Tipp vom Profi

Sicher abseits der Piste: Sieben Regeln für Skifahrer, Winter- und Schneeschuhwanderer

Bergführerin Tatjana Gugganig aus Kaprun am Kitzsteinhorn erklärt, wie gute Vorbereitung, ein geschulter Blick fürs Gelände und passende Entscheidungen das Risiko im freien Gelände abseits gesicherter Pisten verringern.

Kein Berg gleicht dem anderen und kein Tag bietet dieselben Bedingungen. Das wird in Zell am See–Kaprun besonders deutlich, denn selbst an gegenüberliegenden Bergen wie dem Kitzsteinhorn und der Schmittenhöhe können die Verhältnisse stark variieren. Bergführerin Tatjana Gugganig hat in ihrer hochalpinen Heimat immer wieder erlebt, dass Wintersportbegeisterte die Verhältnisse im alpinen Gelände und besonders die Schneedecke schwer einschätzen können. Daraus können Fehlentscheidungen entstehen.
Dies gilt für Freerider ebenso wie für Winter- und Schneeschuhwanderer, die sich im freien alpinen Gelände bewegen – also abseits markierter Winterwanderwege. Gugganig betont: „Lawinen und andere Unfälle drohen auch abseits steiler Hänge. Wald und Forstwege bieten dabei keinen verlässlichen Schutz." Ihre sieben Tipps zeigen, wie sich im Winter das Risiko im freien Gelände verringern lässt.

1. Lawinenlage, Wetter und lokale Verhältnisse prüfen
Lawinenlagebericht und Wetterbericht gehören zur Vorbereitung jeder Aktivität im freien, alpinen Gelände. Starker Wind kann Schnee verfrachten und die Lawinengefahr erhöhen. Auch der Winterverlauf und die regional unterschiedlichen Schneeverhältnisse bergen Gefahrenpotenzial. „Ein guter Tipp ist, nach Möglichkeit Informationen von Einheimischen, Guides oder bei den lokalen Institutionen einzuholen."

2. Eine Tour wählen, die zur Gruppe passt
Unerfahrene sollten niemals allein ins freie Gelände gehen. Route und Gelände müssen zu den individuellen Fähigkeiten und zu den Möglichkeiten aller Beteiligten passen. Wer wenig Erfahrung hat, kann einen Lawinenkurs besuchen oder sich einer geführten Tour anschließen. „Bergführerinnen und Bergführer bieten regelmäßig Kurse und Touren für unterschiedliche Erfahrungsstufen an."

3. Keiner Spur blind folgen
Eine vorhandene Spur ist kein Sicherheitsbeweis. Freerider und andere Wintersportbegeisterte sollten die Lage selbst einschätzen. Dass bereits jemand einen Hang befahren oder betreten hat, sagt für sich genommen nichts über die aktuelle Sicherheit aus. Gugganig hält dies für einen der schwerwiegendsten Fehler in verschneiten Gebieten.

Kontakt: Zell am See-Kaprun Tourismus GmbH, Brucker Bundestraße 1a, 5700 Zell am See, Tel. +43 6542 770, E-Mail j.klammer@zellamsee-kaprun.com, www.zellamsee-kaprun.com
Redaktion: Hansmann PR, Lipowskystr. 15, 81373 München, Tel. +49 89 360 44 99-16, E-Mail s.engelhardt@hansmannpr.de

4. Wald und Forstwege kritisch einschätzen
Bäume schützen nicht grundsätzlich vor Lawinen, und auch ein Forstweg kann durch gefährdetes Gelände führen. „Der Wald ist trügerisch, weil man sich dort subjektiv sicher fühlen kann, ohne es tatsächlich zu sein. Auch ein Forstweg kann durch von Lawinen bedrohtes Gelände führen." Entscheidend ist die konkrete Situation vor Ort.

5. Warnzeichen und Bauchgefühl ernst nehmen
„Wumm"-Geräusche, Risse in der Schneedecke und frische Lawinen sind Warnsignale. Spätestens wenn sich etwas nicht richtig anfühlt, gilt: anhalten und die Lage neu beurteilen. Ob eine sichere Rückkehr möglich ist oder eine andere Entscheidung nötig wird, hängt von der Situation vor Ort ab.

6. Ausrüstung mitnehmen und den Umgang üben
In freiem alpinem Gelände und abseits gesicherter Pisten sind LVS-Gerät, Sonde, Schaufel, aufgeladenes Mobiltelefon, Erste-Hilfe-Set und Biwaksack Pflicht. Übrigens auch für Schneeschuhwanderer. Gugganig empfiehlt außerdem Skihelm und Airbag. Wichtig ist dabei, den Umgang mit der Sicherheitsausrüstung regelmäßig zu üben – denn im Ernstfall muss jeder Handgriff sitzen.

7. Abstände einhalten
Im schneebedeckten alpinen Gelände sind ausreichende Abstände zwischen den Personen wichtig, um die zusätzliche Belastung der Schneedecke zu reduzieren. Bei der Abfahrt sollten steile, lawinengefährdete Hänge einzeln oder mit ausreichendem Abstand befahren werden. „Auch beim Aufstieg ist Abstandhalten wichtig. Spätestens im Spitzkehrengelände sollte genügend Raum zwischen den Personen bleiben." Gugganig appelliert an die Disziplin der Wintersportlerinnen und Wintersportler, denn gerade bei der Abfahrt geraten die empfohlenen Abstände angesichts des gemeinsamen Schneeerlebnisses leicht in Vergessenheit.

Im Notfall
Bei einem Unfall im freien Gelände zählt rasches, überlegtes Handeln. Gugganig rät, kurz durchzuatmen und sich zu sammeln. Nach einem Lawinenabgang beginnt die Kameradenrettung sofort. Während eine Person den Notruf absetzt, können die anderen bereits mit der Suche nach Verschütteten mittels LVS-Gerät beginnen. In Österreich ist die Bergrettung unter 140 erreichbar, der Euronotruf unter 112.

Kontakt: Zell am See-Kaprun Tourismus GmbH, Brucker Bundestraße 1a, 5700 Zell am See, Tel. +43 6542 770, E-Mail j.klammer@zellamsee-kaprun.com, www.zellamsee-kaprun.com
Redaktion: Hansmann PR, Lipowskystr. 15, 81373 München, Tel. +49 89 360 44 99-16, E-Mail s.engelhardt@hansmannpr.de

Weitere Informationen: Sicher unterwegs in Zell am See-Kaprun

Wer noch wenig Erfahrung hat oder lieber in einer geführten Gruppe unterwegs ist, findet rund um Zell am See-Kaprun verschiedene Angebote, um die winterliche Bergwelt abseits der präparierten Pisten zu erleben.

- Am Kitzsteinhorn informieren die Freeride INFO BASE beim Alpincenter und die INFO POINTS an den Routeneinstiegen über Routen, aktuelle Bedingungen, Lawinenlage und Sicherheitsausrüstung. Ein LVS-Checkpoint ermöglicht zudem die Kontrolle des eigenen Geräts.
- Der Freeride Monday am Kitzsteinhorn richtet sich an Einsteiger und Fortgeschrittene. Guides vermitteln Fahrtechnik und Sicherheitswissen und begleiten die Teilnehmenden ins freie Gelände.
- Am Ski Touring Thursday organisieren staatlich geprüfte Bergführer am Kitzsteinhorn eine geführte Skitour.
- Geführte Schneeschuhwanderungen: Auf der Schmittenhöhe werden freitags geführte Schneeschuhtouren angeboten, unter anderem über die Höhenpromenade zum Sonnkogel sowie auf einer anspruchsvolleren Route Richtung Maurerkogel.
- Wintersport-Camp mit Felix Gottwald: Vom 14. bis 17. Januar 2027 verbindet das exklusive Wintersport- und Inspirationswochenende Skitouren am Maiskogel, Ronachkopf oder Kitzsteinhorn mit Langlauftraining in klassischer und Skating-Technik. Begleitet werden die Teilnehmenden von Olympiasieger Felix Gottwald.

Kontakt: Zell am See-Kaprun Tourismus GmbH, Brucker Bundestraße 1a, 5700 Zell am See, Tel. +43 6542 770, E-Mail j.klammer@zellamsee-kaprun.com, www.zellamsee-kaprun.com
Redaktion: Hansmann PR, Lipowskystr. 15, 81373 München, Tel. +49 89 360 44 99-16, E-Mail s.engelhardt@hansmannpr.de