

Nach einer Ski- oder Schneeschuhtour wird man auf dem Gipfel mit einer herrlichen Aussicht belohnt

NATUR RUFT LÄUFER: AB IN DIE BERGE



Die Natur ruft. Auch Läufer sollten diesem Ruf folgen. Zum Beispiel mit Tourenskiern. Nehmen Sie die Einladung der Natur an und genießen Sie die alpine Schneelandschaft abseits überfüllter Skipisten. **von Michael Koller**

Die letzten Herbstwettkämpfe sind vorbei. Eine lange Laufsaison neigt sich damit dem Ende zu. Viele Sportler wintern ihre Laufschuhe jetzt ein und wenden sich anderen Sportarten zu. Beim Skitourengehen lässt sich in phantastischer Winterlandschaft die Basis für kommende sportliche Ziele legen.

RAUF AUF DIE BERGE – OHNE LIFT

Um der Königsdisziplin des Alpensports gerecht zu werden, bedarf es einer sorgfältigen Vorbereitung. Bei der Wahl des Equipments empfiehlt es sich, sich von einem Profi beraten zu lassen. Je nach Gewicht, Bedienungs-komfort und technischem Können kann aus einer breiten Palette an verschiedenen Ski-modellen gewählt werden. Besonders viel Zeit sollte man sich beim Kauf der Touren-schuhe nehmen. Haben die Schuhe nicht die optimale Passform, dann wird die Skitour schnell zur Qual. Nicht zu vergessen ist ein ausreichender Sonnenschutz. Ein weiteres

Muss für jeden Tourgeher ist eine zeitgemäße Sicherheitsausrüstung. Neben Handy und funktionstüchtiger Erste-Hilfe-Ausrüstung soll jeder Tourengeher, der sich abseits des gesicherten Skiraums befindet, eine Schaufel, eine Sonde und ein Lawinenverschütteten-Suchgerät (am Körper tragen!) immer mit dabei haben. Der Lawinenairbag zählt mit einer Überlebenschance von über 90 % zu den effizientesten Sicherheitssystemen am Markt. Es ist derzeit das einzige Gerät, das eine Verschüttung tatsächlich verhindern kann bzw. die Verschüttungstiefe reduziert. Im Ernstfall füllt sich der Airbag nach Ziehen an der Reißleine binnen Sekunden mit Luft und hält den Träger durch das vergrößerte Volumen an der Oberfläche der Lawine.

Eine Lawinenverhütung beginnt bereits bei einer vernünftigen Tourplanung. Neuschnee und heftiger Wind führen immer wieder zu erhöhter Lawinengefahr in den Bergen. Informieren Sie sich nicht nur über das aktuelle Wetter. Oft können Bergführer oder ansässige

Hüttenwirte wertvolle Hinweise über Wetter und Schneelage (Zusammensetzung der Schneeschicht) geben.

KURSE SCHADEN NICHT

Der Österreichische Alpenverein veranstaltet regelmäßig Kurse, bei denen die grundlegenden Fertigkeiten für ein sicheres Besteigen erlernt werden können. Falls Sie mit „erfahrenen“ Freunden oder Bekannten eine Tour planen, dann äußern Sie jederzeit Ihre Bedenken, die die Beanspruchung (Tourlänge, Steigung usw.) oder Sicherheit betreffen. Lassen Sie sich nicht durch Gruppenzwang überfordern. So bringen Sie nicht nur sich selbst, sondern auch Ihre Kameraden in Gefahr. Wird eine Skitour vernünftig geplant, steht im alpinen Gelände der Ausschüttung körpereigener Glückshormone wie Endorphin, Serotonin und Dopamin nichts mehr im Wege. ■

WEBTIPP

www.sportordination.com