

OLE ZIMMER

# SKITOUREN

IN 10 SCHRITTEN ZUM GIPFELGLÜCK



**DK**  
DELIUS KLASING  
SPORT

OLE ZIMMER

# SKITOUREN

IN 10 SCHRITTEN ZUM GIPFELGLÜCK

DELIUS KLASING VERLAG





# Inhalt

<b>1</b>	<b>DER ANFANG</b>	08
<b>2</b>	<b>DAS RICHTIGE MATERIAL</b>	14
	Ski, Bindung, Schuhe und Felle	17
	Stöcke, Rucksack, Helm und Brille	24
	Bekleidung	31
<b>3</b>	<b>FIT AUF TOUR</b>	36
	Training für Tourengesher	38
<b>4</b>	<b>DIE TOURENPLANUNG</b>	56
	Karte lesen	58
	Orientierung im Gelände	59
	Lawinlagebericht	60
	Gefahrenstellen erkennen	65
	Der Rucksack	67
<b>5</b>	<b>DER AUFSTIEG</b>	68
	Felle aufziehen, Hangneigung,	
	Ski anziehen, Bindung fixieren	70
	Langsam starten!	74
	Richtig anziehen	74
	Kraft sparen!	77
	Technik bergauf – Kurven ans Ziel	78
	Die Spitzkehre	80
	Harscheisen	82
	Wo geht's lang – die Taktik	85
<b>6</b>	<b>LAWINENKUNDE</b>	88
	Schneearten	92
	Lawinenarten	95
<b>7</b>	<b>SUCHEN UND BERGEN</b>	96
	Der Fall der Fälle	104
	ABS-Rucksack	110
<b>8</b>	<b>DIE ABFAHRT</b>	111
	Sicher im Tiefschnee	116
<b>9</b>	<b>SKITOUREN AUF DER PISTE</b>	120
	Die zehn Gebote für den Pistenfrieden	124
<b>10</b>	<b>DIE HOCHTOUR</b>	126
	Auf der Hütte	136
	Register und Glossar	140



Schritt 1:

# Der Anfang



illkommen beim Skitourengehen! Wenn Sie dieses Buch in den Händen halten, ist das ein gutes Zeichen. Denn dann haben Sie entweder die ersten Schritte auf Ski bergauf schon gemacht; oder Sie planen es zumindest. Damit sind Sie nicht allein. Skibergsteigen boomt wie kein anderer Wintersport. Immer mehr Menschen entdecken die Urform des Skifahrens neu und erleben ganz besondere Momente abseits des Trubels der großen Skigebiete. In zehn Schritten führen wir Sie zum Gipfelglück – klar, verständlich und ohne Fach-Chinesisch.

Beim Skitourengehen erleben Sie den Winter von seiner schönsten Seite. Die Ruhe der Natur, die langsame, stetige Bewegung bergauf, Panoramablicke und einsame Abfahrten. Abenteuerlust und Geselligkeit auf der Hütte ziehen immer mehr Skibergsteiger in die Alpen.

Die Motivationen sind dabei sehr unterschiedlich. Für viele Freerider ist der Aufstieg nur notwendiges Übel, um zur nächsten epischen Powder-Abfahrt zu gelangen. Genau das Gegenteil stellen die Schnellsten unter den Tourengehern dar: die Rennläufer. Sie bringen sportliche Höchstleistungen und jagen bergauf Rekorde, die Abfahrt ist oft nur Beiwerk. Die meisten Skibergsteiger genießen jedoch ganzheitlich, treiben Sport bergauf, freuen sich an der Gipfelrast und belohnen sich mit spannenden Abfahrten.

Für alle Spielarten gilt aber gleichermaßen: Auf Skitour ist der komplette Alpinist gefragt. Welche Disziplin Ihnen am ehesten zusagt, werden

### **TIPP**

Wer tiefer ins Skibergsteigen einsteigen oder höher hinaus will, sollte einen Kurs belegen. Die Alpenvereine und sehr gute Anbieter wie [www.skitourenwinter.at](http://www.skitourenwinter.at) bieten viele Kurse für Einsteiger und Fortgeschrittene.



Die Wetterstation am Gipfel  
wurde im Jahr 1988  
errichtet.  
2007 wurde die Station  
modernisiert.  
2008 wurde die Station  
weiter ausgebaut.  
2009 wurde die Station  
weiter ausgebaut.  
2010 wurde die Station  
weiter ausgebaut.  
2011 wurde die Station  
weiter ausgebaut.  
2012 wurde die Station  
weiter ausgebaut.  
2013 wurde die Station  
weiter ausgebaut.  
2014 wurde die Station  
weiter ausgebaut.  
2015 wurde die Station  
weiter ausgebaut.  
2016 wurde die Station  
weiter ausgebaut.  
2017 wurde die Station  
weiter ausgebaut.  
2018 wurde die Station  
weiter ausgebaut.  
2019 wurde die Station  
weiter ausgebaut.  
2020 wurde die Station  
weiter ausgebaut.  
2021 wurde die Station  
weiter ausgebaut.  
2022 wurde die Station  
weiter ausgebaut.  
2023 wurde die Station  
weiter ausgebaut.  
2024 wurde die Station  
weiter ausgebaut.  
2025 wurde die Station  
weiter ausgebaut.

Hintere  
Jamspitze  
3156 m

Sie mit der Zeit selbst herausfinden. Zumal die strengen Abgrenzungen eher theoretischer Natur sind. Jeder, der ein paar hundert Höhenmeter aufgestiegen ist, ist selbstverständlich ein Sportler. Und jeder, der durch den Tiefschnee ins Tal schwebt, erlebt das Freeriden von seiner schönsten Seite.

Dieses Buch ist in Zusammenarbeit mit erfahrenen Berg- und Skiführern entstanden. Mit dem Blick des Praktikers werden wir Ihnen mit praktischen Tipps und Tricks bei der Vorbereitung Ihrer ersten Touren helfen. In zehn Schritten führen wir sie zum Gipfelglück.

In diesen zehn Schritten finden auch Skitourengänger, die schon selber am Berg unterwegs waren, viele nützliche und wichtige Anregungen, Tipps und Tricks für noch mehr Spaß auf Tour. Hauptsächlich wendet sich dieses Buch jedoch an Einsteiger, die sich erst langsam an die eigene Bergtour auf Ski heranwagen.

Das beginnt mit dem richtigen Material. Wer mit einem Ski unterwegs ist, der ihm nicht passt, wer friert oder wegen der falschen Brille schlecht sieht, vermasselt sich den schönsten Tourentag. Mit unseren Empfehlungen sind Sie immer auf der sicheren Seite.

Damit Ihnen auf Tour nicht die Kraft ausgeht finden Sie im dritten Schritt ein kleines Trainingsprogramm für zu Hause. Functional-Fitness-Experte Björn Kafka trainiert normalerweise Top-Sportler. Gemeinsam mit Skitouren-Ass Robert Sichert stellt er die wichtigsten Übungen für mehr Kraft und Beweglichkeit vor.

Im vierten Schritt machen wir uns an die Planung Ihrer Route. Damit Sie überhaupt wissen, wo sie ihre Traumtour finden und wie Sie sich gewissenhaft vorbereiten. Außerdem packen wir Ihren Rucksack richtig; nichts ist lästiger, als über Stunden zu viele Kilos und falsches Gepäck herumzuschleppen.

Im fünften Schritt geht es bergauf – natürlich mit der perfekten Technik. Wir zeigen Ihnen, wie Sie die richtige Spur legen und mit möglichst wenig Kraft auf den Gipfel kommen.

Im sechsten Schritt wird es ernst: Wer in die Berge geht, begibt sich in Gefahr. Wir erläutern die Grundlagen der Schnee- und Lawinenkunde und erklären,

welche wichtigen Informationen Sie im täglichen Lawinenlagebericht finden.

Im nächsten Schritt lernen Sie, welche technischen Hilfsmittel im Ernstfall Leben retten können. Und wie Sie die Geräte und Hilfsmittel richtig einsetzen, um sich und Ihre Bergkameraden zu retten.

Nach der Gipfelrast geht es wieder bergab. Worauf es bei der Abfahrt ankommt und worauf Sie achten müssen, damit Sie mit Genuss ins Tal kommen, zeigen Ihnen die Profis im achten Schritt.

Skitourengänger können Sie natürlich auch auf der Piste. Gerade für die schnelle Trainingsrunde nach Feierabend eignen sich die präparierten Strecken in den Skigebieten hervorragend. Damit es hier nicht zu Kollisionen mit Skifahrern und Liftbetreibern kommt, haben wir im neunten Schritt ein paar Tipps für Sie.

Am Ende geht es dann hoch hinaus. Im zehnten Schritt erfahren Sie alles, was Sie für eine richtige Hochtour brauchen und worauf Sie bei Gletscherquerungen achten müssen. Zu vielen Hochtouren gehört natürlich auch die Übernachtung am Berg. Damit die Nacht auf der Hütte nicht zum Unfall sondern zum geselligen Erlebnis wird, geben wir Ihnen noch ein paar Tipps fürs Miteinander in der Höhe. Mit dem Hütten-Knigge sind Sie immer auf der richtigen Seite.

Wenn Sie schon beim Blättern Lust auf die nächste Tour bekommen, so könnte das an den Bildern liegen. Die Fotos zu den einzelnen Schritten sind im Winter 2013/14 auf unseren schönsten Touren im Salzburger Land entstanden. Herzlichen Dank an die Regionen Dachstein West, Bad Gastein, Uttendorf/ Weißsee-Gletscher und an das Team des skitourenwinter.at.

Ganz gleich, ob Sie schnelle weite Turns bergab suchen oder ob Sie mehr Wert auf den meditativen Aufstieg legen: Genießen Sie das Abenteuer Skitour! Bei Ihren ersten Schritten wird dieses Buch sicher eine Hilfe sein. Und wenn Sie mal unsicher sind – buchen sie einen Bergführer zu buchen. Mehr Erlebnis und mehr Sicherheit geht nicht.

Viel Spaß in den Bergen!



# Ski

In den vergangenen Jahren haben Tourenski eine enorme Entwicklung erlebt. Mit dem Boom kam die neue Technik – vielleicht war es aber auch umgekehrt. Wie dem auch sei: Moderne Tourenski sind sehr leicht und wendig. Je nach Einsatzgebiet un-

terscheiden sich die einzelnen Modelle dabei stark. Der Clou: Wie vor hundert Jahren haben fast alle Tourenski bis heute einen Holzkern. In Verbindung mit Carbon oder speziellen Metalllegierungen garantiert das Naturprodukt viel Dynamik bei wenig Gewicht.



## 1 RACE

DER RACER GEHT MIT EINEM EXTREM AUF GEWICHT OPTIMIERTEN SKI INS RENNEN BERGAUF.

Dabei spart er sich sogar die Stopper – und verzichtet bergab auf Reserven. In den extremsten Ausführungen wiegt so ein Rennski unter 800 Gramm.

## 2 TOUR

IMMER NOCH LEICHT, ABER SCHON DEUTLICH ROBUSTER, SIND DIE SKI FÜR DEN KLASSISCHEN SKITOURENGEHER.

Durch die insgesamt breitere Geometrie macht er auch im Tiefschnee eine sehr gute Figur. In schwierigerem Gelände muss er belastbar sein sowie Kraft und Signale des Fahrers direkt übertragen. Ein guter Tourenski hat ein recht breites Einsatzgebiet und eignet sich für die Feierabendrunde genauso wie für Hochtouren.

## 3 FREERIDE

FÜR DEN FREERIDER ZÄHLT MEIST NICHT DER GIPFEL, SONDERN DIE NÄCHSTE UNVERSPURTE POWDERABFAHRT.

Die passenden Ski sind sehr breit und sorgen so für Auftrieb im Tiefschnee. Wenn es gut läuft, erinnert die Abfahrt mehr ans Surfen als ans Skifahren. Das Gewicht spielt auch hier noch eine Rolle, wichtiger sind aber die Abfahrtsperformance und der Kantengriff in eisigen Passagen.

**TIPP HELM**

Auch wer noch nie gestürzt ist – irgendwann passiert es. Den Airbag im Auto brauchen Sie hoffentlich auch nie. Deshalb: Helm auf!



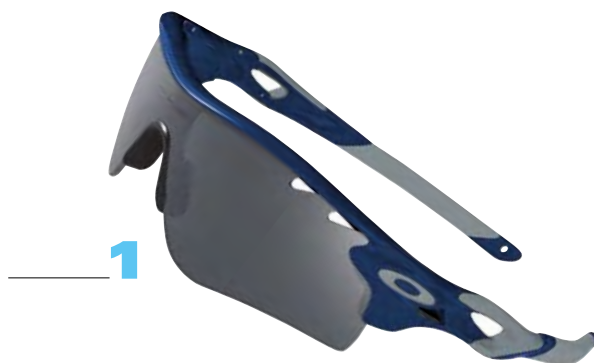
4



5

**1 + 2** Für den Aufstieg eignen sich normale Sportbrillen – wenn Sie genug UV-Licht filtern! **3** Für schlechtes Wetter oder Powder-Abfahrt empfiehlt sich eine Schneebille mit Wechselgläsern.

**4 + 5** Ein Helm gibt Sicherheit – bleibt aber eine Geschmacksfrage. Moderne Helme sind leicht, gut belüftet und bequem. Teilweise ist auch schon die Stirnlampe integriert.



1



2

# Helm

Auf der Piste ist der Helm längst von der lästigen Schutzausrüstung zum coolen Accessoire geworden. Das ist auf jeden Fall gut, denn im Ernstfall kann der Helm Leben retten. Bei den Skitourengehern ist der Helm noch nicht so verbreitet, viele Skibergsteiger führen noch immer eine Diskussion um Geschmack, Belüftung und Gewicht. Am Ende muss jeder selber wissen, welches Risiko er eingeht. Ein moderner Helm ist leicht, gut belüftet und bequem. Bergauf wird er am oder im Rucksack verstaut, bergab gibt er Sicherheit (Bild 5). Beim Bergsport-Ausrüster finden Sie das richtige Modell in der passenden Größe. Der Helm sollte bequem auf dem Kopf sitzen. Er darf nicht drücken, darf aber auch nicht groß hin und her wackeln, wenn sie den Kopf drehen. Der Gurt muss unterwegs immer geschlossen sein. Er sollte bequem unter dem Kinn liegen und nicht spannen. Faustregel: Zeige- und Mittelfinger sollten bequem zwischen Gurt und Kinn passen. Bei neuen Helmen ist die Stirnlampe für späte Touren schon integriert (Bild 4).

Wenn Sie sehr lange Touren oder Rennen planen, zählt natürlich das Gewicht. Dann sollten Sie über einen speziellen Tourenhelm nachdenken. Wenn Sie eher selten und nur gemütlich unterwegs sind, reicht ein normaler Skihelm vollkommen aus.

# Brille

Eine Sonnenbrille gehört nicht nur in das Touren-Gepäck – sondern immer auf die Augen. Die Gläser sind quasi die Sonnencreme für die Augen. Die UV-Strahlen der Sonne sorgen nicht nur für schöne Bräune oder Sonnenbrand auf der Haut – sie wirken natürlich auch intensiv auf die Augen. In der Höhe wird der Effekt noch verstärkt. In der dünneren Luft werden weniger UV-Strahlen absorbiert, der helle Schnee reflektiert das Licht zusätzlich, die Augen sind dadurch doppelt gefährdet.

Zuviel Sonne kann zur sogenannten Schneeblindheit führen – eine sehr schmerzhaft Verbrennung von Hornhaut und Bindehaut. Im besten Falle ist das nach etwa drei Tagen abgeheilt, in ernstesten Fällen bleiben längerfristige Sehschäden. Zugluft kann die Augen ebenfalls schädigen; auch hier schützt eine gute Brille.

Wir empfehlen, immer zwei Brillen dabei zu haben: eine normale Sportbrille mit gutem Windschutz für den Aufstieg bei schönem Wetter (Bilder 1 und 2) sowie eine Schneebille für schlechtes Wetter – aber auch für lange Abfahrten im Tiefschnee (Bild 3 re.). Eine solche „Goggle“ ist ideal. Sie sorgt für gute Sicht, und der Schaumstoffabschluss blockt Schneeflocken, Sturm und Fahrtwind ab.

Je nach Einsatz gibt es unterschiedliche Glasfarben. Für Skitouren in der Sonne eignen sich dunkel bis sehr dunkel gefärbte Gläser der Kategorie 3 oder sogar Kategorie 4 (siehe unten).

Problem: Bei einem Wetterumschwung sehen sie mit einer Brille der Kategorie 4 nicht mehr viel. Praktisch ist eine Brille, bei der sich die Gläser schnell wechseln lassen (Bild 3). Helle Gläser mit einer Orange- oder Gelb-Tönung verstärken Kontraste und geben bei schlechtem Wetter zusätzlich Sicherheit.

Kategorie	Lichtdurchlässigkeit in %
0	80 – 100 sehr schwach getönt
1	43 – 80 schwach getönt
2	18 – 43 mittel getönt
3	8 – 18 stark getönt
4	3 – 8 nicht verkehrstauglich!



einmal unterwegs sind, wird es durch die Anstrengung schnell warm. Lieber die ersten zehn Minuten ein wenig frösteln. Wenn der Körper auf Betriebstemperatur kommt, ist es damit schnell vorbei.

Bewährt hat sich das sogenannte Zwiebelprinzip. Dabei werden mehrere Schichten übereinander getragen und je nach Temperatur und Situation variiert. In der Regel sind Sie mit warmer Unterwäsche (Bilder 1–3), einer wärmenden Zwischenschicht (Bild 5) und einer isolierenden Außenschicht (Bilder 4 und 6) unterwegs. Genauso wichtig wie die Isolation ist die Belüftung.

Geschwitzt wird trotz aller Technik bergauf natürlich trotzdem. Erfahrene Tourengerer haben immer Wechselkleidung im Rucksack. Am Gipfel werden Unterhemd und eventuell Zwischenlage getauscht. Dazu eine warme Jacke mit Daunen- oder Primaloft-Füllung, und die Abfahrt kann kommen.

Besonders angenehm ist eine gute Tourenhose. Die ist winddicht und warm für die Abfahrt, beim Aufstieg aber gut belüftet. Sie sitzt bequem und schützt mit einem höheren Rücken vor Schnee unter der Jacke. Der Beinabschluss darf nicht zu eng sein, damit die Hose auch bei geöffneten Schuhen noch richtig sitzt. Am Beinabschluss sollte ein Schneefang dafür sorgen, dass kein Schnee in den Schuh kommt. Ein Kantenschutz schützt die Hose vor Schnitten.

Für den Aufstieg sollten sie zudem ein leichteres Paar Handschuhe einplanen. Unbedingt eine Mütze (Bild 8) oder ein Stirnband mitnehmen. Mit Schweiß auf der Haut wird selbst leichter Wind schnell unangenehm. Für die Abfahrt empfehlen sich ein zweites Paar warme Handschuhe (Bild 7) sowie eine trockene Mütze.

**1 + 2** Funktionsunterwäsche für das richtige Klima auf der Haut. **3** Gute Tourensocken geben Halt und Wärme. **4** Die Tourenhose isoliert und schützt vor Wind und Nässe. **5** Die erste Zwischenlage wärmt. **6** Eine gefütterte Jacke schützt vor extremer Kälte und wärmt in der der Abfahrt. **7+ 8** Unverzichtbare Begleiter: Handschuhe und Mütze. Ersatz nicht vergessen!

#### TIPP

Nicht zu viel anziehen! Lieber die ersten zehn Minuten frösteln und dann auf Betriebstemperatur genießen. Wer zu viel anhat, badet im eigenen Schweiß.

#### TIPP

Auch auf kleinen Touren gilt: Immer ausreichend Kleidung für den Notfall einpacken. Wenn Sie stürzen und im Schnee liegenbleiben, sind meistens nicht die Verletzungen das eigentliche Problem. Viel gefährlicher ist die Unterkühlung, die schnell lebensbedrohlich werden kann!

Im Nationalpark Hohe Tauern, oberhalb von Neukirchen am Großvenediger



# 5

## Zirkeltraining (etwa 20 Minuten)

Wählen Sie aus den zehn hier gezeigten Übungen je eine Arm-, zwei Rumpf- und zwei Bein-Übungen aus.

Für Anfänger empfiehlt sich dabei folgendes Belastungsschema:

- |                |                       |                     |
|----------------|-----------------------|---------------------|
| * einfach      | 30 Sekunden Belastung | * 60 Sekunden Pause |
| * mittelschwer | 30 Sekunden Belastung | * 45 Sekunden Pause |
| * schwer       | 30 Sekunden Belastung | * 30 Sekunden Pause |

Ein Trainingsbeispiel für vier Runden:

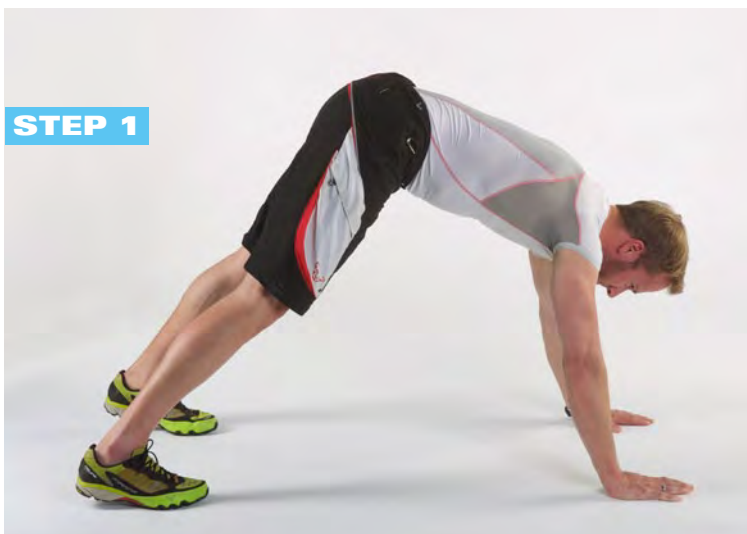
- |                        |         |
|------------------------|---------|
| Unterarmstütz .....    | * Pause |
| W-Ausfallschritt ..... | * Pause |
| Schulterdrücken .....  | * Pause |
| Windmühle .....        | * Pause |
| Seitsprung .....       | * Pause |

# Arm

## Der Taucher

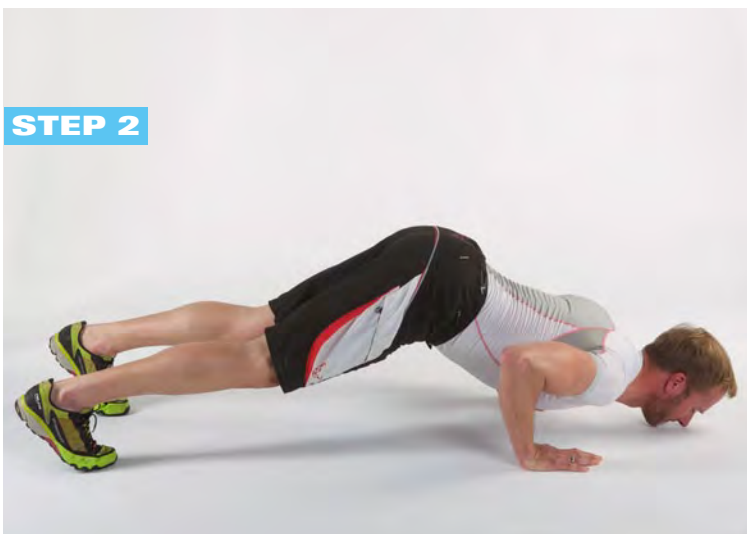
Gut für den gesamten Oberkörper

### STEP 1



Hände und Füße schulterbreit gestreckt auf dem Boden, das Gesäß angehoben. Rechter Winkel zwischen Bauch und Oberschenkel.

### STEP 2



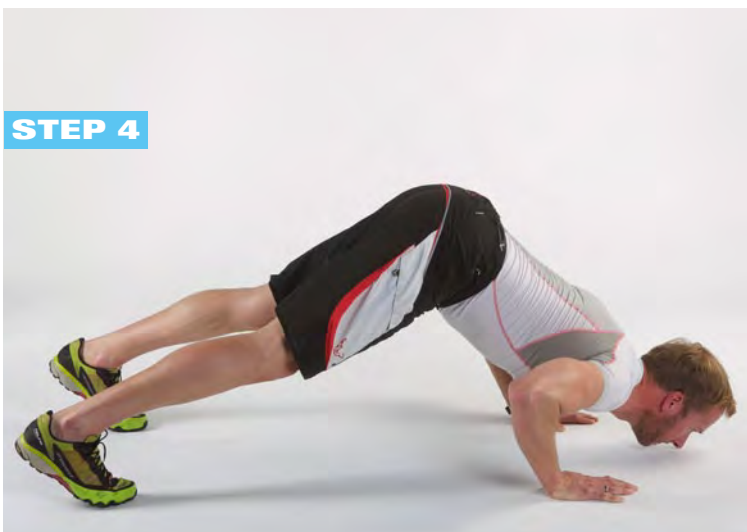
Oberkörper absenken, bis die Arme etwa 90 Grad gebeugt sind.

### STEP 3



Jetzt den Oberkörper flach nach vorn schieben.

### STEP 4



Arme strecken und den Oberkörper aufrichten. Anfänger heben jetzt einfach das Gesäß und beginnen von vorn. Wer schon etwas fitter ist, macht die gleiche Bewegung rückwärts.

# Abfahrtshocke

mit Strecksprung

**Sie brauchen: tolerante Nachbarn**



**STEP 1**

Gehen Sie in die Hocke und halten Sie diese Position für zehn Sekunden.



**STEP 2**

Jetzt explosiv senkrecht nach oben springen. Schon bei der Landung wieder in die Hocke gehen.



## MEHR TRAINING FÜR ZUHAUSE

*Functional Fitness*  
von Björn Kafka und  
Olaf Jenewein.  
Der neue Fitnesstrend  
für Anfänger,  
Fortgeschrittene und  
Profis: einfach /  
effektiv / zeitsparend

[ISBN] 978-3-7688-3343-1

# Der Rucksack

Bei der Vorbereitung einer Tour geht es doch noch einmal um das Material. Beziehungsweise darum, nicht zu viel davon mit sich herumschleppen. Die absolute Gewichtsgrenze für eine Tour sind zehn Kilo. In den meisten Fällen geht es aber deutlich leichter.

Die Saison von Skitouren-Pro Robert Sichert dauert von Anfang Oktober bis Ende Mai. Für uns hat er einen Muster-Rucksack für eine Tagestour gepackt. Mehr brauchen Sie in der Regel nicht.

## DAS BASISPAKET

- Sonde **1**
- Schaufel **2**
- Erste-Hilfe-Paket **3**
- Helm **4**
- Handschuhe **5**
- Stirnband **6**
- winddichte Jacke **7**
- winddichte Hose **8**
- Trinkflasche griffbereit **9**
- Trinkflasche zum Nachfüllen **10**

## WENN ES KÄLTER WIRD, PACKEN SIE ZUSÄTZLICHE DINGE IN DEN RUCKSACK

- warme Handschuhe **11**
- warme Überziehhose (geht auch halblang) **12**
- warme Jacke (winddicht und isolierend) **13**

Wenn Sie länger unterwegs sind, gehört immer eine Stirnlampe ins Gepäck. Von Dynafit gibt es neuerdings Helme mit integrierten Strahlern. Das spart Platz und Gewicht.

Auch komplett gepackt muss der Rucksack also nicht nach Weltreise aussehen. Er sollte eng am Rücken anliegen ohne Sie dabei einzuengen. Das Gewicht liegt dabei vor allem auf dem Hüftgurt.



Skibergsteiger willkommen! Gerade im Salzburger Land haben sich viele Skigebiete auf die Tourengerer eingestellt.

## DIE ZEHN GEBOTE FÜR DEN PISTENFRIEDEN

Den meisten Streit gibt es verblüffenderweise beim Parken. Hier ist Rücksichtnahme besonders wichtig. Und auch wenn es kleinlich klingt: **Zahlen Sie unbedingt die Parkgebühren.**

**Zusammengefasst finden sich diese Hinweise in den 10 DAV-Regeln für Skitouren auf Pisten**

- 1** Aufstiege und Abfahrten erfolgen auf eigenes Risiko und eigene Verantwortung.
- 2** Nur am Pistenrand aufsteigen (FIS-Regel Nr. 7). Dabei hintereinander, nicht nebeneinander gehen. Auf den Skibetrieb achten.
- 3** Besondere Vorsicht vor Kuppen, in Engpassagen, Steilhängen und bei Vereisung der Pisten. Bei Pistenquerungen Abstände zueinander halten. Keine Querungen in unübersichtlichen Bereichen.
- 4** Pistensperrungen, Warnhinweise und lokale Regelungen beachten.
- 5** Größte Vorsicht und Rücksichtnahme bei Pistenarbeiten. Bei Einsatz von Seilwinden sind die Skipisten aus Sicherheitsgründen gesperrt. Es besteht Lebensgefahr.
- 6** Frisch präparierte Skipisten nur in den Randbereichen befahren. Bei Dunkelheit stets mit eingeschalteter Stirnlampe gehen, reflektierende Kleidung tragen.
- 7** Auf alpine Gefahren, insbesondere Lawinengefahr, achten. Keine Skitouren durchführen, wenn Lawinensprengungen zu erwarten sind.
- 8** Skitouren nur bei genügend Schnee unternehmen. Schäden an der Pflanzen- und Bodendecke vermeiden.
- 9** Rücksicht auf Wildtiere nehmen. Bei Dämmerung und Dunkelheit werden Tiere empfindlich gestört. Hunde nicht auf Skipisten mitnehmen.
- 10** Regelungen an den Parkplätzen beachten, Parkgebühren bezahlen, umweltfreundlich anreisen.



# Register und Glossar

- 110 **ABS-Rucksack** \_\_\_\_\_ Avalanche Airbag-System; Rettungsgerät für Tourenger und Variantenfahrer, das die Überlebenschancen bei Lawinenabgängen erhöhen kann.
- 58 **Alpenvereinskarten** \_\_\_\_\_ Seit 1865 gibt der Deutsche Alpen Verein (DAV) Landkarten heraus. Diese sind im Maßstab 1:25 000 meist sehr genau und detailreich. Auch viele Skitouren sind genau eingezeichnet.
- 82, 135 **aper** \_\_\_\_\_ schneefrei
- 129 **Aussicht** \_\_\_\_\_ Immer genießen! Gut für die Motivation.
- 60 **Ausweichrouten** \_\_\_\_\_ Weg-Alternativen, die schon bei der Planung einer Tour vorbereitet werden. So können Sie unvorhergesehen Gefahren oder Wetterumschwüngen ausweichen.
- 11 **Bergführer** \_\_\_\_\_ Staatlich geprüfter Alpinist. Macht Ihr Hobby zu seinem Beruf und sorgt mit seiner Ausbildung, Ortskenntnis und Fachwissen für Sicherheit auf Tour.
- 130 **Bergrettung** \_\_\_\_\_ Rettungsdienst im Gebirge – in Deutschland die Bergwacht, in Österreich der Bergrettungsdienst. Freiwillige Helfer in der Not, finanzieren sich auch über Spenden!
- 135 **Bergwald** \_\_\_\_\_ Wald in Berggebieten. Klima und exponierte Lage sorgen für eine sehr langsame Wuchsgeschwindigkeit. Oft auch sogenannter Bannwald als Schutz für Dörfer und Straßen.
- 18 **Bindungssteg** \_\_\_\_\_ Teil der klassischen Tourenbindung. Sorgt dafür, dass der Schuh auch im Gehen fixiert bleibt.
- 21 **Blasenpflaster** \_\_\_\_\_ Deckt Blasen ab, hilft so bei der Heilung und polstert die wunden Stellen, sodass Sie Ihre Tour fortsetzen können. Immer dabei haben!
- 79 **Bogengehen** \_\_\_\_\_ Kurventechnik im Aufstieg, Radius recht groß, eher für flacheres Gelände geeignet.
- 79 **Bogentreten** \_\_\_\_\_ Kurventechnik im Aufstieg für steileres Gelände, engerer Radius als beim Bogengehen.
- 65 **Checkpoints** \_\_\_\_\_ Vorher definierte, sichere Punkte, an denen sich die Gruppe sammelt. Hier werden die aktuellen Situationen beobachtet und die weitere Route besprochen.
- 124 **DAV-Regeln** \_\_\_\_\_ Die zehn Gebote für Pistentouren stiften Frieden zwischen Liftbetreibern und Tourengern.
- 65 **DAV-Snowcard** \_\_\_\_\_ Entscheidungshilfe beim Check des Lawinenrisikos im Gelände.
- 130 **Eisschraube** \_\_\_\_\_ Rohrschraube mit sehr scharfen geschliffenen Spitzen und einem groben Gewinde außen, gelegentlich aus Titan, meist jedoch aus Stahl. Werden beim Eisklettern benutzt und kommen auf Hochtouren als Fixpunkt bei der Bergung aus Spalten zum Einsatz.
- 67, 99, 130 **Erste-Hilfe-Paket** \_\_\_\_\_ Klein und leicht sollte es immer dabei sein. Passt im Rucksack oft zwischen die Harscheisen.
- 18 **Fangriemen** \_\_\_\_\_ Kurzer Riemen, der verhindert, dass der Ski bei einem Sturz verloren geht. Dabei ist der Ski mittels einer Schlaufe locker mit dem Bein des Skifahrers verbunden.
- 105, 107 **Feinsuche** \_\_\_\_\_ Suche mit dem LVS-Gerät bei weniger als drei Meter Abstand zum Verschütteten.
- 23 **Felle** \_\_\_\_\_ Synthetikfelle (selten: Mohair), die im Aufstieg ein Abgleiten der Ski nach hinten verhindern.
- 18 **Flex** \_\_\_\_\_ Beschreibt die Härte eines Skis.
- 11 **Freeriden** \_\_\_\_\_ Marketing- und Modewort für das Fahren abseits gesicherter und präparierter Pisten.

17	<b>Geometrie</b> _____	Form des Skis, beeinflusst Fahreigenschaften, Gewicht und Performance des Skis.
23	<b>Gitterfolie</b> _____	Wird zur Lagerung der Felle zwischen die Klebeschichten gelegt. Diese halten so länger.
28	<b>Glasfarbe</b> _____	Bei Sonnenbrillen neben der Tönung entscheidend. Unterschiedliche Farben erfüllen unterschiedliche Zwecke. Orange zum Beispiel kann den Kontrast heben.
129	<b>Gletscherspalte</b> _____	Spaltartige Öffnung in der Oberfläche des Gletschers, alpine Gefahr für Hochtourengänger, besonders wenn sie unter der Schneedecke verborgen sind. Meist gut sichtbar auf aperen Gletschern.
59	<b>GPS</b> _____	Global Positioning System. Satellitengestütztes Navigationssystem. Mit den entsprechenden Empfangsgeräten lässt sich die aktuelle Position auf wenige Meter genau bestimmen.
92	<b>Graupel</b> _____	Hart vereiste, kleine Schneeflocken.
107	<b>Grobsuche</b> _____	Nachdem Sie ein Signal des Verschütteten empfangen haben, folgen Sie der Feldlinie seines Senders.
95	<b>Grundlawine</b> _____	Form der Nassschneelawine. Kann Steine, Erdreich und Bäume mitreißen.
130	<b>Halbseil</b> _____	Durchmesser 8 bis 9 mm, relativ leicht und gute Sicherheitsreserven, deshalb für Gletschertouren gut geeignet.
59	<b>Hangexposition</b> _____	Die Lage oder Himmelsrichtung eines Hanges. Ein Südhang „blickt“ nach Süden.
62, 65, 70	<b>Hangneigungsmesser</b> _____	Hilft bei der Ermittlung der Hangneigung bzw. Steilheit eines Hanges. Wichtig bei der Einschätzung der Lawinengefahr. Siehe auch DAV-Snowcard.
18, 82	<b>Harscheisen</b> _____	Beschläge aus Aluminium, die in die Bindung eingesetzt werden. Sie ermöglichen den Aufstieg, wenn auf harschigem oder vereistem Schnee bei größeren Steigungen die Skifelle nicht mehr ausreichen.
74	<b>Hitzestau</b> _____	Zuviel Kleidung verhindert einen Abtransport von Schweiß und Körperwärme – der Tourengänger überhitzt und verliert an Leistungsfähigkeit.
127	<b>Hochtour</b> _____	Skitour in vergletschertem Gelände. In den europäischen Alpen ab etwa 3000 Meter Höhe.
59	<b>Höhenlinien</b> _____	Bezeichnen auf Landkarten benachbarte Punkte gleicher Höhe. Alle Orte auf der gleichen Höhenlinie liegen also gleich hoch.
27, 35, 67, 130	<b>Hüftgurt</b> _____	Teil der Sicherheitsausrüstung. Wird auf dem Gletscher oder beim Klettern am Körper getragen und stellt beim Anseilen die Verbindung zwischen Mensch und Seil her.
138	<b>Hüttenbuch</b> _____	Quasi das Gästebuch der Hütten. Die Angaben der Gäste helfen im Notfall aber auch bei Suche und Bergung. Unbedingt eintragen!
138	<b>Hüttenknigge</b> _____	Inoffizielle Sammlung von Tipps für Frieden und Harmonie auf der Berghütte.
139	<b>Hüttenschlafsack</b> _____	Ungefütterter, meist rechteckiger Schlafsack aus einfachem Stoff. Dient ausschließlich hygienischen Zwecken und ersetzt in vielen Berghütten Laken und Bezüge.
130	<b>Karabiner</b> _____	Haken mit Verschluss zu Sicherung bei Gletschertouren oder beim Klettern. Verbindet bei Hochtouren Klettergurt und Seil und ist bei einer notwendigen Rettung unabdingbar.
23	<b>Kleber</b> _____	Spezieller Kleber, der die Felle auf dem Belag der Ski fixiert, ohne die Wachsschicht abzuziehen.
130	<b>Klettergurt</b> _____	Siehe Hüftgurt.

58, 73	<b>Kompass</b> _____	Instrument zur Bestimmung der Himmelsrichtung. Der klassische Magnetkompass ermöglicht anhand des Erdmagnetfelds die Bestimmung der magnetischen Nordrichtung. Unverwüster Begleiter mit dem großen Vorteil, dass er keinen Strom braucht.
58	<b>Kompass-Karten</b> _____	Sehr gute Wanderkarten, meist im Maßstab 1:25 000 oder 1:50 000. Gute Karten sind aus wetter- und reißfestem Material.
135	<b>Latschengebüsch</b> _____	Strauchartig wachsende Bergkiefern, Wuchshöhen zwischen einem und drei Meter; krummer Wuchs, bildet oft ein undurchdringliches Gewirr. Wächst in Höhenlagen zwischen 1000 und 2700 Metern. Als robustes Krummholz selbst auf extrem lawinösen Hängen zu finden.
60	<b>Lawinenlagebericht</b> _____	Amtliche Mitteilung zu Schneesituation und Lawinengefahr, die in den Wintermonaten täglich erscheint.
27, 101	<b>Lawinenschaufel</b> _____	Unverzichtbares Teil der Standard-Ausrüstung. Ohne Schaufel keine Rettung aus einer Lawine.
60	<b>Lawinenwarnstufe</b> _____	Teilt die Lawinengefahr in fünf Stufen von 1 bis 5 ein. Warnstufe 1 steht für „geringe Gefahr“; Warnstufe 5 für „sehr große Gefahr“.
28	<b>Lichtdurchlässigkeit</b> _____	Die Kategorien 0 bis 4 geben an, wie viel schädliches UV-Licht durch die Brille aufs Auge fällt. Für Tourengerer empfehlen sich dunkle bis sehr dunkle Gläser der Kategorien 3 und 4.
62, 95	<b>Lockerschneelawine</b> _____	Trocken spontan nach Neuschnee, nass nach starker Sonneneinstrahlung. Beginnen punktförmig und breiten sich birnenförmig aus.
73, 99	<b>LVS-Check</b> _____	Standardmäßige Überprüfung der LVS-Geräte aller Teilnehmer zu Beginn einer Tour.
73, 99, 101, 104, 107	<b>LVS-Gerät</b> _____	Ermöglicht unter bestimmten Voraussetzungen das schnelle Auffinden von Verschütteten.
58, 73	<b>Multifunktionsuhr</b> _____	Digitale Sportuhr mit Höhenmesser, Kompass, GPS und oft auch Pulsmesser.
139	<b>Nachtruhe</b> _____	In den Alpenvereinsstütten von 22 bis 6 Uhr.
59, 92	<b>Nassschneelawine</b> _____	Eher im Frühjahr zu beobachten. Sehr schwer und dadurch gefährlich.
59	<b>Nordhänge</b> _____	Meist schattig und kälter. Gefahrensituationen bleiben hier länger bestehen.
101, 108	<b>Ortung</b> _____	Auch Sondierung. Mit der Sonde wird nach der Feinsuche die genaue Lage des Verschütteten festgestellt.
59	<b>Osthänge</b> _____	Schneedecke weicht schneller auf.
85	<b>Pause</b> _____	Unbedingt einplanen und Kraft tanken. Siehe auch Aussicht.
35, 62, 70, 99, 107	<b>Pieps</b> _____	Umgangssprachlich für Lawinenverschütteten-Suchgerät und Name eines Herstellers für LVS-Ausrüstung. Siehe LVS-Gerät.
123	<b>Pistengeräte</b> _____	Kettengetriebenes Geländefahrzeug zur Präparierung von Skipisten.
130	<b>Reepschnur</b> _____	Statisches Seil mit einem Durchmesser von 4-8 mm, Teil der persönlichen Schutzausrüstung.
24	<b>Safety-Snap-System</b> _____	System von Dynafit zur schnellen und sicheren Verstellung der Stocklänge.
119	<b>Sammelpunkt</b> _____	Vereinbarter Treffpunkt auf der Abfahrt zum Pausieren und für die Planung der weiteren Abfahrtsroute. Siehe auch Checkpoint.
28	<b>Schneblindheit</b> _____	Schmerzhafte Verbrennung der äußeren Hornhaut durch zu viel Sonnenlicht. Kann im Ernstfall zu bleibenden Schäden führen.
62, 93, 95, 99, 119, 135	<b>Schneebrett</b> _____	Häufige Lawinenart, die durch Windverfrachtung entsteht.
138	<b>Schuhraum</b> _____	Eigener Lagerraum auf der Hütte für Ski- und Wanderschuhe. Diese dürfen in der Hütte nicht getragen werden.
130	<b>Seilklemme</b> _____	Hilfsgerät für die Rettung einer Person aus einer Gletscherspalte, ursprünglich entwickelt für den sicheren Aufstieg an Fixseilen.
99	<b>Selbsttest</b> _____	Automatischer Standardtest nach dem Einschalten des LVS-Geräts.
101	<b>Sendebetrieb</b> _____	Standardmodus des LVS-Geräts.

104, 107	<b>Signalsuche</b> _____	Erste Suche mit Auge und Ohr nach Verschüttung. Hierbei wird die Situation geklärt und das erste Signal des Verschütteten gesucht.
24	<b>Skitourenstöcke</b> _____	Längenverstellbare Stöcke mit zwei, manchmal auch drei Elementen. Je nach Situation und Erfordernis lässt sich die Länge schnell variieren.
58	<b>Smartphone</b> _____	Navigiert, misst die Höhe, verrät den Wetterbericht und zeigt die Umgebungskarte. Und ist vollkommen nutzlos, wenn der Akku leer ist. Auf Tour kein verlässlicher Partner.
27, 35, 67, 99, 101	<b>Sonde</b> _____	Dient der Feinortung eines Verschütteten im Lawinenkegel.
129	<b>Spaltensturz</b> _____	Absturz in eine Gletscherspalte.
24, 65, 80	<b>Spitzkehre</b> _____	Aufstiegstechnik für steile Hänge. Üben!
95	<b>Staublawine</b> _____	Gemisch aus feinkörnigem Schnee und Luft, das mit bis zu 300 km/h zu Tal rast. Auch die entstehende Druckwelle am Rand kann tödlich sein.
21, 35, 82	<b>Steigeisen</b> _____	Wichtiger Teil der Ausrüstung auf hochalpinen Touren. Steigeisen werden am Schuh befestigt und dienen der sicheren Fortbewegung auf Eisflächen und Gletschern.
18, 77, 79, 82	<b>Steighilfe</b> _____	Mechanismus in der Tourenbindung, der meist in zwei Stufen zu Verfügung steht. Unterstützt den Tourengänger in steileren Passagen.
28, 67, 123	<b>Stirnlampe</b> _____	Wie eine Taschenlampe, die am Helm oder mit Gummi-Stirnband am Kopf befestigt wird. Licht für späte Touren und auf der Hütte, trotzdem beide Hände frei.
17, 18, 70	<b>Stopper</b> _____	Klappmechanismus aus Alu oder Plastik, Teil der Bindung. Verhindert, dass der Ski nach einem Auslösen der Bindung ungebremst ins Tal fährt.
104, 107	<b>Suchbereich</b> _____	Wird nach dem Stillstand des Lawinenkegels festgelegt. Ziel ist es, die wahrscheinliche Lage des Verschütteten möglichst eng einzugrenzen.
99	<b>Suchbetrieb</b> _____	Im Suchbetrieb empfängt und lokalisiert das LVS-Gerät die Sendesignale des LVS-Geräts eines Verschütteten.
59, 119	<b>Südhänge</b> _____	Im tiefen Winter schnellere Stabilisierung der Schneedecke. Im Frühjahr höhere Gefahr von Nassschneelawinen.
57	<b>Topografie</b> _____	Die natürliche Erdoberfläche mit ihren Höhen, Tiefen, Unregelmäßigkeiten und Formen. Kurz: das Gelände. Teilgebiet der Kartografie. Hier: das Gelände, die natürliche Erdoberfläche mit ihren Höhen, Tiefen, Unregelmäßigkeiten und Formen.
18, 71, 79, 82	<b>Tourenbindung</b> _____	Skibindung für den Tourenski. Verfügt über verstellbare Steighilfe, Fangriemen oder Skistopper sowie eine Vorrichtung zur Befestigung von Harscheisen.
21	<b>Tourenskischuh</b> _____	Spezieller Skischuh, der meist in zwei Einstellungen funktioniert. Im Gehen muss er bequem sein und soll beim Aufstieg möglichst wenig behindern, in der Abfahrt muss er dem Skifahrer Halt und Stabilität geben.
27	<b>Tragesystem (Ski)</b> _____	Mehr oder weniger clever angebrachte Schlaufen, Haken oder Gurte, mit denen die Ski auf den Rucksack geschnallt werden.
90, 93	<b>Umwandlung</b> _____	Metamorphose jedes einzelnen Schneekristalls vom Fallen bis zum Abtauen.
59	<b>Westhänge</b> _____	Meist gut gesetzte Schneedecke. Im Frühjahr höheres Risiko durch Sonneneinstrahlung.
59	<b>Wetterbericht</b> _____	Unverzichtbar für die Planung. Alle regionalen Wetterberichte für den Alpenraum finden Sie unter <a href="http://www.alpenverein.de/DAV-Services/Bergwetter/">www.alpenverein.de/DAV-Services/Bergwetter/</a>
93	<b>Windverfrachtung</b> _____	Verwehter lockerer Schnee, der sich an anderer Stelle ablagert. Auf der Luvseite hart verpresst, in Lee recht locker. Oft Grundlage für Schnee Bretter.
18	<b>Z-Wert</b> _____	Auslösewert für Skibindungen, der aus den Faktoren Körpergewicht, Körpergröße, Alter, Sohlenlänge und dem Skifahrertyp bestimmt wird.
33, 74	<b>Zwiebelprinzip</b> _____	Hierbei besteht die Kleidung des Tourengängers aus mehreren übereinandergelegten Schichten unterschiedlicher Materialien. So kann das Outfit immer an die jeweiligen Bedingungen angepasst und variiert werden.