

Mit der Natur auf „Du und Du“

Bei Skitouren steht die Sicherheit an erster Stelle. Immer!

Skitourengehen gehört zu jenen Sportarten, die sich Winter für Winter immer größerer Beliebtheit erfreuen. Doch so schön es auch ist, die Freiheit in den Bergen beim Aufstieg und unverspurte Pulverhänge bei der Abfahrt zu erleben, es lauern auch Gefahren. Um diese so klein wie möglich zu halten und das Miteinander zwischen uns Sportlern, der Natur und der Tierwelt in diesem Winter harmonisch zu gestalten, gibt es gewisse Spielregeln, an die man sich unbedingt halten muss. Im SalzburgerLand, aber auch überall sonst in den Bergen.

Kaum fällt der erste Schnee, hole ich die Tourenski aus dem Keller, überprüfe und warte mein Material und schaue unruhig hinauf zu den umliegenden Gipfeln. Tourenskifahren ist eine Leidenschaft, die immer mehr Menschen in ihren Bann zieht und die eine Faszination ausübt, der man sich nach dem Einstieg kaum mehr entziehen kann. Einsame Aufstiege durch die tiefverschneite Natur, das Gefühl beim Gipfelsieg und bei rasanten Abfahrten durch unverspurten Tiefschnee. Da drängt sich schnell die Frage auf, was es denn Schöneres geben kann. Für mich zumindest.

Doch wo Licht ist, findet man immer auch Schatten und das sind beim Tourengehen die Gefahren, denen man sich im freien Gelände aussetzt. Sie immer und überall im Blick bzw. im Sinn zu haben, ist in den Bergen meine oberste Prämisse. Auch wenn ein Gipfel noch so schön in der Sonne glitzert, eine Rinne jungfräulich vor mir liegt oder ein Hang die perfekte Neigung hat, um mit voller Geschwindigkeit in langen Zügen zu fahren – wenn auch nur die kleinste Kleinigkeit dagegen spricht, dann lasse ich es. Schließlich geht es im alpinen Gelände um nichts weniger als um das eigene Leben. Und um das der anderen. Um das zu schützen, gibt es für uns alle Verhaltensregeln, an die wir uns unbedingt halten sollen.

Unerlässliche Voraussetzungen: Gesund sein, sich ausreichend vorbereiten und über die richtige Ausrüstung verfügen.

- **Gesund sein und auch bleiben**

Wer nicht gesund ist, gehört ins Bett, nicht auf den Berg. Klar, es ist ja nur eine leichte Verkühlung und die geplante Tour an sich nicht allzu anspruchsvoll. Dennoch: Skitourengehen ist ein Ausdauersport und verlangt alles vom Körper. Vor allem das Herz und der Kreislauf sind großen Belastungen ausgesetzt, die einem gesunden Körper gut tun. Bei Krankheit sieht das jedoch anders aus.

Natürlich gelten in diesem Winter auch am Berg die allseits bekannten Regeln, damit wir gemeinsam gesund durch diese Saison kommen. Auf's Händeschütteln oder Einschlagen sollte generell verzichtet werden, außerdem sollte der Abstand zu anderen so groß wie möglich gehalten werden. Wie so oft im alpinen Raum wird hier auf Eigenverantwortung gesetzt.

**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

Gernot Hörwertner
Unternehmenssprecher
Leitung Unternehmens-
kommunikation, PR &
Medienmanagement
DACH

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

Michaela Obernosterer
Chefredaktion PR und
Medienmanagement
DACH

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

Sabrina Gangl, BA, MA
PR und Medien-
management DACH

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

- **Planung**

Wer plant, hat in unerwarteten Situationen einen Vorsprung, der entscheidend sein kann. Karten, Literatur, Internet, Experten und Einheimische bieten jede Menge Informationen über Länge, Schwierigkeitsgrad und aktuelle Verhältnisse auf der geplanten Tour. Der Wetterbericht verlangt besondere Aufmerksamkeit und muss immer wieder gecheckt werden. Denn in den Bergen ist die Witterung um ein Vielfaches unberechenbarer als unten im Tal.

Touren sollen nicht nur in Zeiten von Covid-19, sondern immer unter Einhaltung der Sicherheitsaspekte und dem eigenen Können entsprechend geplant werden. Doch gerade in diesem besonderen Winter ist es wichtig, der Planung noch mehr Aufmerksamkeit zu schenken, um die Einsatzkräfte im alpinen Bereich und das Gesundheitssystem nicht noch mehr zu fordern. Bitte unbedingt darüber informieren, welche Aufstiegsrouten und Abfahrten von den Tourismusregionen und Bergbahnen freigegeben sind bzw. empfohlen werden.

- **Lawinenbericht**

Durch das sorgfältige Lesen des aktuellen Lawinen-Lageberichtes (u.a. auf www.alpin.salzburg.at und www.lawine.salzburg.at) kann man bereits die ersten Schlüsse ziehen: Was ist heute grundsätzlich zu verantworten und was nicht? Die richtige Auswahl der Route ist Grundvoraussetzung für eine erfolgreiche Tour.

- **Ausrüstung**

Die Ausrüstung ist ein zweiseitiges Schwert. Sie muss im alpinen Gelände immer vollständig und den Witterungsbedingungen angepasst sein. Trotzdem ist ein besonders leichter Rucksack erstrebenswert. Notfallausrüstung ist Pflicht! Diese besteht aus LVS (Lawinenverschütteten-suchgerät), einer Lawinenschaufel, einer Lawinsonde und einer Erste-Hilfe-Ausrüstung samt Biwaksack und Mobilfunk. Viele Skitourengeher, so auch ich, wollen auch keinen Fuß, bzw. Ski, ohne ihren Lawinenairbag, auch ABS-Rucksack (ABS-Avalanche Airbag System) genannt, in den Tiefschnee setzten. Dabei handelt es sich um ein wiederverwendbares Rettungsgerät, das die Überlebenschancen von Personen, die von einer Lawine erfasst werden, erhöhen soll.

Während der Tour sind Respekt, volle Aufmerksamkeit und das Achten auf den eigenen Körper gefordert:

- **Viel trinken und regelmäßige Pausen**

Was sich unten im Tal um eine gute Empfehlung vieler Ärzte handelt, ist in den Bergen Pflicht. Flüssigkeit, Energie und Pausen sind notwendig, um die Leistungsfähigkeit zu erhalten und konzentriert bleiben zu können. Ideal sind heiße, isotonische Getränke und leichte Nahrung wie Müsliriegel oder Trockenobst.

- **Lawinenrisiko im Blick**

Jetzt geht es um das eigene Bauchgefühl, das so gut wie immer recht hat. Denn auch wenn man bei der Planung einer Tour alles richtig gemacht hat und das Risiko laut Lawinenbericht und Warnstufe gut einschätzbar ist, muss man auch unterwegs immer wachsam bleiben. Sobald es Anzeichen gibt, dass etwas gefährlich werden könnte, heißt es: umdrehen und vorsichtig ins Tal zurückkehren.

- **Abstand halten**

Man muss sich immer bewusst sein, dass Tourengeher den Schnee belasten und für viele Lawinenabgänge selbst verantwortlich sind. Entlastungsabstände von zehn Metern beim Aufstieg über steile Hänge über 30 Grad Neigung sind daher immer einzuhalten. Außerdem erhöhen sie den Komfort bei Spitzkehren. Bei der Abfahrt gilt ein Mindestabstand von 30 Metern. Steile Hänge sind generell nur einzeln zu befahren.

- **Stürze vermeiden und einen Helm tragen**

Ein Sturz gehört dazu, haben die Leute früher immer gesagt, doch im alpinen Gelände sind Stürze Unfallursache Nummer eins. Oft verbergen sich Steine unter der Schneeoberfläche, die für Kopf und Körper gefährlich sind. Deshalb: NIE auf einen Helm bei der Abfahrt verzichten. Außerdem nimmt ein Sturz der Schneedecke zusätzlich Stabilität, was Lawinen und Schneebretter auslösen kann.

- **In kleinen Gruppen in die Berge**

Eine kleine Gruppe ist die ideale Seilschaft, um in den Bergen unterwegs zu sein. Sie stellt sicher, dass man sich gegenseitig helfen kann, verringert aber auch das Risiko, Lawinen durch zu große Belastung auszulösen. Wichtig ist zudem auch, dass man immer jemanden im Tal informiert, wann man wo genau und mit wem unterwegs ist.

- **Nur zu Gast in der Natur**

In der Natur sind wir Gäste und müssen uns auch dementsprechend verhalten. Dazu gehört, dass kein Abfall zurückgelassen und Lärm vermieden wird. Das Leben von Pflanzen und Tieren ist im Winter besonders herausfordernd und Störungen sind so gut es geht zu vermeiden.

Generell gilt: Nur wer absolut orts- und lawinenkundig sowie gut ausgerüstet ist, sollte gesicherte Pisten verlassen. Im Zweifelsfall sollte man sich in die geschulten Hände eines Guides begeben. Sicherheitsausrüstungen und Kenntnisse über deren Benutzung sind ebenfalls ein Muss, genauso wie das regelmäßige Üben der Personensuche im Schnee. Sicherheits-Sets können in Sportgeschäften und Skischulen in den Skigebieten ausgeliehen werden.

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 werden so zumindest etwas entlastet.
- 7) Ab Warnstufe 3 sind Hänge ab 35 Grad Neigung unbedingt zu meiden.
- 8) Wählen Sie die richtige Jahres- und Tageszeit zum Aufstieg. Sonnenbestrahlung, Wetterumschwünge und Sonnenuntergang müssen unbedingt bedacht werden!

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
- Wurde der Ernstfall ausreichend geübt?

Skitouren- und Freeridecamps im SalzburgerLand

Bei Skitouren- und Freeridecamps wird man auf das richtige Verhalten im Gelände vorbereitet. Erlern werden die Basics für sichere Skitouren- und Freeride Abenteuer inkl. Lawinenkunde.

- **Skitourenwinter:** Skitourencamps zu verschiedenen Themen und in unterschiedlichen Salzburger Regionen. Termine und Informationen unter www.skitourenwinter.at
- **The Freeride Experience** in Saalbach, Zell am See-Kaprun und Maria Alm am Hochkönig. Termine und Informationen unter www.freeride-experience.at