

DSV-Pressedienst 26/2018: Frühlingszeit – Zeit für Tourengeher

Die Frühlingsmonate sind die ideale Zeit für Skitouren: Die Verbindung aus sportlicher Herausforderung beim Aufstieg, genussvollen Abfahrten im Gelände und beeindruckendem Naturerlebnis lockt auch in diesem Jahr wieder zahlreiche Skitourengänger in die Berge. DSV aktiv zeigt auf, was es bei Skitouren zu beachten gilt.



Traum-Bedingungen nutzen

Die längeren Tage und die frühlingshaften Temperaturen machen Lust auf Sport und Bewegung in der Natur! Vor allem im Frühjahr finden Skitourengänger im Gebirge oft ideale Bedingungen: Die Kombination aus stärker werdender Sonneneinstrahlung und klaren, kalten Nächten sorgt für den bei Skitourengängern beliebten Firn. Um die Schneebedingungen perfekt zu nutzen, gilt es jedoch, früh aufzustehen: Denn wer bereits am späten Vormittag den Gipfel erreicht, ist nicht nur sicherer unterwegs, sondern hat auch den größten Genuss bei der Abfahrt!

Dank Tourenplanung sicher unterwegs

Klar: Abseits gesicherter Pisten ist mit alpinen Gefahren zu rechnen! Durch eine gewissenhafte Tourenplanung können Risiken jedoch auf ein Minimum reduziert werden. Wichtig ist, dass sich Tourengeher der möglichen Gefahren bewusst sind und vor dem Tourenstart alle nötigen Vorsichtsmaßnahmen ergreifen.

Standardmaßnahmen bei der Tourenplanung sind neben dem Studium des aktuellen Lawinenlage- sowie des Wetterberichts für das jeweilige Tourengebiet auch die Geländebeurteilung mittels Karte, Tourenführer oder Internet, das Überprüfen der Vollständigkeit und Funktionstüchtigkeit der Notfallausrüstung und die möglichst realistische Einschätzung der Fähigkeiten aller Teilnehmer der Tour.

Der Lawinenlagebericht wird in allen Alpenländern täglich von den Lawinenwarndiensten veröffentlicht und gibt Auskunft über die aktuelle Lawinensituation in der jeweiligen Region. Neben der allgemeinen Lawinengefahrenstufe bietet der Lawinenlagebericht Informationen über Gefahrenstellen und darüber, wovon die Gefahren vorwiegend ausgehen.

Anhand des Wetterberichts und der Wetterprognose lassen sich mögliche Wetterumschwünge sowie die im Tourengebiet zu erwartenden Sichtverhältnisse abschätzen. Zudem finden sich dort Informationen zu Wind, Niederschlag und Temperatur, aus denen sich wichtige Hinweise auf die zu erwartenden Schneebedingungen ableiten lassen.

Die Geländebeurteilung mittels Karte, Tourenführer oder Internet ermöglicht es, die Steilheit, Dimension und Exposition der Hänge zu ermitteln. In Verbindung mit den Informationen aus dem Lawinenlagebericht können so mögliche Gefahrenstellen im Aufstieg wie in der Abfahrt gemieden werden.

Zudem müssen die Anforderungen der geplanten Tour auf das Können der Teilnehmer abgestimmt werden. Daher gilt es, die Fähigkeiten aller Gruppenmitglieder realistisch einzuschätzen und das Tourenziel entsprechend der konditionellen und skifahrerischen Voraussetzungen der Gruppe zu wählen.

Auf die richtige Ausrüstung kommt's an

Zum Gelingen einer Skitour gehört neben einer gründlichen Tourenplanung auch die richtige Ausrüstung – die Sportfachhändler, insbesondere in den [DSV aktiv-Partnersportgeschäften](#), informieren kompetent über die unentbehrliche Grundausstattung und weitere Sicherheitsoptionen in Bezug auf Lawinengefahren.

Zur Pflichtausrüstung bei jeder Tour gehören ein Lawinenschüttel- und Suchgerät (LVS), eine Lawinenschaufel mit einem Schaufelblatt aus Metall und eine Lawinensonde sowie gegebenenfalls ein ABS-Rucksack. Diese Notfallausrüstung gehört aber nicht nur ins Gepäck: Sie sollte auch von jedem Tourengeher und Variantenfahrer korrekt angewendet werden können. Am besten sollte die Ausrüstung bereits am Abend zuvor gepackt und auf ihre Funktionstüchtigkeit geprüft werden. Besonderes Augenmerk muss dabei auf neue Batterien im LVS-Gerät gelegt werden – Akkus sind in diesem Fall tabu! Um schnell Hilfe rufen zu können, ist ein Handy dienlich (internationale gültige Notrufnummer: 112). Aber Achtung: Nicht überall in den Bergen ist mit Empfang zu rechnen.

Vor allem im Frühjahr: Wechsel-Outfit, Proviant und Sonnenschutz nicht vergessen

Gerade im Frühjahr ist im Tagesverlauf mit großen Temperaturunterschieden zu rechnen. Gut beraten ist, wer mit seiner Bekleidung auf die Wetterbedingungen reagieren kann. Wechselwäsche nach dem schweißtreibenden Aufstieg gehört dazu. Auch ein Zwischenmahlzeit und Tee, Wasser oder Saftschorlen sollten unbedingt mit ins Gepäck. Bei den warmen Temperaturen steigt der beim Ausdauersport ohnehin schon hohe Flüssigkeitsbedarf noch weiter an. In Unterzucker sollten Skitourengeher keinesfalls geraten, schließlich muss auch für die Abfahrt im freien Gelände noch ausreichend Kraft vorhanden sein. Die intensive Sonneneinstrahlung auf dem Berg macht darüber hinaus einen ordentlichen Sonnenschutz unerlässlich! Am besten vorgesorgt hat, wer schon eine halbe Stunde vor dem Tourstart ausreichend Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor aufgetragen hat. Ein Lippenpflegestift schützt zusätzlich die Lippen vor dem Austrocknen. Selbstverständlich ist ein ausreichender Sonnenschutz für die Augen ein Muss!

Tourengehen auf Pisten

Immer mehr Tourengeher nutzen Skipisten zum Aufstieg – im Rahmen des Trainings, auf dem Weg zu einer Hütte oder ins Gelände. Konflikte auf der Piste lassen sich vermeiden, indem Tourengeher für den Aufstieg gesperrte Gebiete und heikle Pistenbereiche wie Engstellen umgehen. Wichtige Tipps bieten die "DAV-Regeln für Skitourengeher auf Skipisten".

Know-how und Versicherungsschutz

Wie für Pistenfahrer gilt auch für Tourengeher: Trotz aller Vorsicht kann auch auf einer Skitour ein Unfall passieren oder ein Ski im Gelände beschädigt werden. Wer vorsorgt, hat im Zweifelsfall weniger Ärger und bekommt die Kosten für einen Krankentransport oder Material-Ersatz schnell und unkompliziert erstattet. Mehr Informationen gibt's unter www.ski-online.de.

TIPP DES TAGES

Grundlagen des Risikomanagements können in speziellen Lawinenseminaren unter Anleitung von Bergführern erlernt werden. Dabei erfahren Wintersportler Wissenswertes zur richtigen Ausrüstung, Tourenplanung, Schnee- und Lawinenkunde und Interpretation des Lawinenlageberichts. Informationen zu den DSV-Ausbildungen erhalten Interessierte im Internet unter www.deutscherskiverband.de/ausbildung.

Kurzversion

Die Frühlingsmonate sind die ideale Zeit für Skitouren: *DSV aktiv* zeigt auf, was es beim Skitourengehen zu beachten gilt. Vor allem im Frühjahr finden Skitourengeher im Gebirge oft ideale Bedingungen: Die Kombination aus stärker werdender Sonneneinstrahlung und klaren, kalten Nächten sorgt für den bei Skitourengeher beliebten Firn. Um die Schneebedingungen perfekt zu nutzen, gilt es jedoch, früh aufzustehen: Denn wer bereits am späten Vormittag den Gipfel erreicht, ist nicht nur sicherer unterwegs, sondern hat auch den größten Genuss bei der Abfahrt! Abseits gesicherter Pisten ist mit alpinen Gefahren zu rechnen! Durch eine gewissenhafte Tourenplanung können Risiken jedoch auf ein Minimum reduziert werden. Wichtig ist, dass sich Tourengeher der möglichen Gefahren bewusst sind und vor dem Tourenstart alle nötigen Vorsichtsmaßnahmen ergreifen. Standard bei der Tourenplanung sind neben dem Studium des aktuellen Lawinenlage- sowie des Wetterberichts für das jeweilige Tourengebiet auch die Geländebeurteilung mittels Karte, Tourenführer oder Internet, das Überprüfen der Vollständigkeit und Funktionstüchtigkeit der Notfallausrüstung und die möglichst realistische Einschätzung der Fähigkeiten aller Teilnehmer der Tour. um Gelingen einer Skitour gehört neben einer gründlichen Tourenplanung auch die richtige Ausrüstung. Zur Pflichtausrüstung bei jeder Tour gehören ein Lawinenschüttelgerät (LVS), eine Lawinenschaufel mit einem Schaufelblatt aus Metall und eine Lawinensonde sowie gegebenenfalls ein ABS-Rucksack. Diese Notfallausrüstung gehört aber nicht nur ins Gepäck: Sie sollte auch von jedem Tourengeher und Variantenfahrer korrekt angewendet werden können. Am besten sollte die Ausrüstung bereits am Abend zuvor gepackt und auf ihre Funktionstüchtigkeit geprüft werden. Um schnell Hilfe rufen zu können, ist ein Handy dienlich (internationale gültige Notrufnummer: 112). Aber Achtung: Nicht überall in den Bergen ist mit Empfang zu rechnen.

Arbeitsmaterialien auf dem DSV-Presseserver

Zusätzliche Informationen zu diesem Thema sowie weitere Presstexte finden Sie auf unserem [Presseserver](http://www.ski-online.de/presse).

Weitere Informationen finden Sie auf dem DSV-Presseserver:

<http://www.ski-online.de/presse>

Login DSV-Presseserver: `presse/presse`

Ihr Ansprechpartner:

Christian Bode
Pressestelle Deutscher Skiverband
Haus des Ski am Erwin-Himmelseher-Platz
Hubertusstr. 1, 82152 Planegg
Mobil: [+49\(0\)175-111 34 48](tel:+4901751113448)
christian.bode@deutscherskiverband.de

Aktuelle Informationen und Statements präsentiert von der **Deutschen Kreditbank AG**



Dieser Service wird bereitgestellt von DSV aktiv



und der

Stiftung Sicherheit im Skisport (SIS)



Rechtlicher Hinweis

Die uns vorliegenden Informationen zu Ihrer Person werden von uns nur zum Versand des Newsletters erhoben, verarbeitet und genutzt. Datenschutzrechtliche Bestimmungen werden dabei vollumfänglich beachtet. Eine Weitergabe Ihrer Daten an Dritte erfolgt zu keinem Zeitpunkt.

Falls Sie diese E-Mails nicht mehr erhalten möchten, schreiben Sie bitte eine E-Mail an pressestelle@deutscherskiverband.de

© 2018 Deutscher Skiverband e.V.