

14. Dezember 2017

Auf der Piste und im freien Gelände

## **Skitouren: So ist man mit wenig Risiko unterwegs**

Ob am Rand der Piste oder im „Backcountry“ – Skitourengehen liegt im Trend. Christoph Hummel von der DAV-Sicherheitsforschung gibt Tipps zum Verhalten auf Pistenskitouren und zeigt, wie man sein Risiko bei Touren im freien Gelände reduziert. Zudem erklärt der Experte, was leichte und schwierige Skitouren unterscheidet.

### **Unterwegs auf präparierten Pisten**

Skitouren in Skigebieten liegen im Trend: Die Pisten sind gut präpariert und oft schon im Frühwinter und noch im Frühling befahrbar, die Lawinengefahr bei Benutzen der ausgewiesenen Abfahrten nicht vorhanden. „Allerdings gibt es auch dort Risiken“, sagt Christoph Hummel von der DAV-Sicherheitsforschung. „Denn die Tourengerher sind dort nicht alleine.“ Um ein reibungsloses Nebeneinander von Alpinskifahrerinnen und Skitourengehern zu ermöglichen, hat der Deutsche Alpenverein Regeln für Skitouren auf Pisten erarbeitet. [Den Flyer dazu gibt es hier.](#)

„Beim Aufstieg müssen Skitourengeher besonders auf andere Skifahrer achten, die ihnen entgegenkommen“, so Christoph Hummel. Aus diesem Grund benutzen die Aufsteigenden nur den Pistenrand (FIS-Regel Nr. 7) und gehen in der Regel hintereinander. Kuppen und enge Passagen erfordern ein besonders wachsameres Auge – und Pisten sollte man nur queren, wenn man den Hang darüber gut einsehen kann. „Dann allerdings untereinander, um nicht die Piste wie eine Perlenkette zu sperren“, so Hummel.

Wer nach den Öffnungszeiten des Skigebiets noch abfährt, sollte Pistensperrungen unbedingt beachten: „Oft fahren die Pistenraupen an einem straff gespannten Stahlseil. Wer sich in ihm verfängt, zieht sich schwerste Verletzungen zu“, warnt Christoph Hummel. Außerdem werden außerhalb der Betriebszeiten gegebenenfalls Lawinensprengungen vorgenommen.

### **Skitouren im Gelände**

Die weiße Bergwelt ohne Liftanlagen und Après-Ski-Bars genießen und im staubenden Tiefschnee abfahren – für viele Wintersportler sind Touren im freien Gelände der absolute Traum. Neben Sportverletzungen bei der Abfahrt zählen Verschüttungen durch Lawinen zu den größten Risiken bei solchen Unternehmungen. „Risikoreduzierung setzt darum an drei neuralgischen Punkten an: den Schnee- und Wetterverhältnissen, der eigenen Ausrüstung und dem Faktor Mensch“, so Hummel.

„Auf jeder Tour sollte man ein Lawinenverschüttetensuchgerät (LVS), eine stabile Schaufel und eine Sonde dabei haben. Fehlt auch nur ein Teil dieser Standard-Notfallausrüstung, verlängert sich die Zeit, die man für das Ausgraben eines Verschütteten braucht, dramatisch“, warnt der Experte. Daneben dürfen auch das Erste-Hilfe-Set, ein Biwaksack, eine warme Jacke, Essen und Trinken sowie ein Handy nicht fehlen. Eine umfangreiche Packliste nebst wichtigen Infos zu Lawinen und Touren liefert die Broschüre [Erlebnis Bergwinter](#).

Bei den Tourenverhältnissen ist nicht nur das Wetter entscheidend, sondern vor allem das Lawinenrisiko, das im regionalen Lawinenlagebericht auf einer Skala von 1-5 (1 = geringe Gefahr; 5 = sehr große Gefahr) dargestellt wird. Daneben gibt der Lagebericht auch Aufschluss darüber, welche Hangexpositionen besonders gefährlich sind und wo mögliche Gefahren lauern. Aus den Zahlen und den Beschreibungen zur Lawinensituation lassen sich im Voraus bestimmte Regeln ableiten, die in die Tourenplanung einfließen müssen. Eine Faustregel für Unerfahrene lautet zum Beispiel: Ab Warnstufe 3 („erheblich“) meidet man Hänge mit einer Steilheit über 35 Grad besser.

„Der Lawinenlagebericht ist ein unverzichtbares Tool zur Tourenplanung“, so Hummel, „man muss die Lawinensituation aber auch vor Ort ständig im Auge behalten!“ Nützliches Wissen vermitteln die [DAV Checkliste Lawinen](#), die Broschüre [Erlebnis Bergwinter](#) (ab Seite 18) und vor allem das PDF zum [Risikomanagement Lawinen](#). „Allerdings reicht es nicht, sich nur in der Theorie mit der Materie vertraut zu machen“, warnte der Experte. „Darum sollte jeder Tourengänger die Verschüttetensuche in der Praxis beherrschen und in Kursen lernen, wie und wann man risikoreduzierende Maßnahmen sinnvoll einsetzt“, rät Hummel. Die Ausbildung bieten zum Beispiel die DAV-Sektionen vor Ort oder Bergschulen an.

Auch der Faktor Mensch spielt bei Tourenwahl und Risikomanagement eine wichtige Rolle: Draufgänger und Konkurrenz in der Gruppe („ach, das geht schon“), Finaldenken („da vorn ist schon der Gipfel“) und eine fehlerhafte Selbsteinschätzung – Stürze zum Beispiel belasten die Schneedecke erheblich – sind nur einige Beispiele, die das Risiko der Gruppe erhöhen. „Darum sollte man bereits vor der Tour über Führungsrollen klare Absprachen treffen. Zudem hilft es, vorher Checkpunkte zu definieren“, so der DAV-Sicherheitsexperte. Checkpunkte können die Lage vor Ort betreffen, aber auch die Geschwindigkeit der Gruppe: Ist man nach einer gewissen Zeit nicht an einem bestimmten Punkt, dreht man um.

### **Leicht oder schwer – was zeichnet Skitouren im Gelände aus?**

Eine der wichtigsten Fragen, die sich erfahrene Tourengänger am Anfang stellen: Passen die gewählte Route und die eigenen Fähigkeiten (bzw. die Fähigkeiten der Gruppe) zusammen? „Nicht nur den Aufstieg, auch die Schwierigkeiten in der Abfahrt müssen Tourengänger berücksichtigen“, so Hummel: Steile Rinnen, absturzgefährdetes Gelände oder anspruchsvolle Schneebedingungen können schlechte Fahrer schnell an ihre Grenzen bringen – und in der Konsequenz die ganze Gruppe gefährden.

Und auch beim Aufstieg gilt es, Kondition und Technik aller Gruppenmitglieder im Auge zu behalten: Müssen zum Beispiel enge Spitzkehren in steilen, vereisten Hängen ausgeführt werden? Passt die Länge der Tour zur Kondition der Teilnehmer? Besteht Zeitdruck, zum Beispiel im Frühjahr durch die tageszeitliche Erwärmung?

Viele dieser Faktoren fließen in die Schwierigkeitsbewertungen von Skirouten ein. Doch anders als beim Klettern sind die Skalen nicht einheitlich geregelt; mitunter hat jeder Führer seine eigene Bewertungsweise. Darum liest man besser genau – und wählt im Zweifel lieber eine leichtere Tour: Verletzungen im winterlichen Gebirge führen schnell zu lebensbedrohlichen Situationen. Die wichtigsten Bewertungskriterien sind: Steilheit, Ausgesetztheit, Geländeform sowie Engpässe. Hinzukommen Fragen nach der Infrastruktur, dem Handyempfang oder der Möglichkeit, die Tour vorzeitig zu beenden. „Dabei sollte man allerdings immer bedenken, dass Wetter und Schneebedingungen eine Tour schnell schwierig machen können“, so Sicherheitsforscher Christoph Hummel.

Ein paar Anhaltspunkte für leichte Skitouren: Die Hangneigung beträgt nicht mehr als 35 Grad, die Hänge sind grundsätzlich weit, offen und laufen flach aus. Letzteres ist im Falle eines Sturzes bei Aufstieg oder Abfahrt besonders wichtig. Außerdem sind leichte Skitouren eher kürzer – bis zu 1000 Höhenmeter und nicht länger als rund drei Stunden im Aufstieg.

Schwierige Skitouren führen hingegen über steile Hänge jenseits der 35 Grad. Das Gelände ist oft komplex und felsdurchsetzt, es besteht Absturzgefahr. Sowohl im Aufstieg als auch in der Abfahrt können verschiedene Techniken gefordert sein – von steilen Spitzkehren über das Gehen mit Steigeisen bis zum Klettern.

- Auf [alpenvereinaktiv.com](http://alpenvereinaktiv.com) finden sich einige Beispiele für [Skitouren in unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden](#).