumindest einmal gemacht haben. Vor allem, weil es auch wahnsinnig viel Spaß macht. Wer keine Zeit hat, ein ganzes Camp zu besuchen, trotzdem aber sein Können mit dem LVS-System überprüfen möchte, der kann sich am Pieps Lawinensuchfeld am Kitzsteinhorn so richtig austoben.

### Die eigenen Grenzen respektieren

Ist der Tiefschnee auch noch so weich, der Hang genau so, wie man ihn sich immer erträumt hat und die Vorfreude auf die Powder-Turns riesengroß, so gibt es im Gelände immer Grenzen, derer man sich bewusst sein muss. Diese haben nicht zwingend nur etwas mit Sicherheit zu tun, sondern auch damit, den Berg und das natürliche Leben darauf nicht zu stören, sondern dieses zu respektieren. Eine tolle Art und Weise, hier intensiven Einblick zu bekommen, ist eine geführte Wanderung mit einem Nationalpark-Ranger im Nationalpark Hohe Tauern. Das, was diese leidenschaftlichen Menschen einem im Sommer über die Berge und die Pflanzen- und Tierwelt erzählen, ist faszinierend und verändert den Blick auf die Alpen für immer. Natürlich wird es auch das Verhalten im Winter prägen. Denn hauptsächlich sind die Berge Lebensraum, der nicht zerstört werden darf. Ich hatte das große Glück, heuer einen ganzen Tag mit einem der Ranger im Obersulzbachtal, einem Seitental des Salzachtals, unterwegs gewesen zu sein. Wann und wo die geführten Wanderungen stattfinden, erfährt man bei den Tourismusverbänden und auf der Website des Nationalparks.

Die Vorbereitung auf die Ski-Saison ist mindestens genauso wichtig ist wie besonnenes Handeln im Winter. Und trotzdem: Man kann sich noch viel mehr Wissen über die Berge anhäufen und das eigene Können immer weiter verbessern. Niemals kann man alle Gefahren ganz ausschließen und wie so oft ist auch im ungesicherten Gelände die Vorsicht die Mutter der Porzellankeule.

### Sicherheitsregeln abseits der Pisten

- 1) Beachten Sie die aktuelle Lawinenwarnstufe und sprechen Sie mit Einheimischen über deren Einschätzung der Gefahren.
- 2) Planen Sie Ihre Tour entsprechend der Lawinengefahr und dem Wetterbericht. Oftmals ist es die beste Entscheidung, zu Hause zu bleiben und bessere Bedingungen abzuwarten.
- 3) Gehen Sie NIE (auch nicht bei geringer Lawinenwarnstufe) **ohne entsprechende Ausrüstung** (LVS-Gerät, Schaufel, Sonde, Handy mit Akku) in das Gelände. Dies gilt für alle Gruppenmitglieder. Sportler, die nicht das entsprechende Equipment vorweisen können, müssen im Tal bleiben.
- 4) Die Überprüfung des LVS-Geräts vor Beginn der Tour ist lebenswichtig.
- 5) Entlasten Sie steile Hänge auch beim Aufstieg (10 m Abstand zwischen den Skitourengehern lassen).
- 6) Fahren Sie immer alleine in steile Hänge, bis 35 Grad Hangneigung soll der Abstand zwischen den Tourengehern mindestens 30 m betragen. Hänge können so zumindest etwas entlastet werden.
- 7) Ab Warnstufe 3 sind Hänge ab 35 Grad Neigung unbedingt zu meiden.
- 8) Wählen Sie unbedingt die richtige Jahreszeit zum Aufstieg. Sonnenbestrahlung, Wetterumschwünge und Sonnenuntergang müssen unbedingt bedacht werden, bevor man losgeht.

### **Die Skitouren- und Freeride-Checkliste**

- Habe ich ein funktionierendes LVS-System (oder auch Pieps) am Körper?
- Ist meine Lawinenausrüstung mit Schaufel, Sonde, Erste-Hilfe-Paket inkl. Rettungsdecke ok?
- Ist ein Biwaksack eingepackt?
- Wurde mein Lawinenairbag getestet? (empfohlen)
- Führe ich ein AvaLung mit? (empfohlen)
- Wurden die Wetter- und Schneebedingungen gecheckt und beachtet?  
Salzburger Lawinenlagebericht [www.lawine.salzburg.at/lagebericht.html](http://www.lawine.salzburg.at/lagebericht.html)
- Wurde der Ernstfall ausreichend geübt?

### **Skitouren- und Freeridecamps im SalzburgerLand**

#### ***The Freeride Experience in Saalbach, Zell am See und Maria Alm am Hochkönig***

18.-20.01.2019; 15.-17.02.2019; 08.-10.03.2019; für Anfänger und Fortgeschrittene

[www.freeride-experience.at](http://www.freeride-experience.at)

#### ***Safety Winter Camp Obertauern***

12.-14.01.2019; 16.-18.03.2019; für Anfänger und Fortgeschrittene

[www.ready4peaks.at](http://www.ready4peaks.at)

#### ***Freeridecamp Kitzsteinhorn***

20.-23.12.2018; für Anfänger und Fortgeschrittene

[www.pielenz.com/pielenzsports/skicamps\\_freeride.php](http://www.pielenz.com/pielenzsports/skicamps_freeride.php)

#### ***Freeridecamps Pinzgau***

mehrere Camps zwischen 29.12.2018 und 16.03.2019; Ort abhängig von Schneebedingungen

[http://www.pielenz.com/pielenzsports/skicamps\\_freeride.php](http://www.pielenz.com/pielenzsports/skicamps_freeride.php)