



Skitouren treffen den Zeitgeist perfekt

NATUR PUR

Schritt für Schritt aus eigener Kraft den Berg erobern. Und danach durch feinsten Pulverschnee ins Tal zurück stieben: Skitouren begeistern immer mehr Menschen – und treffen den Zeitgeist perfekt. Doch die Stille der Bergwelt kann trügen.

TEXT: ANDREAS GONSETH

Skitouren sind en vogue – und dies völlig zu Recht. Sich ohne motorisierte Hilfsmittel selbstständig durch einsame Winterlandschaften zu bewegen, vereint Eigeninitiative, Bewegungsdrang, Unabhängigkeit, Abenteuerlust sowie Naturerlebnis gleichermaßen und wird gesellschaftlich entsprechend positiv konnotiert. Skifahren ja gerne, aber Pistentrübel, nein danke, lautet das simple Motto, das immer mehr Anhänger findet.

Tatsächlich gibt es wohl kaum jemanden, der sich der Faszination Skitour entziehen kann, wenn er oder sie bei prächtigem Winterwetter mit befehlten Ski über die Waldgrenze stapft. Es berührt das abgebrühteste Herz, wenn man nach einem schweisstreibenden und gleichzeitig meditativen Aufstieg durch endloses Weiss auf dem Gipfel steht, der Blick rundum durch den stahlblauen Himmel wandert und vor lauter Berge den Horizont nicht erkennt. Skitouren symbolisieren perfekt die Zurück-zur-Natur-Bewegung, bei der man nicht einfach konsumiert, sondern die Komfortzone verlässt, um etwas zu erleben. Doch gleichzeitig enden leider nicht alle Skitouren in diesem Wunschscenario, sondern können ungeahnte Wendungen nehmen und gar schlimme Folgen haben.

KLEINE SKITOUREN-TYPOLOGIE

So magisch sich die perfekte Skitour anhört, so unterschiedlich sind die Voraussetzungen, mit denen sich potenzielle Fellwanderer in ihre Bindungen klinken. Da wäre der schon seit vielen Jahren begeisterte Berggänger, der sein Hobby wann immer möglich und mit Akribie ausführt, viel über die Unberechenbarkeit der Bergwelt weiss und entsprechend gut ausgerüstet ist. Oder die konditionsstarke Mitläuferin, die ihre Fitness gerne mit einer Skitour verbessert, sich aber am liebsten routinierten Kollegen oder einer geführten Gruppe anschliesst, damit sie keine kniffligen Entscheidungen fällen muss. Immer häufiger bekundet auch der gänzliche Novize sein Interesse, mit Ski nicht nur geografisches, sondern auch persönliches Neuland zu



Die Gefahr fährt mit: Im Hochgebirge ist eine umsichtige Planung zwingend.

FOTO: DYNAFIT/ANTON BREY

Raus aus der Komfortzone – rein ins Erlebnis Skitouren.

FOTO: DYNAFIT/MICHAEL MÜLLER

betreten. Er kennt die Faszination Skitouren bislang nur vom begeisterten Hörensagen oder von fern aus der Gondel und begibt sich für die ersten Schritte vernünftigerweise in die Obhut eines Bergführers oder geführten Kurses.

ABFAHRTSKENNTNISSE SIND WICHTIG

Nicht zu vergessen wird auch der Kreis der begeisterten Wettkämpfer immer grösser, denn das Skitourenfahren besitzt eine wachsende Eventszene, bei der es um Zeit und Rang geht. Anders als bei Erlebnistouren muss bei einem Wettkampf der Weg nicht selber definiert werden, sondern ist aus Sicherheitsgründen vorgegeben – verkürzt zusammengefasst muss man einfach auf einer vorgegebenen Route so schnell wie möglich hoch laufen, oben die Felle runter reissen und wieder runter fahren. Oder beim so genannten Vertical Race nur hoch laufen. Cracks schaffen dabei unglaubliche 1500 Höhenmeter in der Stunde (mehr zur Eventszene ab S. 24).

Was für alle Skitourengänger gilt: Gut Skifahren zu können ist für Abfahrten fernab der Piste eine wichtige Voraussetzung. Und ebenso entscheidend: Skitouren führen – anders als etwa Langlaufen – vorwiegend

bergauf, ruf auf einen Gipfel, raus aus der Enge des Tals – und damit rein in die Gefahrenzone!

Doch schieben wir diese noch kurz beiseite und schwärmen weiter von der Vielseitigkeit des Skitourenlaufens. Es gibt nur wenige Bewegungsformen, die derart komplett und vielseitig den menschlichen Körper fordern – zumindest bergauf. Praktisch alle Muskelgruppen werden ganzheitlich gefordert, das Herz-Kreislauf-System erfährt eine konstante und perfekte Dauerbelastung, die Gelenke werden durch das sanfte Rutschen über den Schnee nur minimal belastet.

Kurz: Skitourengehen ist für Präventivmedizin die Wunsch gewordene Realität der perfekten Gesundheitssportart. Zumindest so lange, bis es irgendwann wieder abwärts geht. Dann schwingt – je nach Können und Schneebeschaffenheit – die Gefahr eines Sturzes und damit die Gefahr einer Verletzung latent mit. Und für alle, die sich abseits von kontrollierten Routen im Winter im Hochgebirge bewegen, kann auch die Lawinengefahr die Unternehmung wesentlich beeinflussen oder gar in einer Tragödie enden lassen.

IM SCHÖNSTEN FITNESSCENTER DER WELT Perfektes Grundlagentraining

Winterzeit bedeutet für Läufer, Radfahrer, Schwimmer oder auch Inline-Skater die Zeit des Grundlagentrainings. Was heisst: Lange Dauereinheiten in gemässigten Intensitäten sind angesagt, um ein solides Fundament zu schaffen, auf dem dann die Tempoarbeit aufgebaut werden kann. Das Problem dabei: Dreistündige Longjogs sind im Winter nur ganz robusten Naturen zu empfehlen, und auch dreistündige Radausfahrten sind in unseren Breitengraden nicht immer ein Leckerbissen, wenn bei Minustemperaturen die Nebeldecke über dem Unterland hängt.

Die Lösung: Zu Fuss den Berg erobern – beispielsweise mit einer Skitour. Eine Skitour ist kein gemütlicher Spaziergang im Schnee, sondern bergauf rasch eine schweisstreibende Angelegenheit. Durch Routenwahl und Tempo kann der Puls zwar beliebig gefordert, aber auch so gedrosselt werden, dass eine mehrstündige gleichmässige Belastung möglich ist. Das Schöne dabei: Durch das Naturerlebnis vergisst man, dass es ein ausgiebiges und äusserst gewinnbringendes Training ist und wähnt sich stattdessen auf einem Sonntagsausflug.

Wird bergauf vor allem das Herz-Kreislauf-System gefordert, kommt bergab die Muskulatur vermehrt zum Zug. Die wärmende Frühlingssonne bringt dabei nicht nur die Schneekristalle zum Schmelzen, sondern auch die Oberschenkel zum Brennen. Ohne Sturz ist eine stiebende Abfahrt im Pulverschnee eine zwar fordernde, aber für den ganzen Körper durchaus positive Belastung. Und wer sich gleich eine ganze Woche im Hochgebirge aufhält, kommt überdies in den Genuss eines Höhentrainings mit vielen zusätzlichen roten Blutkörperchen.



Tipps für Skitouren-Einsteiger

SCHRITT FÜR SCHRITT

FOTO: VAUDE/MORITZ ATTENBERGER

EINSTIEG: Allen Einsteigern, die noch nie eine Skitour bestritten haben, sei empfohlen, sich einer Gruppe mit erfahrenen Tourenführern anzuschliessen. So kann man leicht feststellen, ob einem die Welt abseits der Skipisten zusagt. Wenn ja, ist es wichtig, weiterführende Kurse zu absolvieren wie beispielsweise einen Skitourenkurs, einen Lawinenkurs und bei Bedarf auch einen Tiefschneekurs. Mit diesen Kenntnissen kann man auf geführten Anwendungstouren Erfahrung sammeln und sich laufend weiter bilden. Der Schweizer Alpen Club SAC sowie diverse Alpenschulen bieten entsprechende Kurse und Anwendungstouren. Bei kommerziellen Anbietern kann man nicht nur vom nötigen Know-how profitieren, sondern auch leicht eine Ausrüstung mieten. Professionell geführte Skitouren inklusive Mietausrüstung sind bereits ab rund hundert Franken möglich.

KONDITION: Eine durchschnittliche Kondition ist für Skitouren von 2–4 Stunden Aufstieg ausreichend, wenn man das Lauftempo entsprechend moderat wählt. Wer regelmässig etwas Ausdauersport betreibt, sollte sich auf einer einfachen Skitour wohlfühlen. Skitourenlaufen selbst ist dank der konstanten und individuell wählbaren Muskel- und Herzbelastung ein ideales Konditionstraining für Sportler aller Art.

ALPINKENNTNISSE: Für einfache Skitouren unter kundiger Leitung (oder auch bei einfachen Wettkämpfen) sind keine alpin-technischen Kenntnisse zwingend notwendig, aber je nach Tour Trittsicherheit, eine gute psychische Verfassung und Schwindelfreiheit gefragt. Die rasche Montage und Demontage der Felle sowie der sichere Umgang mit Seil, Steigeisen und Pickel, aber

auch LVS, Sondierstangen und Schaufel ist jedem Tourenfahrer ans Herz zu legen. Und dies umso mehr, je ambitionierter das Tourenziel und je selbstständiger man unterwegs ist.

MATERIAL: Gutes und je nach Anspruch besonders leichtes Skitourenmaterial kostet eine schöne Stange Geld und stellt bei Skitouren eine beträchtliche Eintrittshürde dar. Wer zu Beginn nicht ganz sicher ist, ob er langfristig dem Skitourensport frönen will, ist mit einer Mietausrüstung als Einstieg am besten bedient (die wichtigsten Materialtipps ab S. 18).

AUFSTIEGSKÖNNEN: Beim Aufstieg werden Bein und Ski beim Gehen nicht angehoben, sondern man schiebt den Ski nach vorn und gleitet über den Schnee. Auch der Einsatz der Steighilfe oder eine sichere

Spitzkehre gehören zu einer Skitour. Wer das vorgängig üben will, kann entlang der Pistenmarkierung einer Skipiste mit den Fellen ohne Sicherheitsrisiko hochsteigen. Eine richtige Skitour hingegen muss immer sorgfältig geplant werden, auch in scheinbar sicherer Umgebung.

ABFAHRTSKÖNNEN: Eine gute Skitechnik ist von Vorteil, weil dadurch nebst dem Aufstieg auch die Abfahrt zum Vergnügen wird und man damit auch bei schlechten Schneeverhältnissen problemlos und sicher abfahren kann. Bisherige «Pistenfahrer-only» sollten vor der ersten Skitour ihr Können neben der Piste ausprobieren und festigen.

PLANUNG/SICHERHEIT: Leichtsinnigkeit, Unkenntnis oder Fehleinschätzung können lebensgefährliche Auswirkungen

ORIENTIERUNG/EINSCHÄTZUNG IM GEBIRGE

Das Smartphone gehört dazu

Auf Skitouren im unwegsamem Gelände sind eine gute Orientierung und die situativ passende Einschätzung der vorherrschenden Situation der Schlüssel für eine sichere Routenwahl und richtige Entscheidungen. Als wichtiges und vor allem einfach zu handhabendes Hilfsmittel ist das Smartphone mittlerweile auch für Skitourengehänger zu einem wertvollen Begleiter geworden. Die wichtigsten Tipps:

• **Akkulaufzeit beachten:** Auf langen oder mehrtägigen Touren ist ein normaler Akku den Anforderungen meist nicht gewachsen. Hilfe bieten spezielle Akku-Hüllen, die Schutz und Powerbank kombinieren. So können normale Handy-Akkus unterwegs etwa dreimal geladen werden.

• Offline-Karten:

Tour so planen, dass sie von allen Gruppenmitgliedern auf dem Smartphone abgelegt ist. Dazu die dafür benötigten Karten im Vorfeld der Tour offline herunterladen. Mit einer Navigations-App (z. B. Osmand, Ape-map oder Kompass) kann man sich gut orientieren. Das GPS eines normalen Smartphones ist auf mindestens 10 Meter genau.

• **www.whiterisk.ch:** Umfangreiches Tourenportal des SLF und der SUVA für alle, die sich im winterlichen Gebirge abseits gesicherter Pisten aufhalten. Mit der White Risk App sind alle Infos auch mobil zugänglich.



haben. Trotz immer besserer Technik und Informationsquellen hat die Zahl der Notfälle in den Bergen in den letzten Jahren gesamthaft zugenommen. Einerseits, weil sich mehr Menschen im hochalpinen Gebiet aufhalten, aber auch, weil erstaunlich oft die vorherrschenden Gefahren unterschätzt werden. Das Risiko, sich zu verletzen, ist auf der Piste zwar statistisch betrachtet höher als in freier Natur, aber dafür nehmen Unfälle abseits der Piste häufiger ein tragisches Ende. Wer das nötige Wissen zur seriösen Vorbereitung nicht hat, soll sich unbedingt einer geführten Gruppe anschliessen oder als Einstieg eine Tour im Unterland ohne Lawinengefahr absolvieren.

INFORMATION: Es gibt zahlreiche informative Bücher und Online-Portale, die sich dem Skitourenfahren widmen. Nützliche Links:

• **www.sac.ch:** Schweizer Alpen-Club SAC. DIE Schweizer Anlaufstelle für alle Anliegen rund um den Alpinismus (Kurse, Informationen). Über 4000 digitale Tourenbeschreibungen und 153 Hüttenziele sind auf dem Tourenportal des Schweizer Alpen-Clubs SAC aufgeführt. Rund 900 davon sind allen Portal-Besuchern zugänglich. Mit einem

Jahresabo (für SAC-Mitglieder 32 Franken jährlich) können alle Touren uneingeschränkt genutzt werden.

- **www.slf.ch:** Aktuelles Lawinenbulletin Schweiz des Instituts für Schnee- und Lawinenforschung SLF.
- **www.skitouren guru.ch:** Online-Plattform mit nützlichen Tools zur Einschätzung der aktuellen, lokalen Lawinensituation.
- **www.meteoschweiz.ch:** Wetterseite vom Bundesamt für Meteorologie und Klimatologie.
- **www.4000plus.ch:** Schweizer Bergführerverband SBV.
- **www.respektiere-deine-grenzen.ch:** Verhaltensregeln abseits der Piste.
- **www.pizbube.ch:** Piz Buch & Berg ist eine Buchhandlung, die sich ausschliesslich auf alpine Literatur spezialisiert.
- **www.bergschule.ch:** Internetseite der Alpenschule Tödi.
- **www.hoehenfieber.ch:** Ski- und Bergtourenanbieter.
- **www.bergundtal.ch:** Skitouren und Reiseanbieter.
- **www.rega.ch/reg-app:** Notfall-App der Rega.
- **www.baechli-bergsport.ch:** Ausrüstungsspezialist in Sachen Bergsport.
- **www.transa.ch:** Ausrüstungsspezialist rund um den Outdoor-Sport.