

DSV-Lawinenserie: Teil XIII – Schneeschuhgehen

Neben dem Tourengehen und Freeriden wird das Schneeschuhwandern immer beliebter. Auch bei dieser trendigen Sportart zieht es Naturliebhaber in die verschneiten Berge. Abseits von Wegen, Loipen und Pisten kann man die Ruhe und Freiheit der Natur genießen und ganz nebenbei das körperliche Wohlbefinden stärken. Doch Vorsicht: Auch auf Schneeschuhen begibt man sich abseits der gesicherten Pisten in Lawinengefahr.

Schneeschuhgehen hält fit

Schneeschuhgehen wird auch in den Alpen und Mittelgebirgen immer beliebter. Ein Grund dafür ist, dass besonders Wanderfreunde nun im Winter nicht auf ihren Sport verzichten müssen. Wer nicht auf Ski fährt, kann mit Hilfe von Schneeschuhen im Winter Berge besteigen oder einfach durch den tiefen Schnee wandern. Schneeschuhgehen wirkt sich dabei positiv auf das körperliche Wohlbefinden aus. Die Muskulatur wird gestärkt und das Herz-Kreislaufsystem trainiert. Ganz nebenbei ist das natürliche, intensive Sporterlebnis gut für die Seele. Deshalb wird Schneeschuhgehen auch verstärkt im Rahmen eines ganzheitlichen Gesundheitskonzeptes eingesetzt, das Körper und Geist gleichermaßen berücksichtigt.

Gut vorbereitet in die Berge

Doch auch beim vermeintlich harmlosen Schneeschuhgehen ist höchste Vorsicht geboten: Auch mit Schneeschuhen unter den Füßen kann man eine Lawine lostreten. Je nach Witterungsbedingungen und Schneedeckenaufbau reichen oft kleine Belastungen aus, um ein Schneebrett vom Hang zu lösen. Zusätzlich läuft im freien Gelände immer das Risiko eines plötzlichen Lawinenabgangs mit. Bildet sich eine Lawine oberhalb der eigenen Position, kann man die Gefahrenzone auf Schneeschuhen meist nicht mehr rechtzeitig verlassen. Es wird daher dringend empfohlen, die für das Tourengehen und Freeriden angewandten Vorsichtsmaßnahmen auch beim Schneeschuhgehen zu treffen. Die Missachtung der Risiken und eine spontane, unvorbereitete Tour in die Berge sind leichtsinnig und können schnell zur Lebensgefahr werden.

Planung, Information und Risikoabwägung

Unabhängig von Wetter und Tourenziel: Eine Wanderung mit Schneeschuhen sollte immer gründlich geplant werden. Keinesfalls sollte man spontan einen Hang beliebig wählen und nur mit Sonnencreme, Verpflegung und guter Laune im Gepäck loslaufen. Eine gute Tourenplanung muss mindestens einen Tag vorher erfolgen. Besonders wichtig ist dabei das Studieren des Lawinenlageberichtes (LLB), der im Internet, in den Informationsbüros der Tourismusgebiete und an den Bergbahnen veröffentlicht wird. Zudem ist er auch zu jeder Zeit telefonisch abrufbar. Der LLB informiert ausführlich über die Schneesituation in den Bergen, über den Aufbau der Schneedecke, das aktuell vorherrschende Lawinenrisiko nach der internationalen, fünfstufigen Lawinengefahrenskala, das Wetter und seine Entwicklung sowie über ausgewählte Gefahrenstellen und Hinweise. Die Informationen aus dem LLB sollten entscheidend zur Tourenwahl beitragen. Neben dem LLB ist es unbedingt erforderlich, einen möglichst genauen, regionalen Wetterbericht abzuhören und sich über die vorausgesagte Wetterentwicklung zu informieren. Dabei sind neben Niederschlag und Temperatur auch Strahlung sowie Windrichtung und -geschwindigkeit von Bedeutung. Übrigens: Auch während der Tour sollten mögliche Wetterveränderungen immer genau



DSV-Lawinenserie, Teil XIII: Fotos – Schneeschuhgehen.

beobachtet werden. Im Zweifelsfall sollte eine Tour frühzeitig abgebrochen werden, um sich selbst und die Gruppe nicht zu gefährden.

Eine gute Tourenplanung beinhaltet außerdem das Aufstellen eines genauen Zeitplans für den Tourentag. Dabei sollte regelmäßig eine längere Pause eingeplant werden. Besonders im tiefen Pulverschnee und in steilerem Gelände können Schneeschuhtouren sehr anstrengend sein und viel Kraft kosten.

Zu guter Letzt sollten Wintersportler nie zu einer Schneeschuhtour aufbrechen ohne eine weitere Person über das Tourenziel, die geplante Rückkehrzeit und die Anzahl und Namen der Gruppenmitglieder zu benachrichtigen. So kann die Bergrettung informiert werden, sollte die Gruppe unerwartet lange nicht zurückkehren.

Risiken vermeiden

Am einfachsten ist es, mit Schneeschuhen über ebenen Grund zu laufen, der von nicht allzu tiefem, gut gesetztem Schnee bedeckt ist. Viel interessanter ist jedoch ein wechselndes, kupiertes Gelände, in dem sich An- und Abstiege abwechseln. Mäßig steile Hänge oder sanfte Rücken sind zum Schneeschuhgehen ideal. Doch auch dort können sich Lawinen lösen und einen Schneeschuhgeher mitziehen. Wichtig ist es, dass Wintersportler den Wandersport im Tiefschnee nicht unterschätzen. Schneeschuhtouren sind mitunter sehr anstrengend und das Risiko eines Lawinenabgangs ist ständiger Begleiter. Im Zweifelsfall sollte von der geplanten Route abgewichen oder die Tour ganz abgebrochen werden. Eine Lawine ist immer lebensgefährlich. Geschützt ist nur, wer sich gar nicht erst in Gefahr bringt. Wintersportler sollten deshalb während der gesamten Tour auf mögliche Risiko-Anzeichen wie Windverwehungen und schnelle Wetterveränderungen achten. Gelände- oder Routensperrungen müssen in jedem Fall beachtet werden. Sie weisen auf eine erhöhte Gefahr hin und dienen in erster Linie der Sicherheit aller Wintersportler.

Das Queren eines Hangs mit Schneeschuhen, ob leicht ansteigend, fallend oder horizontal, ist schwierig, weil Schneeschuhe kaum seitlichen Halt bieten. Außerdem ist man bei Hangquerungen meist einer breiten Fläche eines möglicherweise gefährdeten Geländes ausgeliefert. Querungen sollten in jedem Fall nur einzeln und nacheinander vorgenommen werden.

Schnelle Rettung dank richtiger Ausrüstung

Für eine erlebnisreiche und vor allem sichere Schneeschuhtour ist neben Schneeschuhen, (steigeisen-)festen Schuhen, Skistöcken und geeigneter Outdoorbekleidung auch eine Notfallausrüstung nötig. Diese sollte aus einem Lawinenverschüttetensuchgerät (LVS-Gerät), einer Schaufel und einer Lawinson-



Optimaler Schutz für Wintersportler mit den DSV-Skiversicherungen! Mehr Informationen unter www.ski-online.de/DSVaktiv

de bestehen. Auch ein Erste-Hilfe-Set gehört samt Sonnenschutz und Verpflegung mit in den Tourenrucksack. Die Notfallausrüstung bietet zwar keine direkte Sicherheit vor einem Lawinenabgang, ist im Fall der Fälle aber unbedingt notwendig, um eine schnelle Rettung einzuleiten. Das LVS-Gerät sendet und empfängt Signale und hilft damit die Position eines verschütteten Kameraden schnell zu ermitteln. Schaufel und Lawinensonde dienen dazu, den Verschütteten aus den Schneemassen zu befreien. Vor jeder Tour muss die Notfallausrüstung auf ihr Funktionieren hin überprüft werden. Unbedingt sollte jeder einzelne Wintersportler eine eigene Notfallausrüstung bei sich haben.

Bei Touren, die nicht markiert sind oder ins freie Gelände führen, auf alle Fälle zusätzlich Orientierungsmittel wie Karte, Kompass und GPS-Gerät einstecken.

Schneeschuhtouren mit einer Gruppe

Nochmal: Der eigenen Sicherheit zuliebe sollte man niemals alleine zu einer Schneeschuhtour aufbrechen. Ist man mindestens zu zweit unterwegs, kann im Notfall die eine Person der anderen helfen oder weitere Hilfe anfordern – sollte es zum Beispiel tatsächlich zu einem Lawinenabgang kommen.

Geht man mit einer Gruppe auf Schneeschuhtour, ist jedoch zu bedenken, dass eine Gruppe immer langsamer unterwegs ist als eine einzelne Person. Vorsichtshalber sind grundsätzlich ein bis zwei Stunden „Zeitpuffer“ einzuplanen. Damit die Leistungsfähigkeit bei allen Gruppenmitgliedern konstant bleibt, sollten im Abstand von einer bis eineinhalb Stunden Pausen eingelegt werden. Grundsätzlich ist während der gesamten Tour darauf zu achten, dass der Gehrhythmus angepasst, gleichmäßig und harmonisch verläuft.

Wenn sich die Witterungsbedingungen während einer Tour verschlechtern, dann ist es besser abzubrechen, als sich und die Gruppe in Gefahr zu bringen.

Achtung jedoch vor gruppendynamischen Prozessen: Innerhalb einer Gruppe werden die eigenen Fähigkeiten oft falsch eingeschätzt. Eine Schneeschuhtour sollte keinesfalls zu einer Mutprobe werden. Besteht erhöhtes Risiko, sollte der erfahrene Gruppenleiter unverzüglich einen Abbruch oder eine Routenänderung veranlassen.

Im Notfall Ruhe bewahren und sofortige Rettung einleiten

Um die Gefahren im verschneiten Gebirge einschätzen zu können, sollten Kenntnisse über Schnee- und Lawinenkunde, Tourenplanung, Orientierung, Spuranlage, alpine Gefahren und Erste Hilfe vorhanden sein. Das trifft besonders dann zu, wenn Schneeschuhe als Zustiegshilfsmittel für Kletter- und Eistouren im hochalpinen Gelände verwendet werden.

Einem Verschütteten ist wenig geholfen, wenn das LVS-Gerät, die Lawinenschaufel und die Sonde zwar von den Kameraden mitgeführt werden, der Besitzer sie aber nicht korrekt anwenden kann. Spezielle Schulungen geben ausführliche Einweisungen in die sachgerechte Verwendung der Notfallausrüstung. Sollte es tatsächlich zu einem Lawinenabgang kommen und ein oder mehrere Gruppenmitglieder verschüttet werden, ist es zunächst wichtig, den Erfassungs- und Verschwindepunkt zu markieren. Anschließend wird im primären Suchraum, in dem der Betroffene mit hoher Wahrscheinlichkeit liegt, mit der Suche begonnen.

Gutes Miteinander – Verhalten der Schneeschuheger

Mittlerweile werden viele Tourenziele, die bisher den Skitourengehern vorbehalten waren, auch von Schneeschuhegern frequentiert. Das ist auch überhaupt kein Problem, solange sich alle vernünftig verhalten und aufeinander Rücksicht nehmen – vorhandene Ski-Aufstiegsspuren sollten nicht mit Schneeschuhen zerstört werden! Es sollte eine eigene Spur angelegt werden. Auch das Absteigen mit Schneeschuhen, das meistens in Falllinie geschieht, sollte die Aufstiegsspuren nicht beschädigen.



Optimaler Schutz für Wintersportler mit den DSV-Skiversicherungen! Mehr Informationen unter www.ski-online.de/DSVaktiv

Die 13 Themen der DSV-Lawinenserie

Teil I – Lawinenarten

Lawinenarten (Schneebrett-, Lockerschnee-, StaUBLawine) und ihre Entstehung.

Teil II – Aufbau Schneedecke/Umwandlungsprozesse

Präzise Erläuterung der Zusammensetzung der Schneedecke, Entstehung der Schneeschichten und Umwandlungsprozesse innerhalb der Schneedecke.

Teil III – Festigkeit der Schneedecke

Was ist ausschlaggebend f. d. Stabilität der Schneedecke?

Teil IV – Faktoren, die zur Lawinenbildung beitragen

Über die Auswirkungen der Wetterverhältnisse auf die Stabilität der Schneedecke. Hangart und -exposition, Niederschläge, Temperaturwechsel, Wind, Strahlung.

Teil V – Faktoren, die eine Lawine auslösen

Der Abgang einer Schneelawine kommt nicht immer plötzlich und unvorhersehbar.

Teil VI – Lawinenlagebericht (LLB)

Schneesituation und Risikobeurteilung: LLB muss gelesen und gedeutet werden.

Teil VII – Tourenplanung

Wichtigste Schritte der Tour-Vorbereitung: risikobewusste Planung und Organisation.

Teil VIII – Gefahren, die man selbst verursacht

Risiken und Gefahren, die man abseits der gesicherten Pisten selbst beeinflusst.

Teil IX – Skitour/Freeriden: Aufsteigen

Verhaltensregeln für das Aufsteigen.

Teil X – Skitour/Freeriden: Abfahren

Verhaltensregeln für das Abfahren.

DSV-Lawinenserie: Teil XI – Lawinenunfall

Was bei und nach einem Lawinenunfall zu tun ist.

Teil XII – Erste Hilfe beim Lawinenunfall

Viel Zeit bleibt den Rettern nicht: lebensrettende erste Maßnahmen.

Teil XIII – Schneeschuhegehen

Wieder sehr beliebt: das Schneeschuhegehen.

Bildrechte und Belegexemplar

Bitte geben Sie die Bildrechte an, die für alle Grafiken der DSV-Lawinenserie lauten: AM-Berg Verlag
Bitte lassen Sie uns ein Belegexemplar Ihrer Publikationen zukommen.

Informationen und Bildmaterial zu diesem Thema auf dem DSV-Presseserver:

Link: www.ski-online.de/presse – Zugang: presse/presse

Zielpfad: DSV_Freizeitsport/02_Themenfelder/02_04_Sicherheit im .../02_04_06_DSV-Lawinenserie

Zielpfad: DSV_Freizeitsport/03_Bilder/03_04_Sicherheit im Skisport/03_04_06_DSV-Lawinenserie

Überblick

Zu folgenden Skisportthemen erhalten Sie ausführliche Informationen (Fotos, Texte) über den DSV-Presseserver:

- Sicherheit im Skisport
- Service
- Ausrüstung
- Umwelt- & Naturschutz
- Skigeschichte
- Skitouren & Hochgebirge
- Sport & Schule
- DSV nordic aktiv
- DSV-Skiversicherungen
- Rechtswesen
- Ausbildung
- Sportmedizin
- Seniorensport
- DSV-Wettkampfserien
- Skisport mit Behinderung

Hintergrundinformationen

Lawinenseminare und DSV-Ausbildungen

Es ist wichtig, Grundlagen des Risikomanagements in Lawinenseminaren unter Anleitung von Bergführern zu erlernen. Dabei erfahren Sie alles zur richtigen Ausrüstung, Tourenplanung, Schnee- und Lawinenkunde und Interpretation des LLB. Nur so begegnen Sie der „Weißen Gefahr“ angemessen! Ein grundlegendes Ziel der Aus-, Fort- und Weiterbildung im Deutschen Skiverband ist es, durch das Skilehrwesen ein Maximum an Sicherheit im organisierten Skiraum und im Gelände zu vermitteln. Die Ausbildung von Lehrkräften, die im alpinen Gelände unterrichten, verlangt deshalb gezielte Aus- und Weiterbildungen im Bereich Risikomanagement. Nur erfolgreiche Absolventen dieser Lehrgänge sind befähigt, mit Gruppen durchgehend markierte Skirouten sowie Variantenabfahrten im Einzugsbereich von Pisten zu befahren. Ausbildungsinhalte sind im Einzelnen: Kameradenhilfe, Ernstfall, organisierte Rettung, Wetter und Gelände, Ausrüstung und Tourenplanung, Lawinenlagebericht, Taschenkarte DSV-Tourenwesen, Führungstechnische und -taktische Maßnahmen, Orientierung und Kartenkunde, Geländebeurteilung und Entscheidung, Abstimmung der führungstechnischen und -taktischen Maßnahmen auf die Ergebnisse der Lawinenbeurteilung aus dem „3x3-Filter“ in Verbindung mit der „Reduktionsmethode“. Alle Skischulen der DSV-Skivereine berücksichtigen diese Ausbildungsinhalte. Weiterführende Informationen zum Thema erhalten Sie unter www.ski-online.de.

Versicherungsschutz

Wer beim Skifahren einen Unfall hat, sollte schnellstmöglich medizinisch versorgt werden. Bei schwereren Verletzungen ist meist in wenigen Minuten schnelle Hilfe aus der Luft vor Ort und übernimmt die professionelle Erstversorgung sowie den Abtransport zur weiteren medizinischen Behandlung im Krankenhaus. Bergungskosten, die dabei entstehen, sind hoch. Schnell können Summen von mehr als 3000 Euro entstehen – die bei Skiunfällen im Ausland in der Regel von den Krankenkassen nicht übernommen werden. Gut beraten ist deshalb, wer bereits im Vorfeld eine *DSV aktiv*-Mitgliedschaft mit Skiversicherung abgeschlossen hat, die auch Bergungskosten im Ausland abdeckt. Aber auch bei Diebstahl, Beschädigung der Ski oder Verlust der Ski im Tiefschnee tritt der in die *DSV aktiv*-Mitgliedschaft inkludierte Versicherungsschutz ein. Versicherungsschutz für Ski besteht bei Diebstahl während des Skibetriebs, auch wenn die „Bretter“ vor der Skihütte abgestellt wurden. Ebenso greift der Versicherungsschutz zwischen 19 Uhr und 6 Uhr, sofern die Ski in einem ortsfesten Raum oder in einem verschlossenen PKW aufbewahrt wurden. Versichert sind alle eigenen Ski. Natürlich gelten die beschriebenen Fälle auch für die von einem gewerblich tätigen Verleiher gemieteten Ski. Eine Kranken-, Rechtsschutz- und die Haftpflichtversicherung runden das umfangreiche „Sicherheitspaket“ von *DSV aktiv* ab. Zusätzlich zu den Versicherungsleistungen sind zahlreiche Mitgliedervorteile, wie zum Beispiel ermäßigte Liftpässe und Reise-Angebote, sowie die regelmäßig erscheinende Mitgliederzeitschrift *DSV aktiv Ski- & Sportmagazin* (sechs Ausgaben pro Jahr) im Paket mit enthalten. Weiterführende Informationen zum Thema unter www.ski-online.de/versicherung.

Aufklärung über Sicherheitsfragen im Skisport: Stiftung Sicherheit im Skisport (SIS)

Die Stiftung Sicherheit im Skisport (SIS) fördert unter anderem mit der Lawinenserie die Aufklärung über Sicherheit und richtiges Verhalten im Skisport sowie die Informationsbereitstellung über Erfordernisse der Sicherheit und Umweltverträglichkeit. Ein Schwerpunkt liegt dabei auf dem Schulunterricht und auf Skilehrgängen sowie auf der Ausbildung von Lehrkräften, Skilehrern und Übungsleitern. Eine Schlüsselrolle im Bereich der Aufklärung liegt darüber hinaus beim deutschen Sportfachhandel, der

führenden Wintersportzeitschrift *DSV aktiv Ski- & Sportmagazin* und der Fachzeitschrift *FdSnow*.

Ein weiteres zentrales Anliegen der SIS ist die Unfallverhütung durch Unfallursachen-Analyse (mit einer eigenen Auswertungsstelle für Skiunfälle: ASU Ski) sowie die Entwicklung von Prophylaxe-Maßnahmen und das Informieren der Öffentlichkeit darüber.

Bestandteil der Stiftungsarbeit ist auch die Mitwirkung bei der Bekämpfung der Lawinengefahr und der weiteren Verbesserung von Suchmethoden. Wissenschaftliche Untersuchungen und praktische Versuche werden angestellt zur Entwicklung möglichst unfallsicherer Skiausrüstung. Das geschieht in Zusammenarbeit mit nationalen und internationalen Einrichtungen, die ebenfalls auf diesem Gebiet tätig sind. Auch die Erhaltung sicherer Wintersportgelände unter Wahrung der Belange des Umweltschutzes erforscht und fördert die SIS.

Die Sicherheit auf Skipisten und Loipen steht im Fokus der SIS-Arbeit, die in enger Zusammenarbeit mit der Bergwacht durch den Einsatz der DSV-Skiwacht stattfindet. Dazu gehören Empfehlungen für den Ausbau, die Beschaffenheit und Pflege von Skipisten und Loipen, sowie Empfehlungen für eine höchstmögliche Umweltverträglichkeit von Skisportanlagen.

Seit 1980 finden in Siegsdorf/Chiemgau Skifreizeiten für behinderte Kinder und Jugendliche statt. Anfänglich in Zusammenarbeit mit dem Versehrtensportverband betreut diese Veranstaltungen seit vielen Jahren die DSV-Skiwacht äußerst erfolgreich. Außerdem gibt es eine enge Zusammenarbeit und einen Erfahrungsaustausch mit nationalen Skiverbänden des Internationalen Skiverbandes (FIS) und anderen Organisationen zur Förderung des Skisports.

Im Bereich Skisport und Umwelt (unter Einbindung der genannten Schwerpunkte) wird der DSV-/SIS-Umweltbeirat bei Planung und Durchführung seiner Maßnahmen und Betreuung einer eigenen Umwelt-Schriftenreihe gefördert.

Informationen zum Thema erhalten Sie unter www.ski-online.de/sis.

Skigebiets-Wegweiser „Prädikat GEPRÜFTES SKI-GEBIET DEUTSCHLAND“

Das von der Stiftung Sicherheit im Skisport (SIS) des Deutschen Skiverbandes und den Freunden des Skisports (FdS) initiierte und in Kooperation mit dem Verband Deutscher Seilbahnen und Schlepplifte (VDS) eingeführte Prädikat GEPRÜFTES SKI-GEBIET DEUTSCHLAND startet ins dritte Jahr. Von der Prüfkommision wurden auf Antrag der Betreiber zahlreiche Skigebiete besucht, analysiert – und in den meisten Fällen auch ausgezeichnet. Die Vergabe dieser Auszeichnung zielt darauf ab, den Skibetrieb in den deutschen Gebieten noch sicherer zu machen. Das Prädikat ist sehr begehrt, es etabliert sich als eine weitere wertvolle Orientierungshilfe in Deutschlands Skigebieten. Verliehen wurde das Prädikat GEPRÜFTES SKI-GEBIET DEUTSCHLAND erstmals in der Saison 2009/2010, an die Wintersportgebiete Zugspitze, Fellhorn/Kanzelwand, Feldberg, Belchen, Garmisch Classic, Nebelhorn, Arber, Skihalle Neuss, Hohenbogen, Söllereck und Todtnauberg, mittlerweile tragen 16 deutsche Skigebiete diese Auszeichnung.

Das Prädikat wird für den Zeitraum von drei Jahren vergeben. Innerhalb dieser Zeit werden die Skigebiete stichprobenartig auf die Einhaltung der Sicherheitskriterien untersucht. Seit den ersten Schneefällen ist die Prüfungskommission – Mitarbeiter der Stiftung Sicherheit im Skisport, der DSV-Skiwacht und des Verbandes Deutscher Seilbahnen – unter der Leitung der Vorsitzenden Andreas König (Vertreter der SIS) und Martin Hurm (Vertreter des VDS) wieder unterwegs, um Gebiete, die einen entsprechenden Antrag gestellt haben, in Augenschein zu nehmen und anhand der Vergaberichtlinien zu bewerten.

Informationen zum Thema erhalten Sie unter www.ski-online.de/sis.



Optimaler Schutz für Wintersportler mit den DSV-Skiversicherungen! Mehr Informationen unter www.ski-online.de/DSVaktiv