

Auf Spuren suche

Skitouren im Frühling sind ein Hochgenuss, weil dann die Verhältnisse meist ideal sind. Unerfahrene Berggänger sollten sich für die Vorbereitung aber Zeit nehmen, bevor sie sich ins Abenteuer stürzen.

VON MARIUS STAHLBERGER

Es geschah im Aufstieg, einige hundert Meter unter dem Gipfel. Der linke Ski rutschte durch, verlor kurzzeitig den Halt. Erst wusste ich gar nicht recht, wo das Problem lag. Rutschte der Schnee weg oder lief ich neben der Spur? Nach nochmaligen Misstritten wusste ich, dass etwas nicht stimmen konnte. Ein Blick auf die Unterseite des Skis brachte Klarheit: Das Fell klebte nicht mehr richtig und löste sich gegen das Skiende vom Belag ab. Ich befestigte das Fell behelfsmässig mit Klebeband und lief weiter, doch nach wenigen Schritten spulte ich erneut im Leerlauf. Das Band wurde von den Skikanten durchtrennt, das Fell löste sich mittlerweile bis unter die Bindung. Es blieb mir nichts anderes übrig, als alle paar Meter das Fell von Neuem zu befestigen, bis es

wieder zerschnitten war. Mit asymmetrischem Gang und Zwangspausen schlich ich mich die letzten Meter hoch.

«Genau für solche Fälle trage ich ein Ersatz-Fell bei mir», sagt Geni Ballat. Der Bündner ist seit 25 Jahren ausgebildeter Bergführer und pro Wintersaison rund 100-mal auf Skitouren unterwegs. «Und zwar trage ich das Fell nicht im Rucksack, sondern am Körper unter der Jacke, damit der Leim etwas gewärmt wird und so besser klebt.» Denn bei eisig kalten Temperaturen um die -20 Grad kann es durchaus vorkommen, dass der Leim nicht mehr gut haftet. Die andere Möglichkeit wäre es, frischen Leim aus der Tube aufzutragen. «Dann klebt der Belag zu sehr für die Abfahrt», erklärt Ballat routiniert. Er kennt alle Tricks und weiss, dass insbesondere einem Anfänger ein (scheinbar) winziges Problemchen die ganze Lust an der Tour

rauben kann. «Oft sind es kleine Sachen, die grossen Nutzen bringen», sagt Ballat. Er habe zum Beispiel auch immer einen Ersatz-Gummi dabei, falls einem Kollegen oder ihm selber die Spannvorrichtung für Felle an der Skispitze kaputtgehe. Etwas Werkzeug kommt sowieso auf jede Tour mit. «Einmal war bei einem Kollegen eine Niete der Bindung defekt», erzählt Geni Ballat, «der hätte die Abfahrt kaum mehr geniessen können.» Mit einer Schraube ersetzte Ballat die Niete und so konnte der Gipfelstürmer auf der wohlverdienten Abfahrt doch noch frohen Mutes tiefe Schwünge in den Neuschnee zeichnen.

Was kommt in den Rucksack?

Als Einsteiger im Skialpinismus ist es nicht ganz einfach, die Prioritäten richtig einzuschätzen und abzuwägen, welches Mate-



Tipps & Infos

Internet

- www.sac-cas.ch: Schweizer Alpen-Club SAC.
- www.bergsportschulen.ch: Verband der Bergsportschulen der Schweiz.
- www.4000plus.ch: Schweizer Bergführerverband.
- www.wildruhe.gr.ch: Ständig aktualisierte Seite mit den Wildruhezonen in Graubünden.
- www.pizbube.ch: Piz Buch & Berg ist eine Buchhandlung, die sich ausschliesslich auf alpine Literatur spezialisiert.
- www.gipfelbuch.ch: Sehr aktuell und umfassend.
- www.skitouren.ch: Informativ und mit vielen weiteren Links ergänzt.
- www.skirando.ch: Interaktive Touren-Datenbank.
- www.bergfuehrergeni.ch: Einer der routiniertesten Bergführer der Schweiz.

Skitourenkarten

Die gängigen 1:50000-Karten findet man auf www.swisstopo.admin.ch und im Fachhandel. Das Besondere an Skitourenkarten besteht darin, dass lawinengefährdete Hänge rot eingefärbt sind. Um die Natur zu schonen, sind auch die Wild- und Waldschongebiete markiert. Ein weiteres Plus: Bekannte Touren sind eingezeichnet und teils beschrieben. Und: Postautohaltestellen sind eingetragen, damit man nach einer Abfahrt nicht mehr weit zu Fuss gehen muss.

Bücher

Es gibt eine riesige Menge an guten Skitourenbüchern. Für Einsteiger eignen sich unter anderen folgende Bücher:

- «Bergsport Winter: Technik, Taktik, Sicherheit» (SAC); Kurt Winkler, Hans-Peter Brehm, Jürg Haltmeier; ISBN 3-85902-241-5.
- «Richtig Skitouren»; Stefan Winter; ISBN 3-405-16138-X.
- «Skibergsteigen»; Bieter Elsner, Jochen Haase; ISBN 3-926807-92-X.
- «Skitouren»; Christian Schneeweiss, Bernd Ritschel; ISBN 3-7654-4543-6.
- «Lawinen und Risikomanagement»; Emanuel Wassermann, Michael Wicky; ISBN 3-906087-22-0.
- «3 x 3 Lawinen, Risikomanagement im Wintersport»; Werner Munter; ISBN 3-00-010520-4.

Schweizer Alpen-Club SAC

Der SAC wurde 1863 gegründet und zählt heute 118000 Mitglieder. Er ist die Anlaufstelle für alle Anliegen rund um den Alpinismus (Kurse, Informationen). Der Dachverband bietet eine Fülle von Kursen von der Schnuppertour bis zur Tourenleiterausbildung an. Infos: www.sac-cas.ch



FOTO: CHRISTINE KOPP

Ausrüstung vor dem Kauf testen

Für Einsteiger ist es wichtig, dass man das Material mietet und testet, bevor man etwas kauft. Gutes Material ist oft nicht ganz günstig. Viel Geld ausgeben und sich mit unpassendem Material abmühen, ist ärgerlich und kann gefährlich werden. Unterhalten Sie sich auf Touren mit routinierten Berggängern, das ist oft die beste Beratung. Aber auch in diversen Fachgeschäften werden Sie professionell betreut. Die wichtigsten Tipps:

- **Ski:** Man kann mit dem «normalen» Ski, mit dem man auf präparierten Pisten fährt, auch auf Touren gehen. Nachteil: Diese sind teils zu hart und schwerer als Tourenski. Die typische Carving-Taillierung hat sich auch für Skitouren durchgesetzt. Diese drehen leichter sowohl im Aufstieg wie in der Abfahrt.
- **Bindung:** Nicht alle auf dem Markt erhältlichen Bindungen sind geprüfte Sicherheitsbindungen. Und nicht alle Bindungen passen auf einen «normalen» Ski. Stopper sind sicherer als Fangriemen.
- **Harscheisen:** Erleichtern das Begehen harter Steilhänge und gefrorener Stellen.
- **Schuhe:** Ob ein Schuh passt oder nicht, findet man erst auf der Tour heraus. Wichtig ist, dass es ein Tourenschuh ist, denn diese haben im Gegensatz zu Skischuhen eine Gummisohle. Diese ist wichtig, um das Risiko des Abrutschens bei einer Fels-Kletterpartie zu minimieren. Ein Tourenschuh ist auch weicher, insbesondere im Vorfussbereich.
- **Stöcke:** Mit Teleskopstöcken ist man perfekt ausgerüstet. Je nach Hangneigung kann man diese verlängern oder verkürzen. Grosse Teller!
- **Sonnenbrille:** Die Sonneneinstrahlung auf dem Schnee und Gletscher ist sehr gross. Spezielle «Gletscher-Brillen», die das Auge gut abdecken, sind ideal.
- **Seil:** Ein Seil dabei zu haben, ist nur nötig, wenn man auf einen Gletscher geht oder wenn man weiss, dass auf einer Tour die Absturzgefahr gross ist. Bei Spaltensturzgefahr das Seil so lang wie möglich, bei Absturzgefahr so kurz wie möglich nehmen. Zu einem Seil gehört immer auch der entsprechende Anseilgurt.
- **Bekleidung:** Einen zusätzlichen warmen Pullover sollte man immer im Rucksack haben. Mehrere Schichten funktionelle Sportunterwäsche sind angenehmer zu tragen als Kleider aus Baumwolle. Zusätzlich kühlen diese den Körper weniger aus, wenn man stark geschwitzt hat. Ersatzunterwäsche und Wetzschutz einpacken.
- **Helm:** Für Skitouren ist ein Helm empfehlenswert. Beim Aufstieg kann dieser problemlos am Rucksack befestigt werden, in der Abfahrt kann er manch schlimme Kopfverletzung wegen eines Sturzes verhindern.
- **Klebfelle:** Bei taillierten Ski sind auch taillierte Felle von Vorteil. Vor Saisonbeginn die Felle mit Klebstoff behandeln. Nicht mehr klebende Felle können unterwegs mit einem Stück (starkem) Teppichkleband befestigt werden.
- **Diverses:** Sondierstange, LVS (Barryvox), Reservebatterien, Thermosflasche, Kompass, Karte, Essen, Neigungsmesser, Biwaksack, Rettungsdecke, Lawinenschaufel, Kopfbedeckung, Sonnencreme, Stirn- und Taschenlampe, Karte, Höhenmesser, Handy, Reparaturset mit Zange, Schraubenzieher, Draht, Ersatzschrauben, Nieten, Apotheke.

rial wirklich Sinn macht. Christian Frischknecht ist beim Schweizer Alpen-Club SAC als Bereichsleiter Bergsport & Jugend angestellt und führt regelmässig Ausbildungskurse durch. «Wenn unerfahrene Berggänger in Kurse kommen, haben diese teils viel zu grosse Rucksäcke dabei», sagt Frischknecht, der wie Ballat rund 100 Touren pro Winter meistert. «Da überwiegt wohl die Angst, in den Bergen zu erfrieren», sagt Frischknecht. Klar, einen zusätzlichen warmen Pullover und ein frisches, trockenes Shirt und Unterwäsche sollte jeder dabei haben. Ein warmer Schlafsack hingegen, den man kaum in den Rucksack stopfen kann, ist für eine Übernachtung in den SAC-Hütten überflüssig. Denn diese sind heutzutage meistens mit angenehmen Betten und warmen Decken ausgerüstet. Auch bei der Verpflegung kann man Gewicht sparen. Proviant für unterwegs ist ein Muss, aber in den Hütten gibt es genügend zu essen und zu trinken.

Frischknecht hat auch schon erlebt, dass ihn jemand mit dem Beauty-Case in der Hand gefragt hat, wo denn die

Ein Notfall – was tun?

Das alpine Notsignal: Sechsmal pro Minute ein optisches und oder akustisches Signal geben (Jacke schwenken, rufen usw.), eine Minute Pause, dann Wiederholung. Die Antwort wird in gleicher Weise gegeben: dreimal pro Minute dasselbe Signal, eine Minute Pause, Wiederholung.

Zeichen für einen vorbeifliegenden Helikopter: Aufrecht stehen, beide Arme in der Form eines Y («Yes») schräg hochgesteckt bedeutet: «Ja, ich brauche Hilfe, hier bitte landen!» Rechten Arm schräg nach unten, linken Arm schräg nach oben gestreckt in Form eines N («No») bedeutet: «Nein, ich brauche keine Hilfe, nicht landen.»

Tel. 1414: Die Telefonnummer der Rega sollte sich jeder Berggänger ganz dick hinter die Ohren schreiben.

Duschen seien. «Ich antwortete, dass der Brunnen hinter der Hütte leider vor kurzem eingefroren sei», sagt Frischknecht schmunzelnd. Duschen gibt es in SAC-Hütten keine. Während in Österreich die Hütten teils zu Hotels ausgebaut werden, bleiben die Berghütten in der Schweiz rustikal eingerichtet, aber umso gemütlicher. Nachtruhe ist in den SAC-Hütten üblicherweise um 22 Uhr. Denn «Skitüürelere» sind Frühaufsteher – gezwungenermassen. Aufbruch ist meist, wenn die letzten funkelnden Sterne einen herrlichen Sonnenaufgang ankünden und man seinen eigenen Atem im Licht der Stirnlampe erkennt. Eine der wichtigsten Regeln für Skitourengeher im Frühling lautet, vor Mittag auf dem Gipfel zu sein. Denn der Schnee wird am Nachmittag deutlich schlechter und die Lawinengefahr steigt markant.

Geübte Skifahrer im Vorteil

Schlecht ausgerüstete und informierte Tourenfahrer können sich nicht nur in unangenehme, sondern auch lebensbedrohliche Situationen bringen. Denn wann, wo und wie sich ein Schneebrett löst, ist für Laien kaum auszurechnen. Ohne Bergerfahrung im Schnee setzt man nicht nur sich, sondern auch seine Kollegen und andere Berggänger einem hohen Risiko aus. Sowohl Ballat wie auch Frischknecht betonen aber, dass es keine Faustregel gebe, wann man eine Tour ohne Bergführer durchführen könne. «Es gibt ja auch solche, die nach 10 Stunden Fahrschule die Autoprüfung bestehen, und andere rasseln noch nach 50 Stunden durch», vergleicht Frischknecht.

Wer skitourentauglich ist, weiss, wie Lawinenverschütteten-Suchgerät, Sondierstange, Seil und Pickel zu benützen sind und welche Hanglagen und Wetter-

FOTO: ROBERT BOSCH



Anforderungen an Skitourenfahrer

Körperliche Voraussetzungen

- Gute Grundkondition. Wenigstens zwei bis drei wöchentliche Trainings in einer anderen Sportart, mit Vorteilen Ausdauer und Kraft.
- Schwindelfreiheit, Trittsicherheit, gute psychische Verfassung.
- Geübter Umgang mit Lawinenschütten-Suchgerät (Technik und Taktik!), Sondierstange, Seil und Pickel.
- Überwinden von Kletterstellen mit Hilfe der Hände stellen kein Problem dar.
- Sichere Skitechnik und sicheres seitliches Abrutschen in sehr steilem Gelände.

Seriöse Routenplanung

- Geplante Route bereits zu Hause in die Karte eintragen.
- Benötigte Zeit möglichst genau berechnen, Länge, Höhe, Schwierigkeiten, Schlüsselstellen berücksichtigen.
- Zeitreserve einberechnen. An warmen Tagen steigt die Lawinengefahr am Nachmittag stark an.
- Keinen Ausflug ins Unbekannte unternehmen.
- Keine unbekannteren (vermeintlichen) Abkürzungen einschlagen.
- Alternativen einplanen und durchdenken, Umkehrpunkte definieren.
- Angehörige vor Aufbruch informieren, wohin man geht. Vielleicht auch hinter die Frontscheibe des Autos einen Notizzettel deponieren.
- Wildruhezonen beachten.
- Sich ins Gipfel- oder Hüttenbuch eintragen, das kann bei einer allfälligen Suchaktion helfen.
- Sich einem erfahrenen Bergführer anschließen und/oder mit der Gruppe gehen. Geführte Tagestouren in Gruppen sind bei vielen Bergsteigerschulen bereits ab 120 Franken pro Person erhältlich.

situationen besonders gefährlich sind. Schwindelfrei und mit Vorteil ein geübter Skifahrer sollte man auch noch sein (vgl. Kasten «Anforderungen an Skitourenfahrer»). Ansonsten erlebt man spätestens in der Abfahrt böse Überraschungen. Frischknecht führte einmal eine Gruppe auf einer anspruchsvollen Tour problemlos auf den Berg. Auf dem Gipfel gestand ihm ein Teilnehmer, dass er Angst vor der Abfahrt habe. «Und zwar richtig Angst», wie Frischknecht betont. Sie seien dann zu zweit ganz vorsichtig hinuntergerutscht, Meter für Meter. «So gings wunderbar», erinnert sich Frischknecht. «Als wir die wartenden Gruppenmitglieder aufgeholt hatten, entschuldigte sich der Betroffene, er stehe eben erst zum dritten Mal in seinem Leben auf Ski!» Normalerweise würde Frischknecht einen solchen Anfänger auf mindestens eine Seillänge «riechen». «Doch dieser übte alle gängigen Skitouren-Handgriffe zu Hause, damit ich ihn nicht als Greenhorn erkennen konnte.» Mit der Stoppuhr habe er im Keller Felle an- und abgezogen. «Er wollte einfach unbedingt mit auf diese Tour.»

Hohe Belastung bei der Abfahrt

So glimpflich diese Tour ausging, so gefährlich ist ein solches Verhalten. Der Natur und dem Berg muss man mit Respekt begegnen und insbesondere sollte man seine eigenen Fähigkeiten richtig einschätzen können. Neben fast jedem Alpenkamm hat Geni Ballat auch schon neunmal den beinahe 6000 Meter hohen Kilimandscharo bezwungen. «Da erlitt einer einen Zusammenbruch und gestand mir, dass er noch nie höher als 3000 Meter über Meer war», sagt Ballat. Falscher Ehrgeiz und Selbstüberschätzung sind des Berggängers grösster Feind.

Wer konditionell und kraftmässig auf der Höhe ist, für den heisst das aber längst noch nicht, dass er eine Skitour problemlos übersteht. Möglicherweise bekundet er im Aufstieg keine Mühe, ist aber beim Tiefschneefahren überfordert. «Die Belastung in der Abfahrt ist höher als beim Aufstieg», sagt Ballat. Liegt in einem Hang frischer Pulverschnee, ist ein Sturz ungefährlich, bei wenig Schnee hingegen sollte man sich bewusst sein, dass man jederzeit bei einem Sturz auf einem Stein oder Felsen aufschlagen kann.

Will man bei Skitouren die grössten Risiken aus dem Weg räumen, gilt es enorm viele Faktoren zu berücksichtigen. Schnee ist eine nur sehr schwer berechenbare Un-terlage. Laut einer Statistik des SAC pas-

sierten 2006 43 Prozent aller tödlichen Bergunfälle auf Schnee oder auf Gletscher. Notfallsituationen auf Ski- und Snowboardtouren ergeben sich am häufigsten aus Stürzen und Erschöpfungszuständen oder wenn man blockiert ist. An dritter Stelle der Unfallursachen wurde 2006 die Lawinenschüttung aufgeführt. Alle diese Notfallsituationen kann man mit einer detaillierten Planung und genügend grosser Vorsicht umgehen. Weder Ballat noch Frischknecht gerieten je in eine richtig missliche Lage.

Aufgepasst vor jungfräulichen Hängen

Dies hängt auch damit zusammen, dass sich die beiden Routiniers vom Gruppendruck, der in manchen Situationen aufkommt, nicht verleiten lassen. So kann es durchaus vorkommen, dass die Bergführer vor einem Hang warnen, weil er lawinengefährlich ist. «Wenn dann plötzlich eine Gruppe von oben in den Hang reinfährt, wunderschöne Radien zieht und die Leute nur noch jauchzen – wer ist dann der Depp?», fragt Frischknecht, der genau eine solche Situation miterlebt hat. «Doch plötzlich ertönte das bekannte «Wumm-Geräusch» in einer Lautstärke eines Überschall-Knalls. Glücklicherweise entstand nur eine Anrissstelle und die Lawine kam nicht runter.» Frischknecht vermeidet solche Risiken wenn immer möglich und hält sich häufig an den Spruch von «Lawinen-Papst» Werner Munter, der die richtige Einschätzung von Lawinengefahren entscheidend geprägt hat: «So manch jungfräulicher Hang ist lawinenschwanger!»

Dennoch kommen Tourenfahrer, die mit Frischknecht unterwegs sind, ebenfalls meistens zu einem unberührten Hang, der entjungfert werden kann. Aufmerksame Bergführer merken sich bereits bergwärts in jedem Hang die Schneebeschaffenheit und wissen auf der Abfahrt exakt, wo welche Gefahren lauern und wo man völlig losgelöst im stiebenden Pulverschnee die Schwerelosigkeit auf Brettern erleben kann. Ein alpiner Hochgenuss, ohne sich ständig Gedanken zur Sicherheit machen zu müssen.

Eben diese Gefühle sind es auch, die Geni Ballat süchtig machen: «Die Ruhe, die Natur, ein frisch verschneiter Berg, bei dem man im Aufstieg wie in der Abfahrt eine neue Spur zieht, die Schneekristalle und die frische Luft – das ist etwas vom Schönsten, das es gibt.» Und Christian Frischknecht erkennt nach der Tour sofort, ob seine Begleiter vom Skitourenvirus angesteckt wurden: «Wenn die Augen und Nasen leuchten, dann wars perfekt!» ■



For your motion - Der adiSTAR Control mit ForMotion™ Technologie stabilisiert jeden deiner Schritte, egal auf welchem Untergrund. Die frei bewegliche Ferseneinheit passt sich jedem deiner Schritte optimal an und sorgt so für sanfteres Aufsetzen und ein bestmögliches Laufgefühl.

adidas.com/running