



SKITOUREN CHEAT SHEET

Die wichtigsten Takeaways für Einsteiger – Aufstiegstechnik mit Spitzkehre, Lawinen-Notfallausrüstung und sicheres Verhalten am Hang.

1. EQUIPMENT

Wichtigkeit: **Hoch**

ELEMENT	BEDEUTUNG	TIPP
Bindung	Hoch	Pin-Bindungen wiegen oft nur 250–500 g – als Einsteiger zählt Zuverlässigkeit mehr als jedes gesparte Gramm.
Felle	Mittel	Mix aus Mohair/Nylon (oft 70:30) ist der beste Kompromiss aus Gleiten und Grip.
Tourenschuh	Hoch	Braucht einen echten Walk Mode – im Geschäft ein paar Schritte testen, nicht nur stehen.
LVS-Set	Hoch	LVS, Sonde und Schaufel sind dein einziges reales Zeitfenster bei einer Verschüttung.

2. DER FAKTOR MENSCH

Wichtigkeit: **Hoch**



Warnzeichen ernst nehmen: Über 73 % untersuchter Lawinenunfälle hatten erkennbare Warnzeichen – Wissen allein reicht nicht, Handeln zählt.



Schlechtes Gefühl aussprechen: Gruppenentscheidungen sind oft riskanter als Einzelentscheidungen – ein ausgesprochenes schlechtes Gefühl zählt immer.



Abbruchkriterien vorher festlegen: Konkrete Warnstufe, Uhrzeit oder Windstärke vor der Tour bestimmen – nicht erst unter Gipfeldruck im Gelände.



Rollen klar verteilen: Navigation, Schneebeobachtung und Zeitmanagement auf unterschiedliche Personen aufteilen.

3. WAS SKITOUREN ANDERS MACHT

Wichtigkeit: **Mittel**



Aufstieg aus eigener Kraft: Kein Lift, kein Pistendienst – du gehst mit Fellen hoch und fährst im ungesicherten Gelände ab.



Kurs oder Partner zuerst: Ein Grundkurs beim Alpenverein oder ein erfahrener Tourenpartner ist der sicherste Einstieg – Fehler kosten dort nichts.



Klein anfangen: Erste Touren mit 500–1.000 Höhenmetern auf bekannten Routen, realistisch 200–300 Höhenmeter pro Stunde.

4. DIE LVS-RETTUNGSKETTE

Wichtigkeit: **Hoch**

SCHRITT	KERNREGEL
LVS-Gerät	Immer am Körper unter der Jacke, nie im Rucksack – der kann bei der Lawine verloren gehen.
Zeitfenster	Überlebenschance über 90 % in den ersten Minuten, fällt nach 15 Minuten steil ab.
Suchphasen	Signalsuche, Grobsuche, Feinsuche, Punktsuche – systematisch statt hektisch, 20–60 m Reichweite.
Schaufeln	Rund das 1,5-Fache der Verschüttungstiefe hangabwärts ansetzen, V-förmigen Kanal graben.

5. DIE 3 GOLDENEN TECHNIK-REGELN

FAKTOR 1: SPITZKEHRE AB 30 GRAD

Wichtigkeit: **Hoch**

Konzept: Eine gerade Spur wird ab rund 30 Grad Hangneigung zu steil zum Gehen – wer stur geradeaus will, verliert Kraft und Grip.

Tipp: Zickzack im Spitzkehren-Aufstieg: Gewicht komplett auf den Talski, dann den Bergski per Scheibenwischer-Bewegung um 180 Grad drehen.

FAKTOR 2: FIRNFENSTER RÜCKWÄRTS PLANEN

Wichtigkeit: **Hoch**

Konzept: Steile Ost-, Südost- und Südhänge durchfeuchten im Frühjahr oft in unter einer Stunde – wer spät startet, verpasst das sichere Fenster.

Tipp: Startzeit vom Firnfenster (meist Vormittag bis früher Nachmittag) rückwärts rechnen – im Frühjahr notfalls im Dunkeln mit Stirnlampe los.

FAKTOR 3: ABSTAND IST LAWINENSCHUTZ

Wichtigkeit: **Hoch**

Konzept: Ab rund 30 Grad Hangneigung passieren fast 95 % aller Lawinenunfälle – Abstand entlastet die Schneedecke, dichtes Beieinander belastet sie.

Tipp: Aufstieg: 10 Meter Abstand ab 30 Grad. Abfahrt: 30 Meter unter 35 Grad, ab 35 Grad einzeln fahren.



PRO-TIPP: Die sicherste Tour ist die, bei der du vorher entscheidest, wann du umkehrst – nicht die, bei der du es im Gelände spürst. Leg Warnstufe, Uhrzeit und Windgrenze auf dem Parkplatz fest, nicht am Gipfelgrat.