



Sicher Skitouren

10 Empfehlungen des Deutschen Alpenvereins

Skitouren, Schneeschuh- und Snowboardtouren bieten große Chancen für Fitness, Gemeinschaft und Naturerlebnis. Die folgenden Empfehlungen dienen dazu, den alpinen Gefahren im winterlichen Gebirge wirkungsvoll zu begegnen. Die praktischen Grundlagen lernst du in Ausbildungs- und Lawinenkursen, Erfahrung sammelst du Schritt für Schritt.

1. Gesund und fit in die Berge

Skitouren sind Ausdauersport. Die wertvollen Belastungsreize für Herz, Kreislauf und Muskeln setzen Gesundheit und eine ehrliche Selbsteinschätzung voraus. Vermeide Zeitdruck und wähle das Tempo so, dass niemand in deiner Gruppe außer Atem kommt. Achte auf Kraftreserven für die Abfahrt.

2. Sorgfältige Tourenplanung

Karten, Führerliteratur, Internet und Experten informieren über Routenverlauf, Länge, Höhendifferenz und die aktuellen Verhältnisse. Besondere Beachtung verdient der Wetterbericht, da Kälte, Wind und schlechte Sicht das Unfallrisiko stark erhöhen. Plane auch Alternativrouten. Informiere dich über nationale Bergrettungs-Notrufnummern (Euro-Notruf 112).

3. Vollständige Ausrüstung

Passe deine Ausrüstung den winterlichen Verhältnissen und dem konkreten Tourenziel an. Standard-Ausrüstung für den Notfall sind Lawinen-Verschütteten-Suchgerät (LVS), Sonde und Schaufel, ebenso Erste-Hilfe-Paket, Biwaksack und Mobiltelefon. Ein Airbag-System erhöht die Überlebenschancen. Überprüfe deine Ausrüstung vor dem Start und führe ein Reperaturset mit.

4. Lawinenlagebericht

Informiere dich vor der Tour eingehend über die Lawinengefahr: Wie? Wo? Was? Achte besonders auf Informationen zur Gefahrenstufe (1-5), zu den Gefahrenstellen (Wo ist es heute gefährlich?) und zu den Gefahrenmustern (Was ist heute die Hauptgefahr?).

5. Lawinenrisiko abwägen

Beim Erkennen der Lawinengefahr sind dem Menschen enge Grenzen gesetzt. Stütze deine Entscheidungen daher auf strategische Methoden der Risikoeinschätzung (Reduktionsmethoden) und lerne, Gefahrenzeichen im Gelände zu erkennen. Weiche Gefahrenstellen aus und kehre im Zweifelsfall um.

6. Pausen und Orientierung

Flüssigkeit, Energie und Pausen sind notwendig, um Leistungsfähigkeit und Konzentration zu erhalten. Heiße, isotonische Getränke sind ideale Durstlöscher und Wärmespender. Orientiere dich laufend („ich weiß, wo ich bin“) und beurteile vorhandene Spuren kritisch.

7. Abstände einhalten

Abstände dienen der Entlastung der Schneedecke und der Schadensbegrenzung. Entlastungsabstände von 10 m beim Aufstieg in Steilhängen steigern zudem den Komfort bei Spitzkehren. Bei der Abfahrt halte grundsätzlich Abstände von mindestens 30 m und befahre sehr steile Hänge einzeln.

8. Stürze vermeiden

Stürze bei der Abfahrt sind die häufigste Unfallursache auf Skitouren. Für die Schneedecke bedeuten sie eine große Zusatzbelastung. Gute Skitechnik und eine dem Können angepasste Geschwindigkeit reduzieren das Risiko. Ein Skihelm schützt vor Kopfverletzungen. Achtung: Absturzgefahr bei gefrorener Schneedecke und im felsdurchsetzten Gelände!

9. Kleine Gruppen

Kleine Gruppen (bis 6 Personen) erhöhen die Sicherheit. Kommunikation mit anderen Wintersportlern und gegenseitige Rücksichtnahme verhindern gefährliche Situationen. In der Gruppe zusammen bleiben. Informiere vertraute Personen über Ziel, Route und Rückkehr. Achtung Alleingänger: Bereits kleine Zwischenfälle können zu ernststen Notlagen führen.

10. Respekt für die Natur

Das Gebirge bietet einen wertvollen Freiraum zum Bewegen in einzigartigem Wildnis. Genieße diese Freiheit! Nimm Rücksicht auf Wildtiere, respektiere Schutzgebiete und betrete keine Aufforstungsflächen. Zur Anreise Fahrgemeinschaften bilden oder öffentliche Verkehrsmittel verwenden.