



SCHRITT FÜR SCHRITT ZUM SCHÖNEN SCHWUNG

SNOWACTIVE-AUTORIN CHRISTINE KOPP, EINE BEGEISTERTE
SKITOURENFAHRERIN, BESCHREIBT IHREN EINSTIEG IN
DIE FASZINIERENDE SPORTART UND GIBT TIPPS FÜR EINSTEIGER.



INFO

Hier ist kein Platz, um ausführlich auf Kurse, Bücher, Geschäfte oder gar einzelne Ausrüstungsteile einzugehen. Machen Sie sich selbst im Internet kundig und lesen Sie sich ein. Hier ein paar Adressen:

Material

Ausgezeichnete allgemeine Einführung: www.bergzeit.de/magazin/skitourengehen-fuer-anfaenger. Sehr gute Erklärung der diversen Ski: www.sportscheck.com/skitouren/themen/tourenski-beratung. In der Schweiz publiziert der Outdoor-Guide (www.outdoor-guide.ch) jeweils im Winterheft kompetente Testberichte zu Ski und anderem.

Lawinenkunde

Institut für Schnee- und Lawinenforschung Davos, www.slf.ch – die Adresse schlechthin (mit Interpretationshilfen). Auf www.sac-cas.ch/unterwegs/tourenplanung/lawinen.html kann das aktuelle Merkblatt des SLF/SAC heruntergeladen werden. Auch hervorragend: www.whiterisk.ch/de/ (mit App).

Kurse

Alpenschulen der Schweizer Alpen: www.alpenschulen.com/alpenschulen-im-profil/schweiz; darunter auf Ausbildung spezialisiert: www.bergpunkt.com. Privatbergführer: www.4000plus.ch. Bächli Bergsport (www.baechli-bergsport.ch, das grösste und best sortierte Berggeschäft der Schweiz) bietet einfache Skitouren an. Dies gilt auch für die Schweizer Firma Mammut: <http://alpineschool.mammut.ch>.

Der Anfang war gegeben: Bei mir waren es vor 35 Jahren sozusagen genetische Gründe, die mich auf Skitour brachten. Der Vater war ein begeisterter Tourenger. Die Mutter begleitete ihn oft. Mein acht Jahre älterer Bruder begann früh und der fünf Jahre ältere folgte bald. Mit Fünfzehn zog also auch ich die ersten Schritte den Berg hoch. Und es war gleich ein mächtiger Gipfel: die vergletscherte Äbeni Flue im Jungfraugebiet. Obwohl ich mir damals eine Augenentzündung holte, obwohl ich manchmal über die zu schnellen Brüder und den Vater schimpfte, obwohl ich später mein Knie verletzte und liebe Menschen im Lawinenschnee verloren habe: Den Skitouren gehört bis heute meine grosse Liebe in den Bergen. Abseits der Piste habe ich einige der unbeschwertesten Momente überhaupt erlebt. Und jedes Mal jauchze ich innerlich, wenn mir ein paar Schwünge gut gelingen und jenes einzigartige Gefühl von Leichtigkeit und Freiheit vermitteln. Das ist für mich Glück!

Wie gehen Sie nun aber vor, wenn Sie Skitouren-Neuling sind? Wenn Sie nicht, wie ich, auf eine «familiäre» Prägung zählen können? Hier ein paar Tipps für einen sicheren Einstieg.

Gut ausrüsten

Die Ausrüstung hat sich in den erwähnten dreieinhalb Jahrzehnten von Grund auf verändert: Nach der Einführung der ersten taillierten Ski vor rund 20 Jahren wurde alles anders, ja schlicht besser. Heute steht dem Skitourenger ein fast unüberschaubares Angebot zur Verfügung – vom eher klassischen «All Mountain»-Ski zum breiten «Freerider». Mein Rat: Lesen Sie sich ein und lassen Sie sich dann in einem Fachgeschäft ausführlich beraten, um herauszufinden, was Sie wollen. Vor allem aber: Probieren Sie vor dem Kauf, Mietmaterial sei Dank, verschiedenes aus: Nur so verstehen Sie, ob eher ein schwerer, breiter und abfahrtsorientierter oder ein leichter Ski für längere Aufstiege das Richtige ist. Und finden entsprechend unter den vielen Modellen auch die richtige Bindung und den passenden Schuh – einen härteren und festeren mit mehr Halt für die Abfahrt oder einen leichten, weichen. Auch wer zum ersten Mal ins Gelände geht, muss sich mit dem Thema

Lawinensicherheit auseinandersetzen und die entsprechende Notfallausrüstung dabei haben. Sie besteht aus Lawinenschüttersuchgerät (LVS), Schaufel und Sonde und gehört bei jeder noch so kleinen Tour in den Rucksack, neben Proviant, Flüssigkeit und Kleider zum Wechseln. Allerdings müssen Sie die Notfallausrüstung auch kennen und immer wieder damit üben. Der SAC, Bergführer und Bergschulen sowie Ausrüstungsfirmen bieten dazu den ganzen Winter über Kurse an.

Gut planen

Die ersten Schritte sollten Sie mit bereits kundigen Bergsteigern oder im Rahmen einer geführten Tour unternehmen. Beginnen Sie zudem von Anfang an, bei der Planung mitzu-

denken, und die richtige Vorbereitung zum Ritual werden lassen: Vor dem Aufbruch wird die Ausrüstung (LVS eingeschlossen) überprüft und sorgfältig gepackt. Für den Anfang reicht übrigens ein normaler, nicht allzu grosser Rucksack. Sind Sonnenbrille, Erste-Hilfe-Set und Ersatzhandschuhe dabei? Dann kommt das eigentliche Kernstück der Planung: Wohin führt die Tour? Karten und Führer, Berichte im Internet? Wo liegen die Schlüsselstellen, seien diese lawinen- oder alpinechnischer Art? Wetterlage und -entwicklung, Schneebericht und Lawinensituation – alles überprüft? Die Interpretation des Lawinenbulletins verlangt Erfahrung und Kenntnisse: Je nach Hang, Entwicklung und Aufbaus innerhalb eines Winters kann z. B. ein «erheblich» (Warnstufe 3, also eine Stufe, bei der man oft unterwegs ist) mehr oder weniger Gefahr bedeuten.

Gut unterwegs

Mit erfahrenen Bergsteigern lernen Sie, eine Spur richtig anzulegen – also möglichst sicher, Gefahrenstellen vermeidend und nicht zu steil. Immer häufiger gibt es übrigens am Rande der Pisten Skitourenparks oder -lehrpfade. Wichtig für den Einsteiger: Die Kraft muss nicht nur für den Aufstieg, sondern auch für die Abfahrt reichen. Entsprechend ist die richtige Einschätzung der eigenen Kondition wichtig. Die Abfahrt kann sehr unterschiedlich sein: Eine feine, samtene Schicht Firn im Frühling ist so leicht zu fahren wie die Piste; und auch für dreissig Zentimeter federleichten Pulverschnee braucht es nicht viel Technik und Kraft. Wenn aber, wie oft im Gelände, der Schnee wechselhaft und z. B. durchnässt, harschig oder eisig ist, sind Muskeln und Können gefragt. Lernen Sie das Skifahren im Gelände – nur so werden die Skitouren wirklich zum Genuss!

Ausrüstung testen und Schritt für Schritt anschaffen. Ausbildungen in Lawinenkunde und, wenn nötig, für das Fahren im Gelände belegen. Bei der Planung von Anfang an mitmachen und beobachten, wie Erfahrene während der Tour entscheiden. Beachten Sie alle diese Punkte und steigen Sie Stufe für Stufe in diese königliche Disziplin ein, so wird es Ihnen bald wie mir gehen: Das Skitourengehen wird sich zu Ihrer grossen Liebe entwickeln.

CHRISTINE KOPP



WICHTIG FÜR DEN EINSTEIGER: DIE KRAFT MUSS NICHT NUR FÜR DEN AUFSTIEG, SONDERN AUCH FÜR DIE ABFAHRT REICHEN.



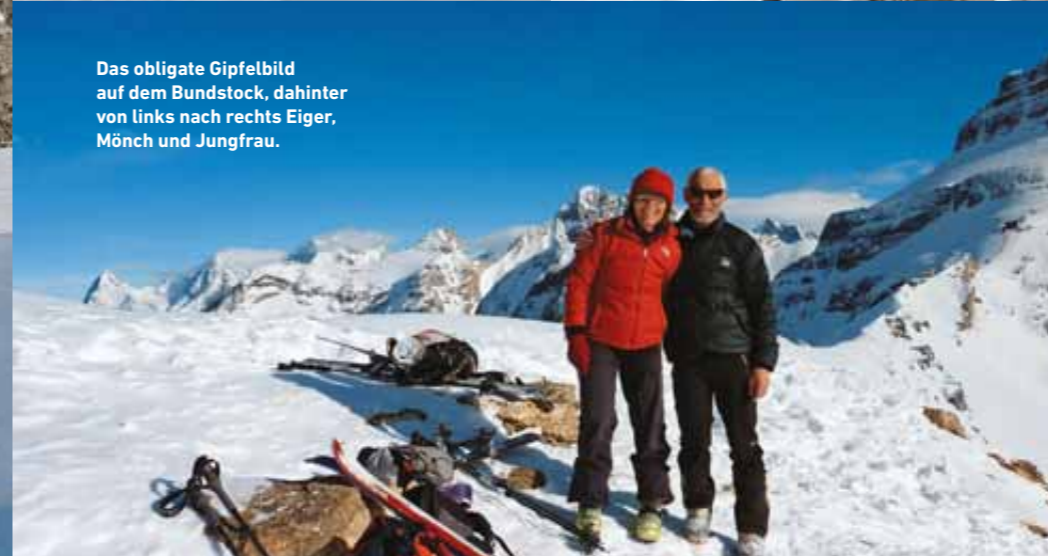
KLEIN, ABER VOLLER KRAFT

KIENTAL
SKITOUREN IM
BERNER OBERLAND



Aktiv // Tourenski

Das obligate Gipfelbild auf dem Bundstock, dahinter von links nach rechts Eiger, Mönch und Jungfrau.



Skitourenspezialistin und Snowactive-Autorin Christine Kopp beschreibt eine ganz besondere Tour im Kiental, im Berner Oberland.

Vor einer Stunde kannten wir uns noch nicht. Jetzt aber tollt Idefix vor mir durch den Schnee und gibt mir bellend zu verstehen, dass ihm mein Tempo zu langsam ist. Erfolglos versuche ich, ihn zur Ruhe zu bringen. Der Albino-Boxer, weiss wie die weisse Pracht um uns, lässt sich durch meine Stimme nicht beeindrucken. Recht hat er: Die frisch verschneite Landschaft oberhalb der Griesalp im Kiental ist märchenhaft. Eigentlich habe ich keine Zeit, doch einem kurzen Ausflug vom Hotel Griesalp zum Bundstäg kann ich nicht widerstehen. Und Idefix, der Hund des Besitzers, hat dies kapiert und ist mir im Verstoßenen gefolgt...

Ort der magischen Kräfte

Als ich heute Morgen vom Parkplatz Tschingel aufbrach – im Sommer bildet das Strässchen von hier zur Griesalp die steilste Postautostrecke Europas –, empfand ich das hintere Kiental einmal mehr als Ort der magischen Kräfte: Hier, hinter dem Tschingel, gibt es den Hexenkessel. Es ist ein düsterer Platz in einer engen Klamm, dem ich jedes Mal schnell entweichen

will. Die ungestümen Bäche, denen im Sommer ein schöner Weg folgt, führen im Winter wenig Wasser und bilden bizarre Eisgebilde. Am Ausgang der Schlucht denke ich an einen anderen Kraftort hier oben, den ich dagegen liebe: den über 300 Jahre alten Ahorn bei Gorneren. Unmittelbar darüber sind die weiten Kurven eines einzelnen Skitourengängers zu sehen, der zum Aabeberg aufgestiegen ist. Ich gehe nicht links nach Gorneren, sondern zweige rechts zur Griesalp ab. Hier, auf 1400 Metern Höhe, bilden mehrere Häuser mit einfachen bis schicken Zimmern die Griesalp Hotels. Die Umgebung und die nette Bewirtung laden zu einer Auszeit abseits von Zivilisation und Hektik ein. Und es ist nicht die einzige Unterkunft mit Charakter hier oben, die auch im Winter offen ist: Rustikal und gemütlich ist das älteste Naturfreundehaus der Schweiz auf Gorneren. Und unweit davon empfängt das hübsche Berggasthaus Golderli Gäste.

Ein anspruchsvoller Dreitausender

Ich trinke zuerst einmal einen Kaffee und schaue mich um. Dann, bei meinem Rund-

gang, der mehr einem meditativen Spaziergang durch die Winterlandschaft gleicht – wäre da nicht Idefix, der mich immer wieder lauthals aus meinen Gedanken reisst –, denke ich an frühere Touren im Kiental. Zweifellos die beeindruckendste war jene auf die Bütlasse: Der Dreitausender ist mit Ski recht anspruchsvoll und setzt vor allem im oberen Bereich sichere Verhältnisse und Erfahrung voraus.

Das grösste Skivergnügen bot der Bundstock, der Klassiker des Tals: Er glänzt mit grossartigen Hängen und dem schönsten Blick auf die Blüemlisalp. Dieses formschöne Massiv prägt das Kiental. Wie beim Hexenkessel gibt es auch für sein Entstehen eine finstere Sage. Am Hohtürli, dem Übergang an seinem Fuss, sind heute keine Tourenzügler unterwegs – zu stark hat der Wind in den letzten Tagen in der Höhe gewütet: Sein Hang ist bis über 35 Grad steil, schattig und lang, bietet bei guten Verhältnissen aber eine wundervolle Abfahrt. Einen unscheinbareren, aber nach Neuschneefällen wie jetzt sehr lohnenden Berg hat eine Handvoll Begeisterte hingegen schon tüchtig verfahren:

EINFACH ROBUST

WHITE ROCK 40 PACK von Jack Wolfskin ist der neue Skitourenrucksack für ambitionierte Skitourenfahrer.

Und das alles bietet der White rock 40 Pack: Vollkontaktragesystem für beste Lastenkontrolle und Bewegungsfreiheit; Brustgurt mit Signalpfeife; von aussen zusätzlicher RV-Zugriff auf Packsackhauptfach; Ski- und Snowboardfixierung; Flaschenholster am Beckengurt; Befestigungsmöglichkeiten für Helm und Skistöcke; Hauptfach mit Innentasche, 2 Seitentaschen, Deckelfach, Vortasche für Schaufel und Lawinensonde; Vorbereitung für Trinksystem inkl. Frostschutz HONEYCOMB 400D: robustes, 2-fach PU-beschichtetes Gewebe mit Verstärkungsfäden.



den Chistihubel. Vom Tschingel ist er in gut 1000 Höhenmetern Aufstieg zu erreichen, und mit einer geschickten Spuranlage können die steilsten Hänge umgangen werden.

Mit einem Lächeln nach Hause

Gerne hätte ich etwas mehr Zeit, wäre selbst schnell zum Chistihubel aufgestiegen und hätte meine Schwünge durch den leichten, luftigen Pulverschnee gezogen. Doch ich ermahne mich einmal mehr, mich am Kleinen zu freuen und nicht Blick und Gefühle mit dem Drang nach mehr abzustumpfen. Und so streichle ich Idefix, werfe ihm einen Ast, bestaune die schneesweren Bäume und mache mich zurück zur Griesalp, um hier zu einem gepflegten Imbiss einzukehren. Idefix verkriecht sich auf seine Decke, als ob er nie weg gewesen wäre. Aber als gerade niemand schaut, kommt er rasch zu mir, wedelt kurz mit dem Schwanz und verzieht sich dann wieder. Mit einem Lächeln und ein paar schönen Bildern mehr lasse ich das Tal hinter mir und freue mich auf weitere Wintertage hier oben, irgendwann später einmal.

CHRISTINE KOPP

INFOS

Allgemein: www.kiental-reichenbach.ch
Anreise mit öV: Regionalzug nach Reichenbach im Kandertal. Dann Postauto nach Kiental. Von hier mit Alpentaxi bis Tschingel (oder direkt von Reichenbach mit Alpentaxi bis Tschingel).
Anreise mit PKW: Über Reichenbach, Kiental nach Tschingel. Hier gebührenpflichtiger Parkplatz.
Unterkünfte: Griesalp Hotels, www.griesalpthotels.ch (interessante Arrangements, unterschiedliche Zimmer, dazu Wellness und Spa in wunder-schönem Ambiente); Naturfreundehaus Gorneren, www.naturfreundehaeuser.ch/gorneren (rustikal-gepflegt, ideal für Gruppen); Golderli, www.golderli.ch (traditionsreiches Berggasthaus, schöne Sonnenterrasse im Frühling).
Griesalp: 240 Höhenmeter Aufstieg (ca. 40 Minuten) von Tschingel.
Touren ab Griesalp: Aabeberg (1954 m), 550 Hm; Chistihubel (2216 m), 820 Hm; Düdenegg (2249 m), 850 Hm; Bundstock (2756 m), 1350 Hm; Hohtürli (P. 2703 westlich davon), 1300 Hm; Sefinafurgga (2612 m), 1200 Hm; Vorderi Bütlasse (3063 m), 1650 Hm. Schön ist auch das Gerihorn von Rams-lauenen (Sessellift im Kiental, von hier 720 Hm) oder, bei Schnee bis in tiefe Lagen, von Kien bei Frutigen aus (1450 Hm).
Schneeschuhtrails: Auf der Griesalp (und auch im Kiental selbst) sind mehrere lohnende Schneeschuh-Wanderungen ausgeschildert.
Karten und Führer: 254 S Wildstrubel, 264 S Jungfrau. SAC-Skitourenführer Berner Alpen Ost. Man beachte die Wildruhezonen (www.wildruhezonen.ch)!
Geführte Skitouren: Im Internet findet man Bergführer und Bergsteigerschulen, die mehrtägige Skitouren im Kiental anbieten.

SCHNEESPORT UND WILDTIERE IM EINKLANG



Reto Solèr, Kampagnenleiter von «Respektiere deine Grenzen – Schneesport mit Rücksicht».

Die andere Hälfte bringt der Verein auf, mit Mitgliederbeiträgen und Sponsoring sowie über Stiftungen. Die Arbeit des Vereins zeige Früchte, versichert der Bündner mit Heimatort Vrin in der Surselva. «Noch Potenzial besteht bei den Freeridern.» Die seien schwerer zu erreichen. «Mit Sicherheit müssen wir für diese Zielgruppe zukünftig eine andere Kampagne fahren als für Tourenskifahrer oder Schneeschuhläufer.» Eine Chance sieht Solèr mit aktiven und attraktiven Werbespots in den klassischen Freeride-Destinationen wie Laax oder Verbier.

INFO

Gut verlinkt
www.respektiere-deine-grenzen.ch
www.respect-wildlife.ch
www.facebook.com/respectwildlifech

Internet-Kartenportal
 Als Werkzeug für die sorgfältige Tourenplanung zu Hause mit Rücksicht auf die Wildtiere hat sich die jährliche, aktualisierte Karte auf www.respektiere-deine-grenzen.ch/karte-schneesport/ etabliert.



men verpflichtet. So werden etwa für das Verkaufspersonal im Outdoorhandel oder Tourenanbieter Schulungen angeboten, damit sie ihren Kunden über einen rücksichtsvollen Schneesport informieren können. Diese Unternehmen können zukünftig den Verein mit einer Gönnerschaft zwischen 500 bis 2000 Franken unterstützen.

Freerider noch zu wenig erreicht
 Die eine Hälfte der für die Kampagnen erforderlichen Gelder resultiert aus Geldern der öffentlichen Hand (BAFU, Swisslos, Kantone).

Trend nimmt weiter zu
 Reto Solèr ist kein Prophet der Wasser predigt und Wein trinkt. Vor seiner heutigen Tätigkeit arbeitete er fast zehn Jahre bei CIPRA Schweiz, beim Dachverband von diversen Alpen- und Alpenschutzorganisationen. Als Bündner ist er ein ebenfalls begeisterter Schneesportler, der gerne auf Schneeschuhen und Tourenski steht. Er ist sich durchaus bewusst, dass die Zahl der Schneesportler, die sich abseits der Pisten bewegen, weiter zunehmen wird. «Unsere Arbeit ist also längst nicht abgeschlossen.»

JOSEPH WEIBEL

Mitgliederorganisationen
 Getragen wird der Verein «Natur & Freizeit» aktuell von 15 Sport- und Umweltverbänden sowie weiter unterstützt durch 260 Unternehmen aus der Tourismus- und Outdoorbranche. Unter anderem Pro Natura, Seilbahnen Schweiz, Schneeschuh-Verband Schweiz, Schweizer Alpen-Club, Schweizer Bergführerverband, Schweizer Wanderwege, Swiss-Ski, Swiss Snowsports Association.

- Verhaltensregeln auf einen Blick**
1. Wildruhezonen und Wildschutzgebiete beachten
 2. Im Wald auf den bezeichneten Routen und Wegen bleiben
 3. Waldränder und schneefreie Flächen meiden
 4. Hunde an der Leine führen – insbesondere im Wald

Es gibt sie noch in der freien Natur: Birk- und Schneehühner, Gämse oder Steinböcke. Der zunehmende Trend, dem Schnee- und Wintersport abseits der Pisten zu frönen, bringt diese Wildtiere in Bedrängnis. 2010 haben das Bundesamt für Umwelt und der SAC zu einer ersten Offensive gestartet, Schneesportler für eine wildtierverträgliche Verhaltensweise zu sensibilisieren. Seit 2016 steht der Verein «Natur & Freizeit» hinter dem Projekt.

tiere deine Grenzen – Schneesport mit Rücksicht». Alleine von 2008 bis 2014 habe sich die Zahl der Schneeschuhläufer verdoppelt, sagt Solèr. Fasst man alle Ski-, Snowboard- und Schneeschuh-Tourengehler zusammen, die seit 2000 abseits der Pisten fahren, so hat die Zahl um fast 240 Prozent zugenommen. «In absoluten Zahlen sind das von rund 70 000 auf 250 000 Sportler», bringt es Geschäftsführer Reto Solèr auf den Punkt. Kurz vor Weihnachten startete der im September 2016 gegründete Verein «Natur & Freizeit» zu einer neuerlichen Offensive. Hinter der vor acht Jahren lancierten Kampagne steht heute eine breite Koalition aus Sport- und Naturschutzverbänden. Lanciert wurde die Kampagne im Winter 2009/10 vom Schweizer Alpen-Club (SAC) und dem Bundesamt für Umwelt (BAFU).

Regulierung und Verbote verhindern
 Die Arbeit des Vereins ist weder sektiererisch noch soll sie Lehrmeisterei widerspiegeln. «Wir wollen die Schneesportler soweit auf die Tatsache sensibilisieren, dass sich in dem von ihnen benutzten Raum auch Wildtiere aufhalten.» Diese würden sich zwar den ändernden Bedingungen immer wieder anpassen und neue Korridore suchen. «Diese finden sie vor allem in Wäldern, an Waldrändern und auf schneefreien Flächen», sagt Reto Solèr. Nimmt die Tendenz von Off-Pist-Gängern weiter zu,

würden diese Korridore enger, sodass es zwangsläufig zu Regulierungsmassnahmen und Verboten komme. «Und genau das möchten wir mit unserer Kampagne verhindern.»

Gute Vorbereitung
 Auf Rosen gebettet ist der Verein nicht, die finanziellen Mittel sind beschränkt. Es reicht aber, um die Botschaften zielgruppenorientiert verbreiten zu können. Wer beispielsweise Schneeschuhe kauft, findet einen entsprechenden Prospekt mit den Verhaltensregeln in der freien Natur und weiteren Informationskanälen. Auf der Website www.respektiere-deine-grenzen.ch findet man eine interaktive Karte mit Wildruhezonen und einem Tourenplaner. «Wer sich vor dem Off-Pist-Vergnügen gut informiert, erreicht dadurch eine hohe Planungssicherheit bei der Rücksicht auf Wildtiere und bei der Sicherheit», nennt Solèr einen positiven Aspekt.

Outdoorbranche und Tourismus machen mit
 Mit Leporellos, Plakaten oder Screen-Werbung in öffentlichen Verkehrsmitteln und in gezielten Wintersportdestinationen soll der Endverbraucher sensibilisiert werden. «Verein & Natur» hat in den letzten Jahren über 260 Unternehmen aus der Tourismus- und Outdoorbranche gewinnen können, die ein Commitment unterschrieben und sich zur Umsetzung von Sensibilisierungsmassnahmen verpflichtet.

Die Verhaltensregeln von «Natur & Freizeit» sind einfach und auf vier beschränkt: Wildruhezonen und Wildschutzgebiete beachten; im Wald auf den bezeichneten Routen und Wegen bleiben; Waldränder und schneefreie Flächen meiden; Hunde an der Leine führen – insbesondere im Wald.

Starke Zunahme
 Die Zahl der Schneesportler, die sich zunehmend in der unberührten Winterlandschaft bewegen nimmt stetig zu. Das weiss auch Reto Solèr, seit 2010 Kampagnenleiter von «Respek-

Anzeige

Unser Engagement

helvetia.ch/swiss-ski


Steilhang. Topspeed. Bestzeit.

Mit Helvetia, offizieller Partner von Swiss-Ski, meistern Sie jede Herausforderung in Bestzeit.

einfach. klar. helvetia


Ihre Schweizer Versicherung

FOTOS: ZVG.