

SECURITYCHECK

Wer regelmäßig Skitourengehen möchte, sollte einen Lawinenkundegrundkurs besuchen, wie ihn der Deutsche Alpenverein oder auch die meisten Bergschulen z. B. am jeweiligen Urlaubsort anbieten. Darin wird neben der richtigen Interpretation des Lawinenlageberichts auch der Umgang mit der Lawinennotfallausrüstung geübt. Diese besteht aus einem digitalen Lawinenverschüttetensuchgerät, einer Lawinenschaufel und einer Lawinensonde. Zusätzlich haben sich bei Verschüttungsunfällen Neuentwicklungen wie der Lawinen-Airbag (durch den man in einer fließenden Lawine an der Oberfläche bleibt) oder der Avalung-Rucksack (der das Ersticken in der Lawine verhindern soll) bewährt. **Links zu den Lawinenlageberichten aller Alpenländer findet man unter www.avalanches.org/map_alps.html**

Fotos: Steiermark Tourismus (1), rosswoodhall / alle iStockphoto.com

HOCHGEFÜHL IM TIEFSCHNEE

DAS SKITOURENGEHEN KANN SCHNEEGENUSS PUR SEIN – UND ES BOOMT WIE NIE ZUVOR. NATURE-FITNESS-MITARBEITER MICHAEL PRÖTTEL ERKLÄRT, WARUM SIE SICH DER UNPRÄPARIERTEN WINTERBERGWELT BEHUTSAM NÄHERN SOLLTEN.





GIPFELGLÜCK: Zwei Spuren im Schnee, ein Tourengeher und tausend euphorische Gefühle.

EIN EISKALTER WINTERMORGEN. Deine Atemluft gefriert am Kragen der Fleecejacke zu Miniatureiskristallen. Deine Skikanten schneiden eine messerscharfe Spur in den glitzernden Pulverschnee. Die Bergfichten ducken sich unter der Last des frisch gefallenen Schnees. Dann liegt der freie Gipfelhang vor dir. Das im Sommer undurchdringliche Latschendickicht ist unter einer dicken Schneedecke verborgen.

Spitzkehre um Spitzkehre gibst du den Neigungswinkel der Aufstiegsspur vor. Und viele Skitourengeher werden an diesem Tag deinen Schritten folgen. Oh ja, nach einer Neuschneenacht als erster Tourengeher jungfräuliche, weiße Hänge zu besteigen, das ist ein erhebendes Gefühl – aber auch saumäßig anstrengend.

PULVER STATT PISTE. Wer vor etwa zehn Jahren mit Fellen und Tourenskiern auf einer plattgewalzten Skipiste bergan unterwegs war, erntete von den Skihaserln im Schleplift bestenfalls Kopfschütteln, meistens aber einen blöden Kommentar. Heute wecken Skitourengeher bei der Mehrzahl der Pistenskipfahrer eher neugieriges Interesse.

Wäre das nicht auch was für mich? Ansteigen aus Muskelkraft statt Anstehen am Lift, einsame Winterruhe statt grellem Pistenballermann, spannende Tiefschneehänge statt öder Skiautobahn...

Gründe, die Pisten- mit der Tourausrüstung zu tauschen, gibt es viele. Ganz vorne steht dabei der Wunsch, einmal etwas ganz Neues auszuprobieren. So hat das Skitourengehen in der ersten Winterdekade des neuen Jahrtausends einen enormen Zulauf erlebt. Der Österreichische Alpenverein schätzt, dass sich die Zahl der Tourengeher in unserem gebirgigen Nachbarland in den letzten zehn Jahren von 250 000 auf 500 000 Skibergsteiger verdoppelt hat. Kein Wunder, dass so mancher Tiefschneefrischling die Anforderungen des Skitourengehens unterschätzt.

MIT CARVERN DURCH DEN BRUCHHARSCH. Nicht umsonst galten in den 1960er- und 1970er-Jahren anspruchsvolle Skibesteigungen in Bergsteigerkreisen als die »Königsdisziplin des Alpinismus«. Schließlich kommen zu den üblichen Hochgebirgsskills die überlebenswichtige Einschätzungsfähigkeit der aktuellen Lawinen-

gefahr sowie eine möglichst mit allen Schneearten gewaschene Skitechnik hinzu. Und genau in diesem Punkt haperte es beim Gros der früheren Brettlrutscher am meisten. Abseits präparierter Pisten glitzern eben nicht immer ideale Pulverhänge. Nicht selten blieben die damals schmalen Tourenskier im heimtückischen Nass- und Pappschnee stecken.

Die rasante Entwicklung der Skiindustrie und der damit zusammenhängende Run auf das Freeriden und Variantenfahren haben mittlerweile sowohl das Material als auch das skifahrerische Können der breiten Masse in Sachen Tiefschnee revolutioniert. Zwar wurden bereits vor exakt 100 Jahren stark taillierte Skier von der Firma Rossignol hergestellt. Erst zu Beginn der 1990er-Jahre aber kam der Österreicher Reinhard Fischer auf die Idee, aus seinem Snowboard den ersten wirklich funktionierenden Carvingski zu schneiden. Sein Patent setzte sich in kürzester Zeit auch im Skitourenbereich durch. Und so gibt man dank der breiten Schaufeln heutzutage selbst im fiesesten Bruchharsch eine erstaunlich gute Figur ab.

GENUSSREICH RAUF UND SICHER RUNTER. »Das rhythmische Aufsteigen wird zur meditativen Übung.« »Skitourengehen, die meditativste Form des Bergsteigens.« »Skidurchquerungen haben eine Art meditative Wirkung.«

Interneteinträge zum Thema Skibergsteigen überbieten sich in Sachen alpiner Kontemplation, verschweigen dabei aber, dass – genau wie im Buddhismus – ein wirklich abgehobener Skitourenzustand erst nach einiger Übung zu erreichen ist.

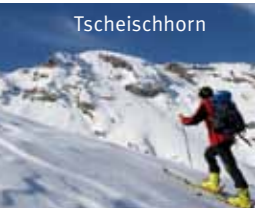
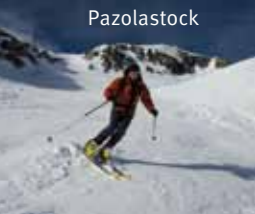
Der Tourenneuling rutscht nicht selten bei jeder dritten Spitzkehre eine halbe Skilänge zurück und verflucht alle Lobgesänge, die noch in seinen Ohren klingen – und auch den Typen, der vor ihm die »sakrisch steile« Spur angelegt hat. Wer als Anfänger die verschneite Bergwelt wirklich genießen will, sollte für seine ersten Touren den noch so verlockenden Steilhang meiden. Sanft geneigte Skirouten, wahlweise auf lawinensicheren Bergrücken oder im lichten Bergwald – sie sind genau der richtige Einstieg, um diese vielleicht faszinierendste Spielart des Bergsports rundum genießen zu können.

Der Weg zu »Wellnesswintergipfeln« verläuft zwar nicht in absoluter Bergeinsamkeit, dafür aber auf einer so gut wie sicher vorhandenen Aufstiegsspur. Und das ist auch gut so. Eine neue Spur anzulegen, erfordert eine proportional zur Neuschneemenge vorhandene Oberschenkelkraft; vor allem aber fundiertes Lawinen-Know-how. Nur wer das Gelände richtig zu interpretieren, somit kritische Hänge zu umgehen und sichere Kuppen zu nutzen weiß, legt beim Aufstieg den Ariadnefaden, an dem entlang er auch bei Lawinestufe drei oder gar höher sicher wieder zum Ausgangspunkt zurückwedelt.

Wer erst einmal so richtig Schnee geleckt hat, will eher früher als später in voller Eigenverantwortung in die weiße Winterwildnis. Spätestens dann kommt man um das Thema Lawinenausbildung nicht mehr herum. In der Wintersaison 2008/2009 schlug der Wei-

TIROL + GRAUBÜNDEN: 10 SCHNEESICHERE SKITOUREN

- 1 PAZOLLASTOCK (2739 m) – SURSELVA
2 Std., 700 Hm., Start: Zughaltestelle Oberalppass
- 2 PIZZO DELL'UOMO (2585 m) – SURSELVA
2 Std., 700 Hm., Start: Luckmanierpass
- 3 PIZ RONDADURA (3015 m) – SURSELVA
3:45 Std., 1100 Hm., Start: Luckmanierpass
- 4 GROSSHORN (2781m) – AVERSTAL
3 Std., 900 Hm., Start: Pürd
- 5 WENGAHORN (2848 m) – AVERSTAL
2:15 Std., 750 Hm., Start: Juf
- 6 TSCHESCHHORN, (2981 m) – AVERSTAL
3:30 Std., 1000 Hm., Start: Juppa
- 7 PIRCHKOGEL (2828 m) – STUBAI
3 Std., 860 Hm., Start: Kühtai
- 8 SULZKOGEL (3016 m) – STUBAI
3:30 Std., 1000 Hm., Start: Kühtai
- 9 GAISKOGEL (2820 m) – STUBAI
2:45 Std., 900 Hm., Start: Kühtai
- 10 RIETZER GRIESKOGEL (2884 m) – STUBAI
3 Std., 1000 Hm., Start: Parkplatz am Straßenrand
ca. 1,5 km vor Kühtai



ße Tod in Deutschland achtmal zu. Das ist für den bayerischen Alpenraum zwar ein trauriges Rekordergebnis. Die Zahl macht aber deutlich: Der alkoholschwangere Einkehrschwung in die Skihütte bricht dir vielleicht nachher die Haxen; der Tiefschneeschwung im Triebsschneehang im schlimmsten Fall dein Kreuz.

DEM KLIMAWANDEL EIN SCHNIPPCHEN SCHLAGEN. Was dem Seilbahnbetreiber seine Schneekanone, ist dem Skitourengeher eine flexible Tourenplanung. Wenn der Treibhauseffekt die Schneegrenze nach oben schiebt, folgt man dieser eben. Schneemangel am Alpenrand ist für den Kenner kein Problem. Der weicht für ein verlängertes Skitourenwochenende einfach auf bewährte Schneelöcher wie den Oberalppass, das Averstal oder das Kühtai aus. Auf 2000 Metern Meereshöhe spielt der Klimawandel keine große Rolle. Wenn sich Frau Holle im alpinen Raum zwischen Bodensee und Königssee wirklich mal ausgetobt hat, bieten unsere Vorgebirgsgipfel eine schier unerschöpfliche Auswahl an schnell erreichbaren Tagestouren für jedes Schwierigkeitsniveau und sogar oft mit wunderbar urigen Einkehrmöglichkeiten.

Noch eine Warnung zum Schluss: Wer dem Skitourengehen erst richtig verfallen ist, findet die Spur zum Pistenskipfahren nur sehr selten zurück.

ZUM WEITERLESEN

Martin Engler: **DIE WEISSE GEFAHR – SCHNEE UND LAWINEN**, Verlag Martin Engler; Siegfried Garnweidner: **DIE BESTEN SKITOUREN FÜR EINSTEIGER**, Bruckmann Verlag; Michael Pröttel: **SKITOUREN FÜR LANGSCHLÄFER**, Bruckmann Verlag

BAYERISCHER ALPENRAND: 10 EINSTEIGERSKITOUREN

- 1 HERZOGSTAND – BAYERISCHE VORALPEN
2:30 Std., 870 Hm., Start: Kesselbergsattel am Walchensee
- 2 WANK – BAYERISCHE VORALPEN
3 Std., 970 Hm., Start: Talstation der Wankseilbahn Garmisch-Partenkirchen
- 3 SCHÖNBERG – BAYERISCHE VORALPEN
2:45 Std., 900 Hm., Start: Wanderparkplatz bei Fleck im Isartal
- 4 HÖRNLE – AMMERGAUER ALPEN
2 Std., 650 Hm., Start: Kappel bei Unterammergau
- 5 TEUFELSTÄTTKOPF – AMMERGAUER ALPEN
3 Std., 900 Hm., Start: Unterammergau
- 6 SCHEINBERGSPITZE – AMMERGAUER ALPEN
3 Std., 900 Hm., Start: Parkplatz 2 km südl. von Linderhof
- 7 HIRSCHBERG – MANGFALLGEBIRGE
1:30 Std., 470 Hm., Start: Bergstation Hirschberglift südl. des Tegernsees
- 8 BRECHERSPITZE – MANGFALLGEBIRGE
2 Std., 550 Hm., Start: Spitzingsee-Sattel
- 9 STOLZENBERG – MANGFALLGEBIRGE
2 Std., 550 Hm., Start: Spitzingsee/Kirche
- 10 BRÜNNSTEINSCHANZE – MANGFALLGEBIRGE
2:30 Std., 750 Hm., Start: Waldparkplatz südl. der Sudelfeldstraße



Fotos: ra-photos/Stockphoto.com (3), Michael Pröttel (4)