

Das Verfolgen des Lawinenlageberichtes ist für jeden Skitourensportler ein Muss und darf sich nicht auf das Lesen der Lawinenwarnstufe beschränken



Sicher in die Skitourensaison

Auf die Bretter, fertig, los! Viele Wintersportler können es kaum noch erwarten, ihre Spuren in den Schnee zu ziehen. Doch gerade bei der ersten Skitour sollte man einige Dinge beachten und Vorsichtsmaßnahmen ergreifen. Die wichtigsten Hinweise hat die Bergrettung Schladming für unsere Leser zusammengefasst.

Die Tage werden kürzer, die Temperaturen sinken und viele Menschen in der Region bereiten sich auf die kalte Jahreszeit vor. Der Winter ist in den Tälern des Ennstals zwar noch nicht wirklich spürbar, doch in den Bergen können begeisterte Wintersportler bereits den ersten Schnee genießen. Gleichzeitig planen viele ambitionierte Sportler eine Skitour oder Schneeschuhwanderung. Was es dabei zu beachten gibt, haben uns die beiden Schladminger Bergretter Andreas Fischbacher und Hans Jürgen Bacher verraten: „Für ein sicheres Bewegen im alpinen Gelände gibt es drei wesentliche Voraussetzungen: Die körperliche Eignung, die Funktionstüchtigkeit der Ausrüstung und eine gute Tourenvorbereitung“.

Körperliche Eignung

Zur körperlichen Eignung zählt neben einer guten Kondition auch Gelenkigkeit und Koordination. Eine gute Kondition kann man bereits im Herbst durch zyklisches Training wie Laufen, Radfahren oder lange Spaziergänge erwerben. Doch ein Training der Gelenkigkeit und Koordinati-



Der Schladminger Bergretter Andreas Fischbacher weiß, welche wichtigen Maßnahmen vor der ersten Skitour zu treffen sind

on ist für die Wenigsten machbar, da hierzu eine große Portion Eigenmotivation notwendig ist. Deshalb empfehlen die Bergretter sich einem Kursprogramm von gewerblichen Anbietern oder von einem Sportverein anzuschließen.

Funktionstüchtigkeit der Ausrüstung

Wer die Tourenskier fachmännisch über den Sommer eingelagert hat, der hat nach dem letzten Skitag eine Wachsschicht auf den Ski aufgetragen und muss diese Schicht nun vor Saisonbeginn wieder abziehen. Außerdem ist die Bindung unbedingt

vor der ersten Skitour zu checken. Die Bindungseinstellung sollte aber nur durch einen autorisierten Sporthändler durchgeführt werden. Besondere Aufmerksamkeit verdienen das Lawinenverschüttetengerät (kurz LVS) und der Lawinenairbag. Bei den LVS sollten die Batterien vor der Tourensaison gewechselt werden. Die gebrauchten Batterien können ihr Lebenszyklusende auch in Fernbedienungen erleben. Der Grund dafür liegt im Leistungsverlust durch niedrige Temperaturen. Vermeintlich noch brauchbare Batterien versagen plötzlich in kalter Umgebung. Die Prüftätigkeiten bei Lawinenairbags sind teilweise unterschiedlich. Daher sollten hier die Vorgaben in der Gebrauchsanweisung der Hersteller Folge geleistet werden. Die Bergretter prüfen unter anderem vor Saisonbeginn das Gewicht der Kartusche (Helium-Argon-Mischung) um sicherzustellen, dass diese noch voll sind.

Tourenvorbereitung

Im Frühwinter sind die Tage kurz! Diese Tatsache muss in die Planung ebenso einfließen, wie die



Vor der ersten Skitour müssen Tourenski, Bindung und Lawinenverschüttetengerät gecheckt werden



Hans Jürgen Bacher von der Bergrettung Schladming kennt die wesentlichen Voraussetzungen für ein sicheres Bewegen im alpinen Gelände

Möglichkeit, dass einige Hütten noch geschlossen sind. Gleichzeitig ist das Verfolgen des Lawinenlageberichtes für jeden Skitourensportler ein MUSS und darf sich nicht auf das Lesen der Lawinenwarnstufe beschränken. Das Lesen der Details ist fundamental wichtig für eine Beurteilung der Situation vor Ort. Außerdem ist im Frühwinter oft die Schneedecke sehr dünn. Das Durchbrechen dieser Schneedecke führt dann zu Stürzen gefolgt von schweren Kopf- und Gesichtsverletzungen durch Hindernisse wie Felsen und Steine knapp unter der Schneedecke. Das Tragen eines geeigneten Helms wird eindringlich empfohlen. Dabei sollte ein spezieller Skitourenhelm inzwischen ohnehin zur Standardausrüstung zählen.

Allgemeine Hinweise

Abschließend fügen die Schladminger Bergretter Andreas Fischbacher und Hans Jürgen Bacher folgende allgemeine Hinweise hinzu: „Der Start in die neue Saison sollte nicht mit den schwierigsten Touren beginnen. Auch hier gilt, sich wieder langsam das Können zu erarbeiten. Für ein gutes Auskommen mit anderen Naturnutzern

sollte auch jeder verantwortungsvolle Bergsportler auf andere Rücksicht nehmen. Oft stören motivierte Skitourengänger nicht nur die zahlenden Skifahrer auf den ohnehin schmalen und mit viel Energie und Geld geschaffenen Kunstschneepisten. Durch ein geordnetes Hintereinandergehen bzw. wenn man am Rand geht und versucht die Stoßzeiten (vormittags) zu vermeiden, kann man die Emotionen der Seilbahnbetreiber und Pistenerhalter sehr positiv beeinflussen. Zuletzt sollte auch unbedingt auf Wild und Jungwald Rücksicht genommen werden. Wildruhezonen müssen unbedingt eingehalten werden. Das Wild muss nun mit den Ressourcen auskommen, welches es sich bis zum Winterbeginn aufgebaut hat. Jede Störung kostet Energie und genau dieser Energieverlust kann zum Verenden der Tiere führen. Kulturen unter drei Metern, sogenannte Jungwälder, müssen ebenfalls gemieden werden. In diesem Sinne wünschen wir einen guten Start in die neue Skitourensaison, viel Freude an der sportlichen Betätigung aber vor allem einen sicheren und unfallfreien Winter!“.

Eva-Maria Nagl