

SKITOUREN UND FREERIDE

- AUSRÜSTUNG UND TECHNIK
- WETTER- UND GELÄNDEKUNDE
- INFORMATIONEN UND TIPPS



DELIUS KLASING

SPORT



DELIUS KLASING

SKITOUREN UND FREERIDE

- **AUSRÜSTUNG UND TECHNIK**
- **WETTER- UND GELÄNDEKUNDE**
- **INFORMATIONEN UND TIPPS**

DELIUS KLASING VERLAG



INHALT

Vorwort	7
1. Erlebnis Skitouren	8
2. Ausrüstung	14
Ski	14
Schuh	20
Bindung	22
Fell	24
Harscheisen	26
Skistöcke	28
Reparaturset	29
Rucksack	30
Bekleidung	32
Trinkflasche	38
Proviand	39
Notfallausrüstung	40
3. Planung	44
Skitourentypen	44
Gruppe	60
Lawinenlagebericht/Wetter	62



Ziel	66
Vor der Tour	68
Ausgangspunkt	70
4. Tour	72
Gehtechnik	72
Spuranlage	74
Pausen	80
Orientierung/Hangneigung	82
Abstände/Sturz/Absturz	84
Gipfel/Ziel	86
Skitechnik	88
Abfahrt	90
Abstände/Sammelpunkte	92
Sturz/Absturz/Orientierung	94
Hangneigung/Pausen	96
5. Zahlen und Fakten	98
Notruf absetzen	100
Lawinenunfall/Maßnahmen	102
Leitschema Erste Hilfe	105
Ökologie	106



Liebe Skitouren- und Freeridefreunde,

mit unserem *AllMountain Guide Skitouren und Freeride* werden wir der steigenden Zahl an Wintersportlern gerecht, die sich abseits gesicherter Pisten, auf Skitour oder beim Freeriden aufhalten.

Ungesichertes Gelände, das bis vor nicht allzu langer Zeit eingefleischten Skitourenggehern und Bergsteigern vorbehalten war, ist nun ins Rampenlicht des Wintersports getreten.

Ausrüstungsindustrie, Tourismus und Medien haben sich den Themen Skitouren und Freeride mit allen Facetten angenommen. Genussskitourengescheher werden ebenso bedacht wie Rennläufer und all jene, die großen Wert auf die Abfahrt danach legen.

Allen gemein ist die Tatsache, dass vor allem im ungesicherten Gelände Techniken, Regeln und fundiertes Wissen eine große Rolle spielen.

Hier setzt unser *AllMountain Guide Skitouren und Freeride* an. Wir haben für Sie alles Wissenswerte in Sachen Ausrüstung, Planung und Vorbereitung, Aufstiegs- und Abfahrtstechniken sowie Orientierung im Gelände, aber auch eine Anleitung »Was tun, wenn der Notfall zum Ernstfall wird?« zusammengestellt.

Der *AllMountain Guide* richtet sich sowohl an Einsteiger wie auch an versierte Tourengescheher und Freerider. Er fasst zusammen, was sie wissen und beherrschen sollten, bevor Sie aktiv in den Winter starten. Besonderes Augenmerk verdient das Thema Notfallausrüstung und der Umgang damit. Nach einem Lawinenunfall entscheiden Minuten über Leben und Tod des Verschütteten. Vor jeder Saison sollten Sie folglich den Umgang mit LVS-Gerät, Sonde und Schaufel nochmals intensiv üben, denn nur so können Sie im Notfall schnell und entsprechend souverän handeln. In dieser Reihe erscheint auch unser *AllMountain Guide Lawinenkunde für Wintersportler*.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß auf Skitour und beim Freeriden.

Ihre Petra Thaller, Herausgeberin Mountains4U

1. ERLEBNIS SKITOUREN

Skitouren gehen boomt. Freeriden ist in.

Das beobachten wir nicht nur im Gelände, auch die Werbe- und Marketingbranche hat sich in den vergangenen Jahren darauf eingeschossen.

Die Entwicklung verläuft ähnlich wie im Klettersport: Immer mehr Menschen klettern; präziser: sie »sportklettern«, und sie bewegen sich vor allem in Hallen, Klettergärten und perfekt abgesicherten Mehrseillängentouren. In den großen klassischen Wänden – mit den entsprechenden alpinen Gefahren – ist heute weniger los als früher. Und im kombinierten Gelände oder gar auf Hochtouren ist vom Breitensport Klettern nichts zu spüren. Wie sieht das nun bei den Skitouren aus?

Das Aufsteigen auf der präparierten Piste – noch vor wenigen Jahren eine Randerscheinung – findet immer mehr begeisterte Anhänger. Auch der Begriff »Modeskitour« ist relativ neu: Damit sind jene beliebten Skitouren gemeint, bei denen man an einem schönen Wochenende schon mal in Gefahr läuft, keinen Parkplatz mehr am Ausgangspunkt zu finden – dafür ist die Abfahrt meist pistenähnlich.



3. PLANUNG

Skitourtypen

► Pistenskitour

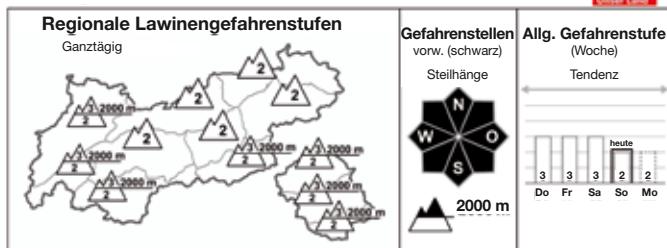
Der Trend der letzten Jahre: Der Aufstieg mit den Fellen erfolgt am Rand einer Skipiste, die Abfahrt auf der Piste. Gegangen wird prinzipiell den ganzen Tag über und auch abends nach der Arbeit. Das Nebeneinander von Tourengern und Pistenskifahrern bzw. die unterschiedlichen Verpflichtungen und Interessen von Liftbetreibern und Tourengern haben hier in einigen Ski-gebieten zu Spannungen geführt.

Der Deutsche Alpenverein hat gemeinsam mit anderen Institutionen und Vereinen zehn Empfehlungen für ein problemloses Miteinander erarbeitet. Diese zehn Spielregeln haben sich bestens bewährt, und alle Pistentourenger werden gebeten, sich daran zu halten.

Die Hauptmotivation fürs Pistengehen ist, sich in einem gesicherten Umfeld – also auf geöffneten, kontrollierten und präparierten Pisten – ohne objektive alpine Gefahren zu bewegen. Einige sind dabei sehr sportlich unterwegs, der Fitnessgedanke steht im Vordergrund, und es geht darum, die Höhenmeter bis zur Bergstation möglichst schnell zurückzulegen. Andere wiederum steigen gemütlich Richtung Gipfelrestaurant oder Liftstationshütte auf, um dort etwas Feines zu essen und dann entspannt talwärts zu schwingen.



Lawinengefahrbericht des Lawinewarndienstes Tirol (Bsp.) Sonntag, um 07:30 Uhr



Verbreitet mäßige, hochalpin zum Teil noch erhebliche Lawinengefahr

Beurteilung der Lawinengefahr

Die Lawinengefahr in den Tiroler Tourengebieten ist weiter leicht zurückgegangen und inzwischen verbreitet mäßig. Etwas ungünstiger ist die Situation gebietsweise noch oberhalb etwa 2000 m. Hier sind störanfällige Triebsschneeanisammlungen inzwischen meist von Neuschnee überdeckt und können daher im Gelände nur schwer erkannt werden. Gefahrenstellen liegen dabei in Steilhängen aller Expositionen. Vor allem entlang des Alpenhauptkammes sowie den Regionen Arlberg/Außerfern und Silvretta können hier Lawinen noch durch geringe Zusatzbelastungen ausgelöst werden.

Auf Grund der Stabilisierung der Schneedecke unterhalb etwa 2000 m ist praktisch nicht mehr mit Selbstauslösungen von Lawinen zu rechnen.

Schneedeckenaufbau

In den vergangenen 24 Stunden gab es in Tirol verbreitet 10 bis 15 cm Neuschneezuwachs. Der Höhenwind aus wechselnden Richtungen war meist schwach bis mäßig, sodass es zu keinen nennenswerten neuen Triebsschneeuimlagerungen kam. Dafür sind jetzt in den hochalpinen Regionen ältere Triebsschneeanisammlungen vom frischen Neuschnee überdeckt.

In tiefen und mittleren Lagen hat der Temperaturrückgang um 15 bis 20 Grad zu einer deutlichen Verfestigung der vorher schon weitgehend durchfeuchteten Schneedecke beigetragen. Am ungünstigsten ist der Schneedeckenaufbau in Höhen etwa zwischen 1800 m und 2300 m. Hier findet man häufig Zwischenschichten aus lockeren, bindingslosen Schneekristallen, die als mögliche Lawinengleitfläche in Betracht kommen.

Alpinwetterbericht der ZAMG-Wetterdienststelle Innsbruck

Wetterlage: Von Westeuropa her schiebt sich ein Zwischenhoch zu den Alpen. Anfang nächster Woche mit einer Nordwestströmung milder, aber vor allem in Nordtirol zeitweise dichte Wolkenfelder.

Bergwetter heute: Warm einpacken, im Gebirge herrscht strenger Frost. Der Tag beginnt noch mit letzten Schneeschauern. Ganz im Westen lockert es etwa zu Mittag auf und es wird sonnig. Im Laufe des Nachmittags wird es auch in den übrigen Regionen freundlich, im Südosten Tirols ist es aber wohl schon zu spät für Sonnenschein.

Temperatur in 2000 m zwischen -16 Grad in den Nordalpen und -10 Grad in den Dolomiten, in 3000 m zwischen -20 bis -15 Grad.

Schwacher, in höheren Lagen mäßiger Wind aus nördlichen Richtungen.

Tendenz

Langsamer Rückgang der Lawinengefahr.

Rudi Mair

Gefahrenstufe des Lawinlagebericht	Hangneigung (zu berücksichtigender Geländebereich)
2 (mäßig)	weniger als 40° (um die Spur)
3 (erheblich)	weniger als 35° (im gesamten Hang)
4 (groß)	weniger als 30° (in der ganzen Geländekammer)





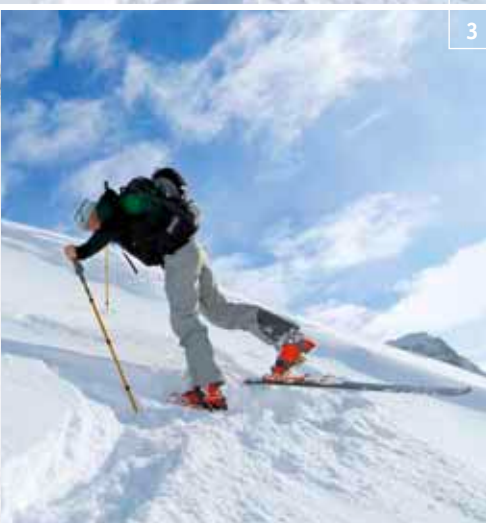
1 2
3



Bogen treten: Am Ende der Querung mit dem äußeren Ski ausstemmen und die Richtung ändern (1), den inneren nachdrehen (2) und die nächste Querung beginnen (3).



1	2
3	4



Spitzkehre: Ab etwa 30° Steilheit am Ende der Querung flacher werden und hangparallel sicher hinstellen (1), den Bergski anheben und um 180° drehen (2), mit beiden Stöcken stabil abstützen und den Talski heben, indem die Ferse nach hinten/oben wandert und die Skispitze bergseitig einfädelt (3), den Ski nun spurparallel absetzen und weiter geht's (4).

Lawinenunfall/Maßnahmen

► Ruhe bewahren und Überblick verschaffen

Ruhe bewahren und auf eigene Sicherheit achten! Überblick verschaffen:
Wie viele Verschüttete? Verschwindepunkt? Mitgeführte Notfallausrüstung?



► Notruf absetzen

Wenn ohne Zeitverlust (max. 1 Minute) möglich, sonst später. Wo? Was?
Wie viele Betroffene? Wetter- und Sichtbedingungen?



► Suchbereich festlegen

Wo sind die wahrscheinlichen Verschüttungsbereiche? Im primären Suchraum
beginnen! Alle nicht benötigten LVS-Geräte ausschalten.



► Signalsuche

Absuchen des Lawinenkegels mit Augen, Ohren (Oberflächensuche) und LVS.
Gegenstände an Ort und Stelle belassen – sehr rasch aber genau vorgehen!



► Grobsuche/Feinsuche

Nach dem Erstempfang der Feldlinie folgen. Spätestens ab 3 m Entfernungs-
anzeige beginnt die Feinsuche (einmaliges Einkreuzen am Boden). Den Punkt
der geringsten Entfernung mit der Schaufel markieren.



► Punktortung

Zur Überprüfung des Suchergebnisses am Punkt der geringsten Entfernung begin-
nen und spiralförmig nach außen sondieren. Bei Fund Sonde stecken lassen!



► Ausschaufeln

Großflächig und systematisch graben! Sofort den Kopf freilegen und darauf
achten, ob die Atemwege frei sind. Bei weiteren Verschütteten LVS-Gerät
ausschalten.



► Bergen und Erste Hilfe

Lebensrettende Sofortmaßnahmen und Kälteschutz! Schonende Bergung und
behutsamer Abtransport durch professionelle Rettungskräfte!



► Wichtige Fragen beim planmäßigen Rettungseinsatz

Beteiligte Personen? (Anzahl, Namen)

Davon erfasste Personen? (Anzahl, Namen)

Davon verschüttete Personen? (Anzahl, Namen)

Verwendete Notfallausrüstung? (LVS, Airbag, Recco, ...)

Retter? (Anzahl, Namen)

Zeiten? (Unfall, Alarmierung, Auffindung, Abtransport)



Abbildungsnachweis

Titelfoto: Ortovox

Rückseite: Öster. Kuratorium für alpine Sicherheit – KURASI
(Max Largo, Klaus Kranebitter, Peter Plattner, yellowtravel.net)

Fotos:

Lukas Binder: 59 (o.), 67, 68, 69

Dynafit: 20 (2), 21, 23 (M., u.)

Dr. Gottfried Feuchtgruber: 81

KURASI (Max Largo, Klaus Kranebitter, Peter Plattner,
yellowtravel.net): 4/5, 6, 9, 13, 16/17 (u.), 19 (o., M.), 24, 27,
29, 32, 34, 38, 42, 49, 50/51, 53, 55, 56, 57, 61, 63, 65, 73, 75,
79 (4), 82, 83, 85, 87, 89, 91, 93, 95, 97, 101, 104, 107

Marker: 22

Joshua Thaller: 15, 98/99, 103

Petra Thaller: 11, 17 (o.), 23 (o.), 25, 28, 31, 36, 37, 39, 43, 45,
59 (2), 71, 77, 78 (4)

The North Face: 35 (3)

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische
Daten sind im Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.

1. Auflage 2013
ISBN 978-3-7688-3630-2
© by Delius, Klasing & Co. KG, Bielefeld

Dieses Buch basiert textlich und in Teilen der Abbildungen auf der
Skitourenfibel des Österreichischen Kuratoriums für alpine Sicherheit
(KURASI), erschienen 2012.

Redaktion: Peter Plattner; Autoren: Peter Plattner, Walter Würtl, Andreas
Würtele, Christina Schwann, Hanno Bilek

Lektorat: Niko Schmidt
Fachliche Beratung: Petra Thaller, Mountains4U
Umschlaggestaltung und Layout: Gabriele Engel
Lithografie: scanlitho.teams, Bielefeld
Druck: Print Consult, München

Alle Rechte vorbehalten! Ohne ausdrückliche Erlaubnis
des Verlages darf das Werk weder komplett noch teilweise
reproduziert, übertragen oder kopiert werden, wie z. B.
manuell oder mithilfe elektronischer und mechanischer
Systeme inklusive Fotokopieren, Bandaufzeichnung und
Datenspeicherung.

Delius Klasing Verlag, Siekerwall 21, D - 33602 Bielefeld
Tel.: 0521/559-0, Fax: 0521/559-115
E-Mail: info@delius-klasing.de
www.delius-klasing.de

Was tun bei Lawinengefahr?



Lawinenkunde für Wintersportler

Ausrüstung | Tourenplanung | Notfallmaßnahmen

ISBN 978-3-7688-3629-6

Dieser AllMountain-Guide informiert über das Rettungs- und Risikomanagement. Die Schwerpunkte liegen auf Prävention, Tourenplanung und dem richtigen Handeln im Notfall.

Erhältlich im Buch- und Fachhandel oder unter www.delius-klasing.de

Der Berg ruft



Ines Papert

Vertikal

In den steilsten Wänden der Welt

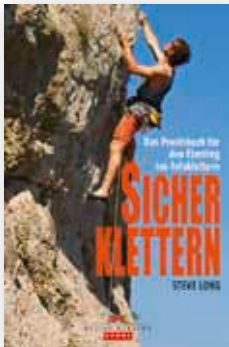
ISBN 978-3-7688-3521-3



Stephan Siegrist

Unterwegs zwischen Himmel und Erde

ISBN 978-3-7688-3586-3



Steve Long

Sicher klettern

*Das Praxisbuch für den Einstieg
ins Felsklettern*

ISBN 978-3-7688-2688-4



Nigel Shepherd

Seiltechnik für Kletterer

Indoor & Outdoor

ISBN 978-3-7688-3244-1

Erhältlich im Buch- und Fachhandel oder unter www.delius-klasing.de

SPASS IM PULVERSCHNEE

Dieser kompakte Ratgeber enthält wichtige Informationen sowie hilfreiche Tipps und Tricks, um Skitourengehen und Freeriden zum ungetrübten Erlebnis zu machen.

Ein unverzichtbarer Helfer für alle, die mit ihren Skiern gern abseits der Piste unterwegs sind.

- ✓ das richtige Material, Wetter-, Gelände- und Lawinenkunde, Aufstiegs- und Abfahrtstechniken
- ✓ vor, während und nach der Tour: was zu beachten ist
- ✓ mit Notrufnummern, Checklisten und vielen nützlichen Internetadressen



**GEBALLTES EXPERTENWISSEN
FÜR EINSTEIGER UND
ERFAHRENE SKIFAHRRER**

ISBN 978-3-7688-3630-2



www.delius-klasing.de