

Schneegestöber 6 2016/17

Tipps und Tricks zum angenehmeren Skitourengehen

Kleinigkeiten helfen oft großartig

Schon mal unter dem Federsteg beim Vorderbacken einer Tech Bindung hilflos Eis rausgekratzt? Spitzkehren schauen bei anderen viel einfacher aus? Eigentlich keine Ahnung was der unter Umständen überlebenswichtige Unterschied zwischen sprödem und nicht sprödem Triebsschnee bedeutet? Schneegestöber hilft.

Basics

Sich das Grundvokabular der Schnee- und Lawinenkunde aneignen. Siehe [EAWS Glossar](#).

Spitzkehre: Zuerst möglichst flachen Stand finden, gefolgt von einem Kick turn – gibt dem zweiten Ski beim Umdrehen einen kräftigen Stoß!

Spuranlage eher flach und dafür regelmäßig in ihrer Steigung und vorausschauend betreiben – große Steine am Weg einplanen und ihnen ausweichen, nicht direkt darauf zusteuern. Immer an die Lawinenlage angepasst spuren. Sollte die Lawinen- und Schneelage das Begehen des gesamten Hanges zulassen: Die gesamte Hangbreite auch nutzen und möglichst zeit- und kraftraubende Spitzkehren vermeiden.



Begreifen, dass der Radius und die Breite eines Skis im Parallelschwung nur wenig Einfluss auf die Größe der Bögerl hat. Der Radius wirkt sich nur beim gezogenen Schwung, dem Carven, auf die Schwunglänge aus, nicht beim gerutschten Schwung.

Innenschuhe zum Trocknen IMMER aus der Schale raus. Sonst sperrt man die Feuchtigkeit zwischen Innenschuh und Schale ein. Einlagsohlen ebenfalls raus nehmen.

Lieber Vormittags unterwegs sein und dafür ein Nachmittagsschläfchen machen.

Verstehen, dass Gefahrenstufen allein für die Tourenplanung ohne Zusatzinfo gleich viel bringen wie Tourenski ohne Felle.

Weiblicher Begleitung gerne was abnehmen – aber niemals Rucksack, Schaufel, LVS-Gerät und Sonde! (*Anm. d. Red.: gilt unabhängig vom Geschlecht der Begleitung.*)

Sich vor Augen führen, dass Skilängen und –breiten mit Vor- & Nachteilen behaftet sind: Grundsätzlich: Je breiter und länger, desto spurstabiler und für hohe Geschwindigkeiten geeignet, dafür umso träger. Breite Ski bringen bei Zischfirnbedingungen oder harten Schneebedingungen keine Vorteile bzw. im Aufstieg Nachteile, da man in Steilhängen durch das wesentlich einfachere „zur Seite wegkippen“ nicht den Halt findet als mit schmalen Ski. Für hochtechnische, enge Abfahrten oder Slalom in Steinhalden oder Latschengebüsch sind schmale, kürzere Ski viel wendiger und angenehmer zu fahren. 80mm-Mittelbreitenski sind nach wie vor ein Segen für Touren bei wenig Schnee, Pistentouren und bei harten oder besonders technischen Abfahrtsbedingungen.

Gewicht der Ausrüstung hat weniger Einfluss bezüglich Kraftaufwand im Aufstieg als die Beweglichkeit jener. Leider hängt Gewicht und Beweglichkeit bauartbedingt aber sehr oft eng zusammen. Extrabreite Ski sind für lange Aufstiege weniger wegen ihres höheren Gewichtes anstrengender zu gehen – mehr wegen der eklatant größeren Fellfläche und die dadurch entstehende Bremswirkung. Außerdem passen sie nicht mehr in jede Aufstiegsspur und man kann nochmal aus eigener Kraft viel Schnee verdrängen.

Merinounterwäsche verwenden. Weil sie so unendlich angenehm auf der Haut ist und nicht zu stinken anfängt.

Gegenüber neuem Material am Markt skeptisch sein und besser erst nach ein oder zwei Saisonen zuschlagen.

Ein für alle mal in den Kopf klopfen, dass der tourensportlich interessanteste Teil des Winters alpin und hochalpin zwischen März und Juni stattfindet, nicht zwischen Dezember und Feber.

Je nach Interessensausprägung die Natur beobachten lernen.

Tech Bindungen

Beim Verlassen der Ski (z.B. vom Skidepot zum Gipfel) den Vorderbacken wieder auf Aufstiegsposition stellen. So kann der Schnee unter dem Federsteg nicht in der Zwischenzeit vereisen, weil er herausgedrückt wird. Beim Einsteigen für die Abfahrt zuerst wieder Verriegeln wie für den



Man sieht nicht nur Reif sondern auch die ausschließlich auf silikatischem Gestein vorkommende Landkartenflechte.

Aufstiegsmodus, dadurch wird sichergestellt, dass die Zapfen vollständig in die Inserts einrasten (mögliche Vereisung oder Dreck wird aus den Inserts des Schuhs rausgedrückt) und Fehlauflösungen unwahrscheinlicher werden. Aber nicht vergessen den Vorderbacken wieder auf Abfahrtsmodus zu stellen!

Sich eine gute Einstiegstechnik in Techbindungen zulegen. Lernen, Ski in harten, glatten Steilhängen anzuschallen - ohne Stopper. Dazu muss man den Ski mit einer Hand halten, sich mit der anderen Hand am Stock abstützen, mit einem Fuß guten Stand finden und während man den Ski hält, in die Zapfen des Frontteils mit dem anderen Fuß einsteigen, dann hinten einrasten.

Felle

Möglichst unangenehme Stehzeiten am Parkplatz vermeiden: Pünktlich erscheinen, Felle immer zu Hause im trockenen und warmen kurz vor der Skitour auf den Ski kleben. Nicht erst am -15°C kalten Parkplatz! Dadurch friert man sich nicht unnötig lange den Allerwertesten ab und riskiert nicht ein sich vom Skibelag lösendes Fell. Schuhe nicht im Auto lagern. Hineinschlüpfen wird durch die Verengung und Versteifung des Kunststoffes bei kalten Temperaturen zunehmend schwerer. Außerdem können viele Füße oft über die ganze Tour nicht die nötige Energie aufbringen, das Material genug aufzuwärmen und kühlen somit selber stark aus.

Ski beim nochmaligen Auffellen während der gleichen Tour zuerst ausziehen, dann den gesamten Belag vom gesamten Schnee befreien bzw. bei feuchtem Schnee trocken wischen. Skibelag gegen die Sonne im 90° Winkel aufstellen und erst DANACH Schuhe auf Aufstiegsposition bringen, Jacke ausziehen, essen, trinken, usw. Dadurch kann sich der Belag aufwärmen und die Felle kleben besser. Vor allem bei stark gebrauchten Fellen lässt die Haltekraft nach und bei mehrmaligem Auffellen am selben Tag kann dies Probleme bereiten.

Ski dafür vor der Abfahrt niemals mit dem Belag gegen die Sonne aufstellen. Er kann sich so stark erwärmen, dass er nach dem ersten Schneekontakt aneist und man stecken bleibt.

Felle bei kalten Temperaturen bei mehrmaligem Auffellen am selben Tag am Körper verstauen bei den Abfahrten!

Fellkleber trocknen nicht aus! Sie nehmen Staub aus der Umgebung auf und dadurch wird die Kleberfläche immer mehr mit Fremdmaterial verunreinigt, verliert deswegen ihre Haltekraft. Die Klebefläche niemals zu lange offen liegen lassen, nur so lange, bis das eingedrungene Wasser der Tour verdunstet ist.

Sonstiges Material

Lieber mehr warme Kleidung einpacken als zu wenig.

Immer Handschuhe verwenden, auch im Aufstieg. Ausrutschen und einen steilen Hang hinunter schlittern kann jeder. Und fast immer bremst man dabei unbewusst mit seinen Händen. Nicht besonders angenehm auf Kunstschnee oder einem Harschdeckel! Sich dazu gegebenenfalls ein sehr dünnes Paar zulegen.



Der Schneestöberer persönlich findet es sehr angenehm, die Hüftschnallen vieler Winterrucksäcke gegen einen Schnellverschluss wie z.B. einem AustriAlpin Cobra zu tauschen. Regelmäßiges Ölen gegen Eineisen darf man aber nicht vergessen.

Cobra Verschluss AustriAlpin

Begreifen, dass verschiedene Schuhe gleicher Größe andere Sohlenlängen haben und nicht in die gebohrte Bindung des anderen Modells passen müssen.

Wenn man einen Airbag sein Eigen nennt: Ihn auch im Gelände mitnehmen. Man ist weder langsamer noch wird man sonst behindert – versprochen. Lawinen kommen meist dann, wenn man sie nicht erwartet.

Sich von einem fachkundigen Händler über die richtige Handhabung von Schnallen, Klettverschlüssen o.ä. an Schuhen aufklären lassen. Es wird hier Aha-Erlebnisse geben. Garantiert!

Techniken

Kabelbinder und eine Reepschnur immer im Rucksack haben. Für behelfsmäßige Rettungsaktionen wahre Wunderhelfer!

Gewicht in Steilhängen zum Hang, Knie zum Hang drücken! Mit einer in diese Richtung perfektionierten Technik kann man „glattere“ Hänge begehen als jeder Harscheisenbenützer. Außerdem verlangen glatte, harte Steilhänge starken Stockeinsatz.

Rucksack immer am Mann führen, niemals hinten lassen.

In rutschigen Spuren vorausschauend gehen und die Füße auf die weniger rutschigen Stellen setzen. Oder auf einer vereisten Aufstieggspur im Frühjahr einen Schritt versetzt gehen bzw. mit einem Fuß am Mittelsteg der Spur, mit dem anderen eine Skibreite neben der Spur.

Umspringen und Umsteigen lernen.

Andere Wintersportler auf nicht zu stark frequentierten Touren grüßen. Wir sind am Berg, nicht in der Stadt.

Lieber langsam durchgehen als schnell gehen und oft stehen bleiben.

Mullbinden im Erste-Hilfe Paket gegen Israeli-Bandages tauschen! Billige Alu-Rettungsdecke durch eine Blizzard Rettungsdecke ergänzen.



Mit Steighilfen sparsam umgehen und bestenfalls maximal die erste verwenden. Nach einer Eingewöhnungsphase merkt man die gewonnene, effizientere Bewegungsform.



Stöcke: im Aufstieg länger (am effizientesten in knapp Langlaufstocklänge) – in der Abfahrt je nach Vorliebe verkürzen. Eine lange Eingewöhnungsphase wird aber von allen Kurzstockgehern dafür benötigt.

Israeli Bandage: Sterile Wundauflage, Bandage und Verschlussystem in einem.

Stockhaltung im Aufstieg: Nah am Körper führen. Dadurch kann man sich gut

Abdrücken. Werden die Stöcke zu weit vom Körper weg in den Schnee gesteckt, kann man nur das Gleichgewicht unterstützen aber sich nicht „weitschieben“.

Merke: Reflexives Denken (Was mache ich gut? Was falsch? Wo liegt Verbesserungspotential? Wie kann ich etwas verbessern?) & mit offenen Augen unterwegs sein & sich von anderen was abschauen, kann vieles vereinfachen.

Einiges benötigt relativ lange Gewöhnungszeiten. Sobald einige Handgriffe, Techniken, Standards eingeübt sind (wie z.B. sofortiges Umstellen des LowTech-Vorderbackens auf Aufstiegsposition am Skidepot) laufen sie automatisch ab.