

Kleine Materialkunde für Skitourenläufer

SO GELINGT DER EINSTIEG

Auf Skitouren gilt: Mit der passenden Ausrüstung macht alles doppelt Spass! Zudem gibt es Teile, die im Extremfall Leben retten können und für alle zwingend sind. Die Skitourenausrüstung im Überblick.

TEXT: HANSPETER BREHM,
ANDREAS GONSETH

20

Wenn man – wie beim Skitourenlaufen der Fall – Wind und Wetter ausgeliefert ist, wird die passende Ausrüstung zu einem entscheidenden Faktor. Eine Skitourenausrüstung muss daher in erster Linie funktionelle Eigenschaften aufweisen und abseits

der Pisten eine möglichst grosse Sicherheit bieten.

Das Material im Skitourensport sollte sich nach den Bedürfnissen und Vorkenntnissen des Anwenders richten und nicht umgekehrt. Eine Ausrüstung für die ausgedehnte Skitour übers Wochenende

unterscheidet sich massiv von der Ausrüstung eines Spitzenläufers bei einem Skitourenwettkampf, wo es um die Zeit und damit um jedes Gramm Gewicht geht. Für Einsteiger macht es Sinn, das nötige Material zu mieten. Wer aber regelmässig auf Skitouren geht, kommt langfristig mit einer eigenen Ausrüstung billiger.

Tailliert und nicht zu kurz

Ski

Charakteristik

Ein guter Allroundski dreht leicht und lässt sich dank seiner Stabilität und Torsionsfestigkeit auch auf der Piste gut fahren. Er besitzt eine angemessene Taillierung und weist unter der Bindung je nach Vorliebe eine Breite von 75–95 cm auf, damit er auch im tiefen Pulverschnee und bei schwierigen Schneebedingungen genügend Auftrieb erhält. Wettkampfmodelle im Skialpinismus sind ultraleicht und in erster Linie für den schnellen Aufstieg gebaut, auf festen Pisten aber nur bedingt tauglich.

Gut zu wissen

- Vor der Wahl sollte man sich überlegen, wie gut man Ski fährt und ob man den Ski in erster Linie neben oder auch auf der Piste und auch bei schwierigen Schneeverhältnissen einsetzt.
- Ebenso wichtig ist die Frage, ob man den Skitourensport wettkampforientiert betreiben will. Im Wettkampf dominieren die Aufstiegseigenschaften, auf entspannten Gruppentouren die Fahreigenschaften eines Ski.
- Sowohl Enden wie Spitzen sollten eine möglichst unkomplizierte und rasche Fellmontage erlauben.
- Wählen Sie die Tourenski nicht zu kurz. Ein kurzer Ski ist zwar etwas wendiger, schwimmt im Neuschnee aber schlechter obenauf und taucht im Bruchharsch schneller ab. Die Standardlänge für Allrounder liegt bei der Körpergrösse oder ein wenig kürzer. Freerider, Variantenfahrer und abfahrtsorientierte Skitourengehänger wählen mindestens Körpergrösse oder gar etwas mehr.

Preis

Ab 400 (ohne Bindung) bis über 1000 Franken.



Stabil und variabel

Bindung

Charakteristik

Sie ähneln in ihrer Fixierungsfunktion Alpinski-Bindungen, lassen aber mit einfachen Handgriffen den Wechsel in den Aufstiegsmodus zu. Ideal sind zwei verschiedene Aufstiegsmodi bzw. Steighilfen für flacheres oder steileres Gelände. Einsteiger wählen am sinnvollsten einfach zu bedienende, komfortable Modelle und nehmen dafür ein paar Gramm mehr in Kauf.

Gut zu wissen

- Anders als bei den Skimodellen ist das Angebot im Bindungsbereich überschaubar. Die beiden Marken Dynafit und Fritschi dominieren den Markt.
- Ein einfaches Handling erleichtert den Ein- und Ausstieg bei schwierigen Bedingungen. Zu beachten: Nicht jeder Schuh passt in jede Bindung, also Kompatibilität vorgängig abklären.
- Zu jeder Bindung gehört ein passendes Harschseisen. Dieses erlaubt besseren Halt bei hartem Schnee. Bei breiten Ski darauf achten, dass auch das Harschseisen genügend breit ist.

Preis

Die Preispalette reicht von 350 bis rund 600 Franken.

Haftstark und passgenau

Steigfelle

Charakteristik

Steigfelle sind im Gegensatz zu früher nicht mehr aus Tierfell gefertigt, sondern bestehen aus Mohair-Haaren, Synthetikfasern oder einem Gemisch davon. Ein gut aufgeklebtes Fell erlaubt einen sicheren Aufstieg auch im steilen Gelände. In jedem Fall ein Fell wählen, welches der Skiform entspricht – also tailliert ist – und dadurch grösstmögliche Gewähr bietet, damit man auch bei steilen Aufstiegen nicht ins Rutschen kommt, wenn man den Kantenbereich im Schnee hat.

Gut zu wissen

- Mohair-Felle gleiten tendenziell bei kalten Schneetemperaturen besser, synthetische Felle bei warmen.
- Für den Hobbybereich empfiehlt sich ein «Mixed-Fell». Vor dem ersten Ernstfall sollte man das Aufkleben «trocken üben».
- Rennsportler hingegen setzen häufig auf gerade, reine Mohair-Felle.
- Für alle gilt: Felle benötigen Pflege, denn sowohl Haare wie Kleber nutzen sich mit der Zeit ab.

Preis

Gute Felle kosten zwischen 120 und 250 Franken.



Komfortabel und beweglich

Schuhe

Charakteristik

Der Schuh ist ein ganz entscheidender Teil der Ausrüstung. Er muss unbedingt gut passen und eine genügend grosse Beweglichkeit nach vorne und vor allem auch nach hinten besitzen, um Druckstellen und Blasen zu vermeiden. Am besten ist es, wenn man den Schuh vor dem Kauf ausgiebig testen kann. Zur Not reicht zwar auch ein gewöhnlicher Skischuh für eine Skitour, der fehlende Komfort und die mangelnde Bewegungsfreiheit im Aufstieg beeinträchtigen das Erlebnis aber beträchtlich.

Gut zu wissen

- Wettkampfschuhe sind durch ihr geringes Gewicht, eine hohe Beweglichkeit und eine komfortable Verschlussmechanik charakterisiert, weisen aber allenfalls bezüglich Stabilität in der Abfahrt Nachteile auf.
- Einsteiger sollten in erster Linie auf den Komfort und vielseitige Einstellmöglichkeiten achten und Mehrschnallenschuhe bevorzugen.
- Der Tourenskischuh muss gut passen, damit man bei der Abfahrt nicht im Schuh schwimmt, sollte aber dennoch nicht zu klein gekauft werden.

Preis

Ab 400 Franken bis rund 700 Franken.

FOTO: ROBERT BÖSCH



Gut verstaut

Rucksack

Charakteristik

Bei einer Tagestour reicht ein Rucksack um die 20 Liter Fassungsvermögen, ein Rucksack für eine Mehrtagestour sollte mindestens 30 Liter haben. Ein spezieller Skitourenrucksack zeichnet sich aus durch winterfestes Material und zahlreiche von aussen zugängliche und speziell konstruierte Fächer, in denen man auch spezifische Ausrüstungsgegenstände wie Schaufel oder Sonde leicht verstauen kann.

Gut zu wissen

- Für eine einfache Tour reicht ein normaler Wander- oder Bike-Rucksack, allerdings ist es dann kniffliger, alle Utensilien sicher und dennoch leicht zugänglich zu verstauen.
- Für Freerider und Tourengerer, welche oft alleine unterwegs sind, empfiehlt sich ein Rucksack mit einem Airbag-System. Dieses Luftkissen hat den Vorteil, dass man oben auf der Lawine bleibt und sich besser selber retten kann.

Preis

Ein guter Rucksack kostet je nach Grösse zwischen 80 und 200 Franken. Ein Airbag-Rucksack zwischen 600 und 1200 Franken.

Alles im Griff

Stöcke

Charakteristik

Je mehr Verstellmöglichkeiten ein Stock bietet, desto vielseitiger ist er grundsätzlich einsetzbar. Allerdings erhöht sich dadurch auch das Gewicht und je nach Bauweise müssen Einbussen bezüglich Stabilität und Langlebigkeit in Kauf genommen werden.

Gut zu wissen

- Der sportliche Breitensportler profitiert von leichten, höhenverstellbaren Teleskopstöcken, die sich am Rucksack befestigen lassen.
- Rennläufer bevorzugen fix eingestellte und nicht verstellbare Stöcke und gehen im Extremfall sogar mit superleichten Langlaufstöcken an den Start.

Preis

Die Preise variieren je nach Material beträchtlich. Modelle gibt es zwischen 80 und mehreren Hundert Franken. Alustöcke sind billiger und schwerer, Karbonstöcke teurer und leichter.



Schichten-Prinzip und Ersatzwäsche

Bekleidung

Wenns den Hang hoch geht, wird jede Skitour zur schweisstreibenden Angelegenheit. Die Bekleidung sollte wie eine Zwiebel aufgebaut sein, dessen Schichten man immer wieder den aktuellen Gegebenheiten anpassen kann. Entscheidend sind vor allem die unterste Schicht im Aufstieg und die Aussenschicht in der Abfahrt.



Unterwäsche

Auf der Haut liegt von Kopf bis Fuss Funktionsunterwäsche, die den Schweiß angemessen nach aussen transportiert. Immer mehr Skitourengeher schwören dabei nicht nur auf Kunstfasern, sondern auf Merinowolle, die extrem komfortabel ist und dennoch ein gutes Feuchtigkeits-Management aufweisen kann. Baumwolle hingegen ist bei einer so bewegungsintensiven Sportart tabu. Wichtig: Unbedingt Reserve-Unterwäsche mitführen (vor allem Shirt), damit man nasse Kleidungsstücke auf dem Gipfel austauschen kann. An den Beinen kann zusätzlich eine lange Unterhose nützlich sein (je nach Witterung aber rasch zu warm), am Oberkörper ist über dem Unterleibchen ein Langarmshirt mit Kragen und Reissverschluss erste Wahl.

Oberbekleidung

Ein Vlies oder eine leichte Soft-Shell-Jacke können bei trockenen und windstillen Verhältnissen im Aufstieg bereits als Aussenschicht genügen. Reissverschlüsse erleichtern die Klimaregulation. Für den Fall der Fälle sollte aber immer noch eine witterungsfeste Winterjacke mitgeführt werden. Von Vorteil sind gute Lüftungsmöglichkeiten (Reissverschlüsse seitlich oder unter den Armen). Bergaufwärts kann die Jacke auch um die Hüfte geschlungen oder im Rucksack verstaut werden. An die Beine gehört eine robuste und weit geschnittene Hose mit Windschutz.



Socken

Der Aufstieg erzeugt im Schuh Reibung, und wo Reibung ist, sind Blasen leider oft nicht fern. Spezielle Skitourensocken sind nicht nur aus funktionellen Fasern gefertigt, sondern an den entscheidenden Stellen gepolstert oder mit anderen Materialien verstärkt.

Handschuhe

Warm müssen sie geben und nicht gleich bei jedem Schneefall klitschnass werden. Geeignet sind daher Handschuhe mit wasserdichter Membrane oder Zweiteiler mit Überzügen, die bei schlechter Witterung über den Handschuh gestülpt werden können. Oder man nimmt schlicht zwei Paar Handschuhe mit, ein leichtes Fleece-Modell für den Aufstieg und die gefütterte Version mit Witterungsschutz für die Abfahrt.

Mütze/Brille

Mütze und Stirnband plus allenfalls eine Dächlikappe für den Aufstieg gehören auf jede Skitour. Dazu sorgt nebst der Sonnenbrille eine Skibrille für die nötige Rundumsicht bei starkem Wind und Schneefall.

Sonderfall

Ambitionierte Wettkämpfer tragen ähnlich wie Skirennfahrer spezielle Rennhosen aus feinem Material.



FOTO: ROBERT BÖSCH

Sicherheit über alles

Accessoires, die Leben retten können

Wo niemals gespart werden darf, falls man sich abseits der Piste aufhält, ist im Bereich der Sicherheit. Lawinenschüttelgerät (LVS), Schaufel und Sonde gehören zwingend auf jede Tour, dazu macht ein Helm Sinn. Entscheidend ist auch, dass man die Sicherheitsausrüstung nicht nur mitführt, sondern sie im praktischen Einsatz bedienen kann. Folgende Utensilien gehören mit auf die Skitour:



Alles im Griff

Schaufel

Schaufeln, wie sie teils von Wettkämpfern bei Skitourenrennen mitgeführt werden, sind in der Praxis meist untauglich, weil sie zu leicht sind und bei hartem Schnee bereits nach wenigen Schaufelstössen verbiegen oder gar zerbrechen. Kriterium Nummer 1 ist daher ein stabiles Material sowohl für das Schaufelblatt wie auch für den Stiel. Bewährt hat sich gehärtetes Aluminium, von Kunststoffschaufeln ist abzuraten. Eher ein mittelgrosses Schaufelblatt wählen. Erstens kann es besser verstaut werden und zweitens ermüdet man weniger beim Schaufeln. Ebenso wichtig: Genügend Stiellänge beachten (Teleskopstiel wählen). Preis: 90 bis 150 Franken.

Gut geschützt und warm

Helm

(Noch) ist das Helmtragen auf Skitouren keine Selbstverständlichkeit, was im Aufstieg auch durchaus verständlich ist und für rote Köpfe sorgen würde. Helmtragen in der Abfahrt ist aber absolut zu empfehlen. Die Kriterien sind gleich wie beim alpinen Skisport, die Gewichte guter Helme mittlerweile bei guten Schutzleistungen erstaunlich gering, ein Mitführen also problemlos möglich. Preis: 80 bis 200 Franken.



Vorgängig üben

LVS

Nicht immer ist dasjenige Lawinenschüttelgerät (LVS) das Beste, das am meisten kann. Entscheidend ist in erster Linie, dass der Benutzer die Eigenschaften seines Gerätes kennt, das er mit sich trägt. Mit den modernen Geräten ist die Suche in den letzten Jahren deutlich vereinfacht worden. Preis: 250 bis 550 Franken.



Leicht und unnachgiebig

Sonde

Zusammengefasst zwar klein und fein, aber im Ernstfall unglaublich wichtig kann eine hochwertige Sonde sein. Wer im festgedrückt Schnee mit einer Billigsonde nach Verschütteten suchen muss, verliert häufig nicht nur wertvolle Sekunden, sondern auch alles entscheidende Zentimeter, wenn die Sonde zu wenig stabil ist und verbogen oder abgelenkt wird. Hochwertige Sonden sind verwindungssteif und weisen eine Mindestlänge von 240 Zentimetern auf. Preis: 60 bis 150 Franken.



Ebenfalls zu beachten

- Genügend Verpflegung mitnehmen! Vor allem dem Flüssigkeitshaushalt sollte Beachtung geschenkt werden. Genügend Kohlenhydrate einnehmen.
- Sich mit einem Sonnenschutzmittel und Lippenpflege vor Sonneneinstrahlung schützen, auch bei bewölktem Wetter.
- Pro Gruppe gehören mindestens eine gut ausgestattete Notfallapotheke und ein Reparaturset auf Tour dazu. Die Notfallapotheke kann noch durch einen Biwacksack und einen Notkocher ergänzt werden.
- Zusätzlich zum LVS gehören auch ein (geladenes) Handy zur Pflichtausrüstung. Mittlerweile gibt es spezielle Apps, welche eine Rettung vereinfachen können (zum Beispiel Rega-App). Beim Gebrauch des Handys ist aber zu beachten, dass in den Schweizer Bergen kein lückenloses Handynet besteht und es noch zahlreiche Funklöcher gibt.
- Bei technisch schwierigen Touren können auch Pickel, Steigeisen, Anseilgurt, und Seil nötig werden.



HANS-PETER BREHM

ist dipl. Bergführer und arbeitet auch in der Geschäftsleitung der Alpenschule Berg+Tal. Sportlich ist er mit Gästen und auch privat mit Ski und beim Klettern im ganzen Alpenbogen unterwegs. Weiter ist er Co-Autor der offiziellen Lehrmittel «Bergsport Winter» und «Bergsport Sommer» des Schweizer Alpen Clubs SAC.