



Gefahren im alpinen Wintergelände

Bergwandern, Bergsteigen, Schifahren, Schneeschuhwandern oder auch Tourengehen findet immer mehr Raum in unserer Freizeit – auch im Winter. Aber immer mehr Menschen werden auch Opfer ihres Freizeitvergnügens. Das beweist, dass der alpine Lebensraum seine Gefahren und Tücken hat. Und weil Unfälle in diesen Regionen zumeist selbst verschuldet sind, sollten wir uns in den Bergen besonders vorsichtig verhalten. Die jährlichen Unfallstatistiken bestätigen, dass viele Wanderer und Bergsteiger diese Gefahren und Risiken unterschätzen und es leider immer öfter zu folgenschweren Unfällen kommt. So verunglücken jährlich im Schnitt mehr als 120 Personen allein in den österreichischen Bergen. Zu den häufigsten Unfallursachen gehören mangelnde Kondition, Selbstüberschätzung, Unachtsamkeit, mangelnde Ausrüstung, mangelnde Tourenplanung oder auch gesundheitliche Beschwerden. Und im Winter kommt noch die Gefahr durch Lawinenabgänge dazu. Dagegen lässt sich aber etwas tun! Der NÖ Zivilschutzverband gibt einige Tipps:

Tourenvorbereitung und -planung

Vor jeder Tour in den Bergen ist es unabdingbar, dass man sich mit dieser genau vertraut macht. Als Quellen dienen vorwiegend Wanderführer und –karten sowie zunehmend das Internet. Welche Distanz muss ich zurücklegen? Wie lange bin ich voraussichtlich unterwegs? Welche Schwierigkeiten sind zu bewältigen? Gibt es Schutzhütten oder Unterstände bei einem Wetterumbruch? Mit diesen Fragen und anderen mehr, sollte man sich vor jeder Unternehmung im alpinen Gelände beschäftigen. Erst wenn man alle Parameter kennt, kann man einschätzen, ob man dieser Tour gewachsen ist oder nicht doch besser ein anderes Tourenziel wählt. In der Winterzeit sollte zudem darüber nachgedacht werden, ob es nicht Sinn machen würde, sich einem Führer anzuvertrauen: Gefährliche Spalten sind für Ortsunkundige unter dem Schnee schwer bis gar nicht auszumachen. Und wer von uns „Otto Normalverbrauchern“ kann die Lawinengefahr realistisch einschätzen?

Lawinen? Die wichtigste Überlegung

Grundsätzlich befinden sich geräumte und als solche ausgezeichneten Wanderwege und Schipisten nicht in lawinengefährdetem Gelände. Wer will schon eine stille Winterwanderung mit der Angst vor Lawinen im Nacken machen? Dennoch: Wenn man abseits geräumter Wege oder Pisten unterwegs ist, sollte sämtliche Lawinenausrüstung mit dabei sein und damit umgegangen werden können. Im Winter überlebenswichtig: die Information über die Lawinenlage. Dank Internet gibt es heute keine Ausrede mehr: Per Mausclick sind [Lawinenlageberichte](#) selbst aus den entlegensten Winkeln einfach und topaktuell abrufbar. Worauf zu achten ist in aller Kürze: Bei [Lawinenwarnstufe](#) 4 und 5 empfiehlt sich ein gutes Buch auf der sicheren Wohnzimmercouch; bei Stufe 3 Beschränkung auf als „lawinensicher“ geltende Ziele oder den vertrauten Hausberg, wobei auch da mit viel Zeitpolster geplant, gefährliche Zonen umgangen und im Bereich der Aufstiegsspur abgestiegen werden sollte.

Selbst bei Stufe 1 und 2 gilt maximale Vor(aus)sicht. Nicht übersehen: Bei der Beurteilung der Lawinengefahr ist auch die Geländestruktur wie Hangrichtung und -neigung, Wald, Fels, Kämme (Schneewechten!), freies oder vergletschertes Gelände etc. miteinzubeziehen. Die richtige Beurteilung der Lawinengefahr vor Ort, das optimale Verhalten bei lawinengefährlichen Verhältnissen und einer realen Begegnung mit dem Weißen Tod ist immer wieder aufs Neue zu erlernen bzw. aufzufrischen, am besten bei einem von den Naturfreunden oder dem Alpenverein angebotenen Lawinenkurs.

Kondition und Erfahrung

Leider verfügen viele Schitourenfahrer, Wanderer und Bergsteiger, ja selbst „normale Schifahrer“ oft nicht über die nötige Kondition und Erfahrung, um sich sicher in den Bergen bewegen zu können. Diese Risikofaktoren führen häufig zu schweren Unfällen. Zwar reicht die Kraft den Gipfel zu erreichen, aber beim Abstieg (bei Schifahrern meistens die „letzte Abfahrt“) passiert es dann. Die Müdigkeit führt zur Unkonzentriertheit und dann sind Stolperer oder Ausrutscher schnell passiert. Selbst im mäßig steilen Gelände können diese zu fatalen Verletzungen führen. Selbstüberschätzung und mangelnde Erfahrung tragen zudem häufig bei, dass man in Bergnot gerät und auf fremde Hilfe angewiesen ist. Um diese Risiken zu minimieren, sollte man ausschließlich Touren unternehmen, deren Schwierigkeiten man auch sicher bewältigen kann. Anspruchsvollere Touren erfordern oftmals Tritt- und Schwindelfreiheit und im weglosen Gelände sollten sich sowieso nur sehr erfahrene Wanderer und Bergsteiger aufhalten.

Wetter

Eine der größten Gefahren im alpinen Gelände birgt das Wetter. Gerade in den Bergen kann das Wetter sehr schnell umschlagen. Temperaturstürze, Regen, Schneefall, Nebel und Blitzschlag können den Wanderer schnell in Gefahr bringen. Plötzlich sind Wegmarkierungen nicht mehr zu erkennen und Wanderwege vereist. Dann kann die Orientierung schnell verloren gehen und ein vorher einfacher Anstieg kaum noch begangen werden. Um diese Risiken zu minimieren, ist es unerlässlich, dass man sich vor Antritt jeder Wander- oder Bergtour genauestens (ganz speziell im Winter!!!) mit dem Wetterbericht vertraut macht.

Ausrüstung

Für Winterwanderer, Schneeschuhwanderer oder Tourenfahrer:

Zu jeder Tourenvorbereitung gehört dazu, sich Gedanken über die nötige Ausrüstung zu machen. Welches Schuhwerk und welche Bekleidung brauche ich? Sind ein Helm und ein Klettersteigset vonnöten? Brauche ich noch anderes Sicherheitsmaterial? Obwohl prinzipiell das Gebot gilt: „So viel wie nötig, so wenig wie möglich“, sollte man keinesfalls bloß wegen einem etwaigen Gewichtsparsnis auf wichtige Ausrüstungsgegenstände bzw. Bekleidung verzichten. Nicht selten hört man, dass Bergsteiger mit Turnschuhen am Großglockner standen und auf jegliche Sicherung verzichteten. Dass hier nicht mehr passiert, ist oftmals reinem Glück zu verdanken. Doch die beste Ausrüstung nützt nichts, wenn man im Umgang mit dieser nicht geübt ist. Außerdem sollte man vor jeder Tour diese auch auf ihre Funktionalität überprüfen und schadhafte Ausrüstungsgegenstände ersetzen.

Richtige Ausrüstung hat auch beim Schifahren nichts mit übertriebenem Sicherheitsdenken zu tun:

- So sollte JEDER Schifahrer einen Helm tragen. Aber nicht irgendeinen Schihelm: Ein nach der Prüfnorm EN 1077 geprüfter Helm sollte es schon sein.

- Und weil nahezu jeder Schifahrer schon erlebt hat, dass er aufgrund schlechter Sichtbedingungen Pistenunebenheiten zuerst gespürt, und dann (vielleicht) gesehen hat: Eine ordentliche Schibrille – die am besten mit dem Helm eine Einheit bildet – sollte ebenfalls jeder Schifahrer mitführen.
- Handschuhe sollen nicht nur vor Kälte schützen, sondern auch bei einem eventuellen Sturz die Hände vor Abschürfungen schützen. Am besten Handschuhe mit Protektoren, wie sie von den Rennschiläufern getragen werden.
- Für Freerider gehören Rückenprotektoren zur Ausrüstung wie auch wärmende Unterbekleidung. Es ist sicherlich nicht falsch, auch als „normaler Pistenschifahrer“ den Rücken zu schützen.
- Schischuhe sind aus zwei Gründen ein außerordentlich wichtiger Sicherheitsfaktor: Einerseits kann bei alten oder „ausgelatschten“ Schuhen die Kraftübertragung zum Schi gestört sein, andererseits kann damit auch der sichere Sitz in der Bindung gestört sein. Schifahrer müssen nicht alle Jahre immer das neueste Schuhmodell kaufen, aber einen „richtigen“ und „sicheren“ Schischuh sollten Sie sich schon leisten.

Die wichtigsten Tipps für sicheres (Winter-)Wandern

- **Informationspflicht:** Vor jeder Tour gehört es zu den absoluten Pflichten, Verwandte, Freunde oder den Hüttenwirt über das Tourenziel, den Weg und die geplante Rückkunftszeit zu informieren. Notfalls tut's auch ein Zettel im Handschuhfach. Schließlich will man ja im Fall des (Un-)Falles schnell gefunden werden. Genauso verlässlich sollte man sich wieder zurückmelden, will man nicht gesucht werden, ohne dass es notwendig wäre.
- **Nur markierte Wege benutzen!** Wer sich abseits markierter Wege bewegt, stört die Umwelt.
- **Ökonomisch, rhythmisch und langsam gehen.** Vor allem in tiefem Schnee kann man bei höherem Tempo schnell aus der Puste kommen. Faustregel: Wer (stark) schwitzt oder mit seinem Partner aus Atemnot nicht mehr sprechen kann, ist zu schnell unterwegs.
- Auf Forststraßen bietet der Schneematsch in der Mitte einen besseren Halt als die eisglatten Spurrillen seitlich.
- Aus Höflichkeit und Rücksicht sollten von Wanderern die Spuren der Skitourengeher nicht verwendet werden. Der hinten nachfolgende Skitourengeher wird es danken, wenn er eine „unverletzte“ Spur vorfindet und nicht von Neuem Spuren muss.
- **Bei zu tiefem Schnee** ist von einer Winterwanderung eher abzusehen, eine Rodel oder ein Spaziergang tut's auch.
- Frischer Schnee reflektiert das Sonnenlicht zu 98 Prozent. Entsprechend hoch ist die UV-Belastung im Winter. Es sollte daher nicht vergessen werden, sich vor Tour ordentlich und mit hohem UV-Schutzfaktor (ab 15) einzucremen. Für die Lippen sollte ein Lippenstift ab Schutzfaktor 20 (besser noch höher – bis 50!) verwendet werden. Genauso wichtig sind Sonnenbrillen (dunkles Modell, das 100 % UV-A und UV-B Licht absorbieren kann).

Die richtige Ausrüstung bei Lawinengefahr

Wintersportler sollten sich abseits der Piste nicht ohne Lawinen-Piepser, Sonde und Schaufel ins Gelände begeben. Nur das sogenannte Lawinen-Verschütteten-Suchgerät (LVS)

mitzunehmen, bringe nicht viel, warnen die Schifahrerverbände. „Das ist einer der häufigsten Fehler, den die Leute machen.“

Das Signal des Piepsers deute nur grob auf die Lage des Verschütteten, die genaue Position lasse sich erst mit der ausklappbaren und dann mehr als zwei Meter langen Lawinensonde bestimmen, erklärt ein Sicherheitsexperte. „Und ohne eine Schaufel kann ich Verunglückte nicht bergen.“ Ein Handy mache zwar Sinn, um die Bergrettung anzurufen. Allerdings gebe es in den Bergen nur selten Empfang.

Zudem sei es wichtig, dass jedes Tourenmitglied den Piepser sicher bedienen kann: Das Suchgerät sollte während der Tour auf „Senden“ gestellt sein. Wird einer aus der Gruppe von einer Lawine begraben, schalten die Begleiter ihr Gerät auf „Empfangen“ und können sich so auf die Suche nach dem Verschütteten machen. Die Batterien müssen dafür immer voll aufgeladen sein. Alleine sollten sich Skifahrer oder Tourengerher grundsätzlich nie abseits der Pisten bewegen.

Der Piepser selbst ist nicht größer als ein Smartphone. Experten raten, ihn mit dem mitgelieferten Ansnallgurt nah am Körper zu tragen und nicht im Rucksack zu verstauen. „Den kann ich bei einer Lawine verlieren.“ Die Experten empfehlen auch, die Bedienung des Geräts vor der Tour mit der Gruppe in der Praxis durchzuspielen.

Die Lawinenschaufel sollte möglichst stabil sein, am besten aus Metall. „Bei einer Lawine werden die Schneemassen komprimiert und so hart wie Beton“, erläutert ein Experte des Österreichischen Alpenvereins (ÖAV). Eine Kunststoffschaufel könne leicht durchbrechen. Für eine ordentliche Lawinenausrüstung müssen Wintersportler noch einmal Geld investieren: Die Kosten für das Suchgerät beginnen bei etwa 250 Euro, Sonde und Schaufel schlagen jeweils mit bis 30 bis 50 Euro zu Buche.

Einige Hersteller bieten auch Airbag-Rucksäcke für 400 bis 600 Euro an: Bei einer Lawine zündet eine Gaspatrone zwei Luftkissen, die etwa ein mal zwei Meter groß sind. „Durch die zusätzliche Fläche erhöht sich die Chance, dass der Verunglückte im Schnee oben bleibt“, erklärt ein Sicherheitsexperte. „So etwas ist aber eher was für echte Freerider. Wer nur ab und zu eine Schneeschuh-Tour macht, braucht das nicht.“

HAUSER Thomas
Landesgeschäftsführer
Niederösterreichischer Zivilschutzverband
Langenlebarnerstrasse 106
3430 Tulln
02272/61820 28
02272/9005 13198
0664 8444489
thomas.hauser@noezsv.at