

## Wintertrend Skitourengehen Tipps für die Sicherheit im Tiefschnee

(Mynewsdesk) Abseits von überfüllten Pisten und den mit Musik beschallten Gondeln und Sesselliften, suchen immer mehr Outdoorfans das noch echte und wahre Naturerlebnis. Eine absolute Stille, weißer Pulverschnee und eine unberührte Winterlandschaft, machen die Trendsportart Skitourengehen auch in Südtirol immer beliebter. Erst einmal am Gipfel angekommen, wird meist jeder noch so mühevoller Aufstieg bei Minusgraden, mit einem atemberaubenden Blick auf die gesamte umliegende Bergwelt belohnt. Die Vorfreude auf einen spritzigen Abfahrt durch den Tiefschnee, lässt dann auch noch die letzten Anstrengungen vergessen! Auch wenn die feine Schneedecke noch so gefahrenlos scheinen mag, Skitouren bringen doch so einige Risiken mit sich, daher sollten vor der Tour einige wichtige Vorbereitungen getroffen werden, die im Ernstfall Leben retten können. Gut vorbereitet für die Skitour in Südtirol! Damit der Tag im Gebirge auch zu einem wunderbaren Erlebnis und nicht zu einem gefährlichen Abenteuer wird, sollten unbedingt einige Faktoren bei der Vorbereitung und Planung beachtet werden! Wetterbericht: Egal für welche Tour man sich entscheidet, ob auf Skiern oder auch mit den Schneeschuhen, man sollte immer gut über das Wetter informiert sein und den aktuellen Lawinenbericht kennen. In fast jedem Gebiet geben Tageszeitungen oder auch Websites, über die Lawinengefahr, die von gering über sehr groß reicht, Auskunft. Empfehlenswert ist es, mindestens an einem Lawinenkurs teilgenommen zu haben, um für den Ernstfall gut gerüstet zu sein. Hier werden wertvolle Tipps zur Lawinenvermeidung gegeben, auch lernt man, wie das Suchgerät bei der Suche von Verschütteten eingesetzt wird und wie diese geborgen werden können. Wissen über die Schneebeschaffenheit, Wind, Niederschlag und Temperaturen, spielen bei der Planung eine ebenfalls wichtige Rolle, denn schließlich können Nebel, eine schlechte Sicht und Schneefall im Gebirge fatale Folgen haben. Planung der Skitour: Wenn man sich erst mal für eine Route entschieden hat, bedarf es einer guten Planung. Es müssen Informationen über die Aufstiegsmöglichkeiten und die diversen Abfahrtsvarianten eingeholt werden. Zudem sollte man sich informieren, ob eventuell eine Schutzhütte in der Nähe liegt und diese auch geöffnet hat. Natürlich ist eine gute Ortskenntnis von großem Vorteil, aber vor Aufbruch sollte auf jeden Fall Kartenmaterial studiert werden und auch eine Karte mit in den Rucksack eingepackt werden. Zur absoluten Sicherheit sollte eine Kopie der gewählten Tour zu Hause oder auch im Auto deponiert werden, so könnten sich die Rettungskräfte im Notfall direkt auf die Suche nach den Vermissten machen. Für die Abfahrt sollte genügend Zeit eingeplant werden, daher immer im Voraus schon berechnen, wann in etwa die Ankunft auf dem Gipfel sein wird. Ein früher Tourenbeginn ist von Vorteil, da die Tage im Winter ja bekanntlich kurz sind. Für Schutz in der Dunkelheit und bei Kälteeinbruch, sorgen eine Stirnlampe und wärmt eine Isolierdecke. Touren Ausrüstung: Nicht jede Art von Bekleidung eignet sich für eine Skitour, hier sollten atmungsaktive und schnelltrocknende Materialien gewählt werden. Eine sogenannte Zwiebschicht ermöglicht es, dass, je nach Temperatur, Aufstieg oder Abstieg, eine Schicht aus- oder angezogen werden kann. Es sollten auffallende Farben gewählt werden, diese sind bei eventuellen Rettungseinsätzen gut erkennbar. Ausreichend Schutz für die Augen vor dem reflektierenden Schnee, bieten spezielle Sonnenbrillen oder auch Skibrillen, welche auch bei Niederschlag das Auge abdichten. Da Füße und Hände nicht immer ausreichend durchblutet werden, sollten diese genügend gewärmt werden, aber die meiste Wärme verliert der Körper über den Kopf, deshalb gilt es, gerade diesen gut mit Mütze beim Aufstieg und Helm bei der Abfahrt, zu schützen. Die mit Felle für den Aufstieg beklebten Tourenski sollten leicht sein, die Stöcke verstellbar und die Bindung so sein, dass sich diese für den Auf- aber auch für den Abstieg eignet. Mit in den Rucksack sollten auch Harscheisen, dies sind spitze Zacken, welche an der Bindung befestigt werden können, um auf eisigem Untergrund nicht zu abzurutschen. Auf keinen Fall vergessen werden darf das Lawinenvermisstensuchgerät, eine Lawinenschaufel und auch ein Erste Hilfe Set für die Erstversorgung von Verletzten. Der Umgang wird im vorher erwähnten Lawinenkurs gelehrt. Nahrung: Auch wenn es nur eine kurze Tour sein sollte, Essen und Trinken sollte genügend eingepackt werden. Bei trockener Luft und kalten Wintertemperaturen, muss dem Körper genügend Flüssigkeit zugeführt werden. Noch bevor das Durstgefühl einsetzt, soll man ab und zu einen Schluck Tee oder Wasser zu sich nehmen. Energieriegel sorgen für die Aufstockung des Kalorienhaushalts und versorgen den Tourengänger mit entsprechender Power. Begleitung: Es wird davon abgeraten, nicht alleine auf Skitour zu gehen. Natürlich macht eine Skitour in Begleitung auch viel mehr Spaß, aber vorrangig ist hier, dass in Falle einer Verletzung, jemand helfen könnte. Ideal ist es, wenn die Gruppe oder die Skitourbegleitung in etwa über dieselbe Kondition verfügen. Bei herrschender Lawinengefahr müssen gefährliche Passagen in großen Abständen zueinander bewältigt werden, da die Überbelastung eines einzelnen Punktes, eine Lawine auslösen könnte. Auch wenn man noch so gut auf eine Skitour vorbereitet ist, alle Gefahren und Risiken können leider nie ausgeschlossen werden. Nichtsdestotrotz, wenn diese Regeln befolgt werden, steht einer unvergesslichen Tour in die winterlichen Berge Südtirols nichts mehr im Wege!

Diese Pressemitteilung wurde via Mynewsdesk versendet. Weitere Informationen finden Sie im [Dolce Vita Hotels](#) .

Shortlink zu dieser Pressemitteilung:

<http://shortpr.com/kvyamk>

Permanentlink zu dieser Pressemitteilung:

<http://www.themenportal.de/reise/wintertrend-skitourengehen-tipps-fuer-die-sicherheit-im-tiefschnee-96608>

### Pressekontakt

-

Peter Vaja  
Postfach Naturns  
39025 Naturns

[info@dolcevitalhotels.com](mailto:info@dolcevitalhotels.com)

### Firmenkontakt

-

Peter Vaja  
Postfach Naturns  
39025 Naturns

[shortpr.com/kvyamk](http://shortpr.com/kvyamk)  
[info@dolcevitalhotels.com](mailto:info@dolcevitalhotels.com)

"La Dolce Vita" in Südtirol - "Give me Five" - ein Hotel buchen und fünf Hotels genießen. Machen Sie die Dolce Vita Hotels zu Ihrem ganz persönlichen

Urlaubsziel und genießen Sie eine Vielzahl an Vorteilen, die Ihnen exklusiv nur die Dolce Vita Hotels bieten!