



# Erlebnis Berg-Winter



Die DB Regio Bayern kooperiert seit 2009 mit dem Deutschen Alpenverein. Unter dem Motto „Mit der Bahn in die Berge“ engagieren sich die Partner gemeinsam für die umweltfreundliche Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln in die Berge. Infos: [www.bahn.de](http://www.bahn.de)

## Impressum

### Herausgeber:

Deutscher Alpenverein e. V.  
Von-Kahr-Straße 2-4  
D-80997 München  
Tel. 089/140 03-0  
Fax: 089/140 03-23  
E-Mail: [info@alpenverein.de](mailto:info@alpenverein.de)  
Internet: [www.alpenverein.de](http://www.alpenverein.de)

**Für den Inhalt verantwortlich:** DAV-Ressort Breitenbergsport, Sportentwicklung, Sicherheitsforschung |  
**Fotos und Abbildungen:** DAV | **Gestaltung:** Gschwendtner & Partner, München | **Auflage:** 7000 [09/11] |  
**Druck:** Mediengruppe Universal, München | Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit vorheriger Genehmigung des Herausgebers.

# Inhalt

	<i>Seite</i>
<i>Erlebnis Berg-Winter</i>	3
<i>Gut ausgerüstet in den Winter</i>	5
<i>Bergsport im Winter</i>	6
<i>Wintererlebnisse mit der Familie</i>	9
<i>Naturschutz</i>	11
<i>Winterwetter</i>	12
<i>Im Winter auf Hütten</i>	17
<i>Lawinen – nicht zu unterschätzen</i>	18
<i>Notfall Lawine</i>	20
<i>Lawinenlagebericht</i>	21
<i>Notfallmeldung</i>	22
<i>Verhalten beim Bergunfall</i>	23
<i>Lebensrettende Sofortmaßnahmen</i>	24
<i>Gut beraten</i>	28



# Erlebnis Berg-Winter



*Knirschender Schnee, glitzernd weiße Hänge, stahlblauer Himmel: Das ist die Idealvorstellung von einem perfekten Wintertag in den Bergen. Doch auch bei Schneetreiben, grauem Himmel oder tiefen Temperaturen sind die Berge ein Erlebnis.*

*In den letzten Jahren haben vor allem klassische Bergsportarten einen großen Zulauf erfahren. Skitourengehen, Schneeschuh- und Winterwandern bieten die Möglichkeit, abseits des Pistenrummels die Ursprünglichkeit und Einsamkeit der Berge zu genießen.*

*Jeder Bergsportler sollte sich mit der besonderen Situation im winterlichen Gebirge auseinandersetzen. Dazu zählen Wetter, Schnee- verhältnisse, eine naturverträgliche Routenwahl und natürlich die Sicherheit. Denn eines muss man sich immer vor Augen führen: Im ungesicherten winterlichen Gelände herrscht Lawinengefahr. Deshalb sollte man lernen, die Gefahr richtig einzuschätzen und sein Verhalten den Bedingungen anzupassen – dann ist ein Winterausflug mit Ski, Schneeschuhen oder zu Fuß die beste Wahl in der kalten Jahreszeit.*

***Der Deutsche Alpenverein wünscht viel Spaß im Winter und immer eine gute Rückkehr ins Tal!***



# Gut ausgerüstet in den Winter

Ist Schneemann bauen Sport? Das hängt wohl davon ab, wie ambitioniert man die Aufgabe angeht ... Als Höhepunkt einer Bergtour im Winter ist der Bau eines Schneemanns oder eines Iglus auf jeden Fall zu empfehlen. Abgesehen davon lassen sich die bergsteigerischen Aktivitäten im Winter grundsätzlich in drei klassische Bereiche aufteilen: Skitourengehen, Schneeschuhwandern und Winterwandern. Dazu kommt noch Eisklettern; diese Sportart wird wegen ihrer großen Spezialisierung in dieser Broschüre aber nicht behandelt.

Ein wichtiger Gesichtspunkt beim Bergsport im Winter ist die passende Grundausrüstung; je nach Sportart kommen weitere Ausrüstungsgegenstände hinzu.

## WINTERSPORT-GRUNDAUSRÜSTUNG

- ▶ Wetterfeste, warme Winterkleidung: Funktionsunterwäsche, Fleece-Jacke, Handschuhe, Mütze, wind- und schneeabweisende Überjacke, Ski- oder Tourenhose, wasserabweisend und evtl. gefüttert
- ▶ Rucksack (25 - 35 Liter)
- ▶ Thermosflasche mit heißem Getränk, Tourenproviand
- ▶ Touren- bzw. Skistöcke mit Schneetellern; ideal: Teleskopstöcke
- ▶ Topographische Karten, Kompass und Höhenmesser, evtl. GPS-Gerät
- ▶ Schutz gegen UV-Strahlung (Sonnenbrille und Sonnencreme)
- ▶ Ersatzwäsche und Reservesocken
- ▶ Ggf. Stirnlampe.



## NOTFALLAUSRÜSTUNG

- ▶ Erste-Hilfe-Set und Handy
- ▶ Rettungsdecke bzw. Biwaksack
- ▶ Multifunktionswerkzeug mit Schraubendreher, Messer und Zange für kleinere Reparaturen.

## BEI TOUREN MIT LAWINENRISIKO

- ▶ Lawinenschütteten-Suchgerät (LVS-Gerät)
- ▶ Sonde für das rasche Auffinden von Verschütteten
- ▶ Lawenschaufel zum Befreien von Opfern
- ▶ Evtl. weitere Notfallausrüstung wie Avalung, AvalancheBall oder ABS-Rucksack (Lawinenairbag); siehe Kap. „Notfall Lawine“, S. 21.

# Bergsport im Winter

## Skitourengehen

Der sportliche Reiz des Skitourengehens zeichnet sich durch die Kombination von Bergsteigen und Skifahren aus. Der Aufstieg steht, was Zeitdauer und konditionelle Beanspruchung betrifft, im Mittelpunkt des Tourengehens. Ausgangspunkte sind die Talorte der Alpen oder zahlreiche Berghütten der Alpenvereine. Skitouren verlaufen meist durch mehrere Vegetationszonen, beginnend in Bergwäldern über Alm- und Latschengebiete bis hoch in Fels- und Gletscherregionen, was ihren besonderen Reiz ausmacht.

Ausgerüstet mit Steigfellen und speziellen Tourenskiern geht es beim Skibergrsteigen aus eigener Kraft den Berg hinauf. Oben angekommen, werden die Felle von den Skiern abgezogen und die Tourenbindung vom Gehauf den Abfahrtsmodus umgestellt. Mit etwas Glück wird die Mühe des Aufstiegs dann mit einer traumhaften Abfahrt durch Pulverschnee oder Firn belohnt.

### ZUSATZ-AUSRÜSTUNG SKIBERGSTEIGEN

- ▶ Tourenski, ca. körperlange, etwas breitere, drehfreudige Ski für alle Schneearten
- ▶ Tourenbindung, die das Anheben der Ferse beim Aufstieg ermöglicht und bei der Abfahrt fixiert werden kann
- ▶ Steigfelle zum Anbringen auf die Lauffläche der Ski, um das Aufsteigen zu ermöglichen.

Gerade beim Tourengehen bewegt man sich im freien Gelände und in Hängen mittlerer bis größerer Steilheit. Deshalb sollte man immer die Lawinengefahr im Blick haben und sich vor dem Start sehr genau über die Verhältnisse informieren. (siehe Kapitel „Lawinen – nicht zu unterschätzen“, S. 18)

## Skitouren auf Pisten

In den letzten Jahren hat sich eine weitere Form des Skitourengehens entwickelt: der Aufstieg am Rand von präparierten Pisten. Gründe dafür sind unter anderem die problemlose Orientierung, die Sicherheit vor Lawinen auf geöffneten Pisten, keine anstrengende Spurarbeit, eine einfacher zu bewältigende Abfahrt und Spaß am Training.

Dabei kann es jedoch zu Konflikten und gefährlichen Situationen kommen:

- mit Alpinkifahrern, die nicht erwarten, dass ihnen bei der Abfahrt jemand entgegenkommt
- mit den Liftbetreibern, beim Präparieren der Pisten nach Betriebsschluss.

Der DAV hat deshalb zusammen mit seinen Partnern Regeln aufgestellt, um diese Konflikte zu entschärfen:

### REGELN FÜR SKITOUREN AUF PISTEN

- Aufstiege nur am Pistenrand vornehmen; dabei hintereinander, nicht nebeneinander gehen und auf den Skibetrieb achten.
- Keinesfalls gesperrte Pisten begehen. Lokale Hinweise und Routenvorgaben beachten.
- Größte Vorsicht und Rücksichtnahme bei Pistenarbeiten. Beim Einsatz von Seilwinden sind die Skipisten aus Sicherheitsgründen gesperrt! Es besteht Lebensgefahr!



Alle Regeln und die regional geltenden Vereinbarungen können im Internet unter [www.alpenverein.de](http://www.alpenverein.de) im Bereich „Natur und Umwelt“ nachgelesen werden.



## Schneeschuhwandern

Gerade für Nicht-Skifahrer ist Schneeschuhwandern eine hervorragende Möglichkeit, draußen unterwegs zu sein. Dabei werden große, längliche Schneeschuhe unter die Bergstiefel geschnallt. So sinken die Wanderer im tiefen Schnee nicht ein und können in Regionen vordringen, die ohne Schneeschuhe nicht erreichbar wären. Der große Vorteil des Schneeschuhwanderns ist: Man muss keine neue Sportart erlernen, sondern sich nur an das Gehen mit dem ungewohnten Gerät an den Füßen gewöhnen. So kann man auch bei Tiefschnee seine Lieblingshütte besuchen, kleine Bergtouren unternehmen und sogar einfache Gipfel besteigen. Doch auch hier gilt: eine naturverträgliche Route auswählen und die Lawinengefahr beachten!

### ZUSATZ-AUSRÜSTUNG SCHNEESCHUHWANDERN

- ▶ Schneeschuhe, leicht und stabil, für schwierigeres Gelände mit Stahlspitzen
- ▶ Stabile und wasserabweisende Stiefel
- ▶ Evtl. Gamaschen
- ▶ Evtl. Harscheisen.

## Winterwandern und Rodeln

Es muss nicht immer das ungesicherte, alpine Gelände sein: In fast allen Gemeinden der Alpen gibt es Winterwanderwege. Besonders beliebt ist dabei die Kombination von Wandern und Rodeln. Nach dem Aufstieg zu Fuß bietet sich in der Regel die Einkehr in einer Hütte oder Berggaststätte an. Einige Hütten haben eine eigene Strecke, auf der man wieder ins Tal hinunterrodeln kann. Besondere Vorsicht ist allerdings geboten, wenn es keine ausgewiesene Strecke gibt, sondern der Wanderweg auch für die Talfahrt genutzt wird – hier gilt es Rücksicht auf Fußgänger zu nehmen und nicht

unbedingt einen Abfahrtsrekord mit seinem Schlitten aufzustellen. Besonders gefährlich kann die Abfahrt auch dann werden, wenn wenig Schnee liegt und die Bahn vereist ist.

### ZUSATZ-AUSRÜSTUNG WINTERWANDERN/RODELN

- ▶ Schlitten, stabil und intakt
- ▶ Wasserabweisende Winterschuhe, -stiefel oder Bergschuhe
- ▶ Evtl. Grödel als Steighilfe
- ▶ Evtl. Helm und Skibrille.

## Helm

Während der DAV für den Pistenbereich das Tragen eines geeigneten Helmes grundsätzlich empfiehlt, plädiert er im Touren- und Variantenbereich für eine differenzierte Betrachtungsweise.

Skifahrer im ungesicherten Gelände treffen andere Schneeverhältnisse als auf der Piste an und finden keine offiziellen Sicherheitsmaßnahmen vor. Daraus resultieren Gefahren wie z.B. schwach eingeschnellte Felsbrocken oder ungesicherte, unmarkierte Hindernisse wie Abbrüche und Hangkanten. In schneearmen Wintern stellt auch eine hart gefrorene, vom Wind abgeblasene und vereiste Altschneedecke eine nicht zu unterschätzende Gefahr dar. Der DAV empfiehlt deshalb allen Skitourengehern, Variantenfahrern und Freeridern neben der Lawinengefahr auch das Sturzrisiko mit seinen Folgen in die Tourenplanung mit ein zu beziehen und sich gegebenenfalls für den Helm als Zusatzausrüstung zu entscheiden.

# Wintererlebnisse mit der Familie



Winterzeit ist Kinderzeit! Schneeballschlacht, Schneemann bauen, den Hang hinunterrodeln: Der Winter im Gebirge bietet perfekte Voraussetzungen für spannende Abenteuer und Erlebnisse. Wichtig ist dabei die richtige Planung, damit Anforderungen, Leistungsfähigkeit und Spaßfaktor zusammenpassen.

Winterwandern – auch mit Schneeschuhen – ist für Kinder ab dem Vorschulalter ein ganz besonderes Erlebnis, wenn auch viel anstrengender als das Laufen im Sommer. Deshalb ist es wichtig, genügend Zeit einzuplanen für das Stapfen im Schnee, für Schneekunstwerke oder vielleicht sogar, um ein Iglu oder eine Schneehöhle zu bauen.

Neben funktioneller Bekleidung und passendem Schuhwerk dürfen im Rucksack heiße Getränke, eine Brotzeit und zumindest Reservehandschuhe nicht fehlen. Soweit möglich sollte man eine Einkehr einplanen, um sich aufwärmen und z. B. mit einem warmen Kakao stärken zu können. In der Zwischenzeit können Mütze, Handschuhe und Skianzug am Kachelofen trocknen – für die nächsten Herausforderungen im Schnee!



# Naturschutz



Gerade in der kalten Jahreszeit ist die Natur besonders empfindlich für Störungen; das gilt sowohl für die Tier- als auch für die Pflanzenwelt. Deshalb ist Rücksichtnahme und die Beachtung von Regeln das wichtigste Gebot für den winterlichen Bergsport.

Wildtiere haben sich den schwierigen Bedingungen des Hochgebirges angepasst: Um Energie zu sparen, beschränken sie ihre Aktivitäten auf ein Minimum und halten sich nur dort auf, wo sie genügend Nahrung finden, vor ihren natürlichen Feinden sicher sind und die Kälte überstehen. Kommt ein Mensch den Tieren zu nahe, flüchten sie. Dabei benötigen z. B. Raufußhühner sehr viel Energie, die im Winter nur schwer zu ersetzen ist. Häufige Störungen der Tiere führen deshalb zur Schwächung bis hin zum Tod durch Verhungern.

Seit etwa 15 Jahren engagiert sich der DAV in dem Projekt „Skibergsteigen umweltfreundlich“; Partner sind das Bayerische Umweltministerium, das Bayerische Landesamt für Umwelt und alle betroffenen regionalen Behörden und Verbände. Dabei werden zur Umgehung empfindlicher Bereiche für alle Tourengebiete in Bayern Routenempfehlungen erarbeitet. Ein grünes Schild weist an kritischen Stellen den Weg, Übersichtstafeln am Ausgangspunkt und an Schlüsselstellen der Tour geben einen Überblick über die richtige Routenwahl.



Wer mit Ski, Snowboard oder Schneeschuhen unterwegs ist, sollte die DAV-Tipps für naturverträgliche Wintertouren unbedingt beachten.

## DAV-TIPPS FÜR NATURVERTRÄGLICHE WINTERTOUREN

- Markierungen, Hinweise und Routenempfehlungen des DAV-Projektes „Skibergsteigen umweltfreundlich“ beachten.
- Schutz- und Schongebiete für Pflanzen und Tiere respektieren, Lärm vermeiden.
- Lebensräume erkennen: Wildtieren möglichst ausweichen, sie nur aus der Distanz beobachten, Futterstellen umgehen, Hunde anleinen.
- Im Hochwinter Gipfel, Rücken und Grate vor 10 Uhr und nach 16 Uhr meiden.
- In Waldgebieten und an der Waldgrenze auf üblichen Skirouten, Forst- und Wanderwegen bleiben, Abstand zu Baum- und Strauchgruppen halten.
- Aufforstungen und Jungwald schonen.
- Umweltschonend anreisen: mit öffentlichen Verkehrsmitteln fahren oder Fahrgemeinschaften bilden, ausgewiesene Parkplätze benutzen, keine Zufahrten blockieren.
- Eher mehrtägige Aufenthalte als häufige Tagestouren planen, das gastronomische Angebot vor Ort nutzen.
- Touren mit Führern und Karten planen, die das DAV-Gütesiegel „Naturverträgliche Skitouren/Wintertouren“ tragen, sich über Natur und Kultur des Zielgebietes informieren.
- Die Regeln für Skitouren auf Pisten beachten.

# Winterwetter

Schnee ist das beherrschende Element des Winters. Aber auch Regen, lange Kälteperioden oder Wärmeeinbrüche sowie Wind und Sturm sind Faktoren, die man beim Bergsport im Winter niemals außer Acht lassen sollte. Schneearme Winter wechseln sich mit schneereichen ab, die Verhältnisse können sich von Woche zu Woche ändern. Wer sicher unterwegs sein will, muss sich über die aktuellen Bedingungen am Zielort informieren und seine Tourenplanung und Ausrüstungswahl darauf einstellen.



## Winterliche Bedingungen

Die Nordhalbkugel der Erde bekommt im Winter deutlich weniger Energie von der Sonne als im Sommer. Dadurch sinken nicht nur die Durchschnittstemperaturen, die Tage sind auch bis zu 7,5 Stunden kürzer. Gerade wer in der kalten Jahreszeit draußen unterwegs ist, merkt die großen Unterschiede. Für Bergsportler bedeutet Winter auch, sich auf ganz andere Bedingungen einstellen zu müssen.

## Wind und Sturm

Wer bei starkem Wind und Temperaturen um null Grad schon einmal seine Handschuhe ausgezogen hat, kennt den Unterschied zwischen tatsächlicher und gefühlter Temperatur.

Der Wind sorgt dafür, dass sich die Oberflächentemperatur des Körpers schneller an die Umgebungstemperatur der Luft angleicht, was Menschen als kalt empfinden. Bei einer Außentemperatur von -5 Grad Celsius und einer Windgeschwindigkeit von 25 km/h liegt die gefühlte Temperatur bereits bei etwa -12 Grad Celsius. Das ist der so genannte Windchill-Effekt. Deshalb spielt hochwertige Funktionsbekleidung mit winddichter Membran gerade im Winter eine wichtige Rolle.

Kommen Schnee und Wind zusammen, sollte jeder Bergsportler aufmerksam werden. Denn dann entstehen gefährliche Schneeverfrachtungen, die in der Regel für einen deutlichen Anstieg der Lawinengefahr sorgen (siehe auch Kapitel „Lawinen – nicht zu unterschätzen“, S. 18).

Gerade in Hochlagen kann der Sturm manchmal so stark werden, dass ein Weitergehen nicht mehr möglich ist.





## Nebel und schlechte Sicht

Befindet man sich mitten in einem Schneesturm, droht das so genannte „White out“. Wenn kein Horizont mehr erkennbar ist und Himmel und Untergrund nur noch aus weißem Schneegestöber bestehen, kann man leicht jegliche Orientierung verlieren und es wird sogar schwierig, das Gleichgewicht zu halten. Gerade auf Gletschern oder im absturzgefährlichen Gelände ist eine solche Situation lebensgefährlich.

Gerät man ins weiße Nichts, hilft es nur noch, in der Gruppe zusammen zu bleiben und evtl. zu warten, bis die Bedingungen wieder besser werden. Ein GPS-Gerät kann eine Hilfe in solchen Situationen sein; allerdings darf man sich nicht dazu verführen lassen, trotz schlechter Bedingungen aufzubrechen und nur auf die technische Ausstattung zu vertrauen.

## Temperaturen

Vom Dauerfrost bis zum Tauwetter: Die Temperaturen im Winter steigen oder fallen manchmal in kürzester Zeit um mehrere Grade. Zudem gibt es einige Wetterphänomene, die gerade für Bergsportler von großer Bedeutung sind. Dazu zählt die so genannte Inversionswetterlage, die von Temperaturumkehr und großen Temperaturunterschieden gekennzeichnet ist. Während sich im Tal die Kaltluft sammelt, können auf den Gipfeln Plusgrade erreicht werden. Ein anderes Wetterphänomen ist die hochreichende Kaltluft mit großer Kälte und Wind in den Hochlagen.

## Starke Sonneneinstrahlung

Sonnige Wintertage sind besonders in den höheren Lagen der Alpen mit starker UV-Strahlung verbunden. Die dünnere Atmosphäre in der Höhe lässt mehr von der für Haut und Augen schädlichen UV-Strahlung durch, Schnee reflektiert die Sonne zusätzlich. Deshalb sind Sonnenschutzcremes mit einem hohen Lichtschutzfaktor sowie eine Sonnen- oder Gletscherbrille mit 100 % UV-Schutz unentbehrlich.



## Unverzichtbar: der Wetterbericht

Durch die großen Höhendifferenzen und die Barrierefunktion der Alpen in der Mitte Europas ist das Alpenwetter von stärkeren Unterschieden geprägt als das Wetter im Flachland. Wenn es in einem Tal schneit, kann im nächsten die Sonne scheinen. Wetterumschwünge sind in kurzer Zeit möglich und können sehr heftig sein.

Der Wetterbericht für die nächsten Tage ist deshalb eine wichtige Information für den Wintersportler.

### DAV-TIPPS FÜR DIE SICHERHEIT

- Vor der Tour Wettergeschehen und Wetterberichte über mehrere Tage verfolgen – damit verschafft man sich einen Überblick über die Großwetterlage.
- Im Handy die wichtigsten Wetter-Ansagen einspeichern (siehe rechts).
- Vor dem Start den aktuellen Wetterbericht abrufen, z.B. bei einem regionalen Radiosender oder im Internet.
- Wolken, Wind und Temperatur im Blick haben und mit dem Wetterbericht vergleichen.
- Bei größeren Unternehmungen evtl. zusätzlich individuelle Wetterberatung anrufen.

## Wetterauskünfte

Alpenvereinswetterbericht 00 49 / (0)89 / 29 50 70  
für den Folgetag ab 16:00 Uhr

Persönliche Beratung 00 43 / (0)512 / 29 16 00  
Mo – Sa, 13.00 – 18.00 Uhr

### Weitere Infos

[www.alpenverein.de](http://www.alpenverein.de) Rubrik „Alpine Auskunft“

### Alpenwetterbericht Südtirol

00 39 / 04 71 / 27 11 77

### Alpenwetterbericht Schweiz

aus dem Ausland 00 41 / 848 / 80 01 62

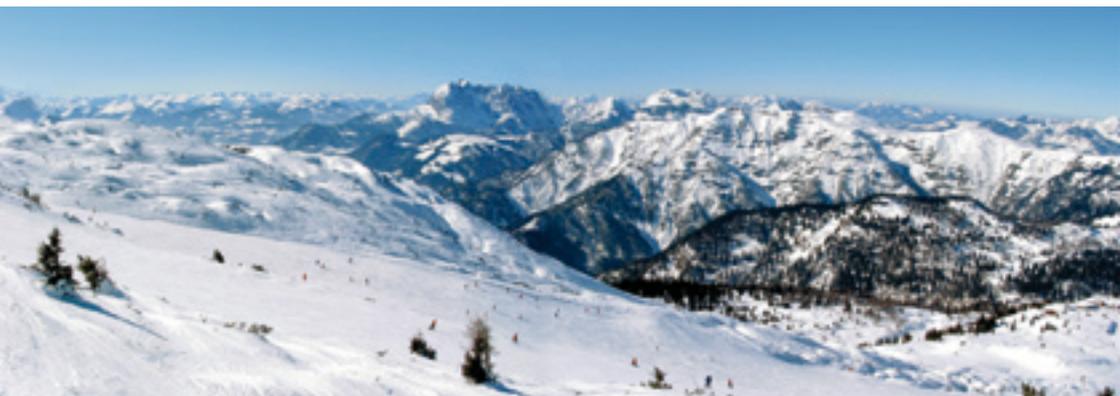
### Alpine Auskunftsstellen

Deutschland: DAV 00 49 / (0)89 / 29 49 40

Österreich: OeAV 00 43 / (0)512 / 58 78 28

Italien: AVS 00 39 / 04 71 / 99 99 55

Frankreich: OHM 00 33 / (0)450 / 53 22 08





# Im Winter auf Hütten

**Schutzhütte:** Im winterlichen Gebirge hat diese Bezeichnung ihre doppelte Berechtigung. Nach einer Tour durch eisige Winterlandschaften, bei Schneegestöber oder Kälte ist jede Hütte ein willkommener Unterschlupf und ein einladendes Ziel. Am Kachelofen kann man sich wieder aufwärmen, nasse Kleidung trocknen und es sich bei einem warmen Kaffee oder Tee gut gehen lassen.

Auch wenn die Mehrzahl der Hütten im Hochgebirge ausschließlich im Sommer bewirtschaftet wird, haben im Winter rund 20 Prozent der DAV-Hütten in den Alpen geöffnet.

## Je nach Lage und Ausstattung bieten sich die unterschiedlichsten Aktionen an:

- Hütten im direkten Umfeld von Skigebieten sind ideale Stützpunkte für einen Skiurlaub. Manche Stützpunkte bieten auch Möglichkeiten zum Langlaufen.
- Andere Hütten sind nur mit Tourenski oder Schneeschuhen zu erreichen. Je nach Höhenlage öffnen sie während des ganzen Winters oder auch nur zur Skihochtourenzeit von März bis Mai.
- AV-Hütten, die im Winter geöffnet haben, sind oft auch Stützpunkte für Skitouren zu höheren Gipfeln oder für Gebietsdurchquerungen.
- Als Wander- und Ausflugsziel bieten sich die Hütten in den Voralpen an. Oft kann man auf dem Rückweg den Schlitten benutzen und so das Wandern mit einer rasanten Abfahrt kombinieren.
- Einige Hütten sind besonders für Familien geeignet – der Bau von Iglus vor der Hütte ist natürlich eingeschlossen. Dann bleibt es jedem Familienmitglied überlassen, wo es am liebsten übernachten möchte.

## Reservierung empfohlen!

Um nicht hungrig, durchgefroren und müde im letzten Licht des Tages vor einer geschlossenen Hütte zu stehen, muss man sich gerade im Winter unbedingt vor der Tour über die Öffnungszeiten informieren. Wer eine Übernachtung plant, sollte sich vorher telefonisch beim Hüttenwirt anmelden. Für die Weihnachtsferien, Fasching und Ostern empfiehlt sich eine sehr frühzeitige Planung mit Reservierung bereits einige Monate im Voraus.



Wichtigste Quelle für Hütten-Informationen ist [www.dav-huettensuche.de](http://www.dav-huettensuche.de). Dort sind nicht nur Telefonnummern und Aufstiegsskizzen hinterlegt, die Datenbank bietet auch eine Suchfunktion nach Bergsportaktivitäten, Höhenlage, Öffnungszeiten oder Kindereignung an.

Ein bekanntes Nachschlagewerk ist das gedruckte DAV-Hüttenverzeichnis Ostalpen. Es kann über [www.dav-shop.de](http://www.dav-shop.de) und in allen Buchhandlungen bestellt werden.

### AUSRÜSTUNG FÜR HÜTTENÜBERNACHTUNG

- ▶ Hüttenschlafsack
- ▶ Hütten- bzw. Hausschuhe
- ▶ Für kälteempfindliche Personen empfiehlt sich die Mitnahme eines Jogginganzuges oder dicken Pullis.

# Lawinen – nicht zu unterschätzen!



Schnee – das ist der Stoff aus dem Winterträume sind. Schnee – das ist auch das Hauptrisiko beim Winterbergsteigen, denn er sorgt für die Lawinengefahr.

## Lawinengefahr ist Lebensgefahr

Wer von einer Lawine erfasst und verschüttet wird, hat nur Überlebenschancen, wenn er möglichst schnell gefunden und ausgegraben wird. Lawinen können jeden erfassen, der in schneebedeckten Hängen ab einer Neigung von ca. 30 Grad und steiler unterwegs ist; Variantenskifahrer sind ebenso betroffen wie Skitourengesher, Schneeschuhgeher oder Winterwanderer. Große Lawinen können zur Katastrophe werden und Bergdörfer, Straßen und Seilbahnen bedrohen; im Lawinenwinter 1999 starben allein in Galtür 38 Menschen.

Auch ein kleinräumiges Schneebrett mit z. B. 50 m Breite, 40 m Länge und einer Dicke von nur 70 cm darf nicht unterschätzt werden: Die darin bewegten Schneemassen entsprechen rund sieben voll beladenen Lkws!

## Wie entstehen Lawinen?

Der fallende Schnee lagert sich in Schichten ab, die eine sehr unterschiedliche Bindung untereinander haben können. Bei großer Steilheit und schwacher Bindung zwischen den Schichten oder zum Untergrund kann die Schneeschicht abrutschen und als Lawine ins Tal donnern. Auslöser für die Lawinen sind oft die Skifahrer selbst, aber auch starke Neuschneefälle, Erwärmung oder Regen.

## Unterschiedliche Arten von Lawinen

Schneebrettlawinen sind für den Bergsteiger am gefährlichsten, weil sie auch in relativ flachen Hängen ausgelöst werden können; eine geringe Zusatzbelastung durch einen Schneeschuhgeher oder Snowboarder genügt manchmal schon. Hauptmerkmal ist das großflächige Abgleiten der obersten Schneeschichten auf einer tieferen Schicht.

Ist die Verbindung zu einer tieferliegenden Altschneeschicht oder zum Boden weniger stark als die Belastung durch den Menschen, wird das Schneebrett ausgelöst.





Lockerschneelawinen bilden sich aus lockerem Schnee an der Schneeoberfläche. Die Auslösung beginnt an einem Punkt in relativ steilem Gelände, oft unter einer Wechte oder einem Felsen. Die Lawinenbahn verbreitert sich birnenförmig. Häufig sind es nur harmlose Rutscher aus trockenem Pulverschnee in Steilhängen, manchmal entstehen aber auch riesige Grundlawinen aus nassem Schnee, die bis ins Tal reichen und Bäume mit sich reißen können.

## Die Lawinengefahr geht mit

In den vergangenen Jahren starben allein in den Bayerischen Alpen bis zu sechs Personen pro Jahr bei Lawinenunfällen. Dennoch muss man natürlich nicht auf Bergsport im Winter verzichten. Damit man auf jeden Fall gut durch den Winter kommt, ist eine verantwortungsvolle Planung und Durchführung der Tour von entscheidender Bedeutung.

Dafür bietet der DAV ein gutes Hilfsmittel an: die DAV SnowCard. Die Plastikkarte basiert auf dem amtlichen Lawinenlagebericht (LLB) sowie dem klassischen „Faktorencheck“ und hat sich in den vergangenen Jahren als wichtige Entscheidungshilfe für Skitourengeher, Freerider und Variantenfahrer bewährt.

Mit Hilfe der DAV-SnowCard lässt sich das Risikopotential eines Hanges sowohl in der Planung als auch unterwegs optisch sehr gut darstellen. Dazu wird der Zusammenhang zwischen der Gefahrenstufe des LLB, der Hangsteilheit und der Hangexposition hergestellt und das Risikopotential farblich abgebildet.



Der genaue Ablauf der Tourenplanung ist im Begleitheft der DAV-SnowCard ausführlich dargestellt. Die rucksacktaugliche Karte kann im Internet unter [www.dav-shop.de](http://www.dav-shop.de) bezogen werden.

Infos auch unter [www.av-snowcard.de](http://www.av-snowcard.de)

# Der Lawinenlagebericht

## Lawinenlagebericht (LLB) lesen und verstehen!

Betrachtet man die Kerninformationen des Lageberichts, so lassen sich diese in drei Bereiche gliedern:

**Wie** gefährlich ist es heute?

- Angabe der Gefahrenstufe

**Wo** liegen heute die Gefahrenstellen?

- Angabe im Text des LLB nach Höhenstufe, Exposition und Geländeform (Steilheit und Hangform)

**Was** ist heute die Ursache für die Gefährdung bzw. mögliche Lawinenauslösung?

Diese drei Fragen müssen beim Lesen des Lawinenlageberichts beantwortet werden:

**Das Wie?** ist relativ einfach umsetzbar, da laut einer Studie immerhin 64 Prozent der Skitourengeher die lokale Gefahrenstufe kannten.

**Das Wo?** lässt sich in drei Kategorien unterteilen: die Höhenstufe, die Exposition und die Geländeform mit Steilheit (z.B. Rinnen, Mulden, Hangkanten, Sonnenhänge). Diese Stellen werden als „Und-Verknüpfung“ betrachtet. Gefahrenstellen sind demnach Geländebereiche, auf die alle drei Kategorien (Höhenstufe, Exposition und Geländeform mit Steilheit) zutreffen.

**Das Was?** bezieht sich auf die Art und Ursache der Gefährdung sowie die allgemein nötige Zusatzbelastung für die Lawinenauslösung. Die Arten der Gefährdung sind z.B. trockene oder feuchte Schneebretter oder Lockerschneelawinen; eine mögliche Ursache ist z.B. Triebschnee. Die Ursachen der Gefährdung können aber auch in einer Erwärmung liegen oder in einer Schwimmschneeschicht. Außerdem wird die Zusatzbelastung erfragt. Diese gibt Aufschluss, ob es ggf. ausreicht, eine Gefahrenstelle einzeln zu überqueren oder ob mit Selbstaumlösungen zu rechnen ist.

Wie? - Gefahrenstufe		Wo? - Gefahrenstelle				Was? - Gefahrenquelle			
Allgemein	Speziell	Höhe (z.B.)	Exposition (z.B.)	Gelände (z.B.)	Neigung	Ursache	Zusatzbelastung		
<p>5 4 3 2 1</p> <p>Gefahrenstufe des Lawinenlageberichts</p>	<p>regionale Unterscheidung der Gefahrenstufen</p>	<p>3 2000 2</p> <p>oberhalb 2.000 m Stufe 3, unterhalb Stufe 2</p>	<p>„Sektor Nord“: Nordwest über Nord bis Nordost</p>	<p>in Kammnähe</p>	<p>in Schattenhängen</p>	<p>in Steilhängen (über 30°)</p>	<p>Schwachschichten in der Schneedecke</p>	<p>Auslösung bei großer Zusatzbelastung</p>	
		<p>3 2</p> <p>über der Waldgrenze Stufe 3, unterhalb Stufe 2</p>	<p>Nordwest über Nord bis Ost</p>	<p>in Rinnen</p>	<p>in besonnten Hängen</p>	<p>in sehr steilen Hängen (über 35°)</p>	<p>Triebschnee</p>	<p>Temperaturanstieg</p>	<p>Auslösung bei geringer Zusatzbelastung</p>
		<p>3 2</p> <p>über der Waldgrenze Stufe 3, unterhalb Stufe 2</p>	<p>Nordwest über Nord bis Ost</p>	<p>in allen Expositionen und Geländeformen</p>	<p>in extremen Steilhängen (über 40°)</p>	<p>in extremen Steilhängen (über 40°)</p>	<p>Neuschnee</p>	<p>Spontanauslösung möglich</p>	

Illustrationen: DAV-Sicherheitsforschung

Die Informationen des Lawinenlageberichts lassen sich nach dem **Wie?-Wo?-Was?**-Schema gliedern und leichter merken.



# Notfall Lawine

Der schlimmste Bergunfall im Winter ist der Lawinenunfall. Besonders kritisch dabei: Die Zeit ist knapp. Wenn man unter einer Lawine verschüttet ist und den Lawinenabgang überlebt hat, bestehen für die ersten 18 Minuten relativ hohe Überlebenschancen (90 Prozent). Danach sinkt die Wahrscheinlichkeit jedoch rapide ab. Bereits nach 35 Minuten beträgt die Chance zu überleben nur noch 30 Prozent; das bedeutet statistisch, dass zwei von drei Verunglückten dann bereits tot sind.

Deshalb ist das einzige effektive Mittel, jemanden schnell aus einer Lawine zu retten, die sofortige Kameradenhilfe. Um im Notfall nicht in Panik zu geraten und schnell und zielgerichtet suchen zu können, muss man üben. Viele Sektionen des DAV bieten deshalb den ganzen Winter über Lawinentrainings an. Als Ergänzung dazu hat der DAV die DVD „Notfall Lawine“ im Programm. Sie zeigt sehr ausführlich, wie man sich bei einer Lawinenverschüttung verhalten soll. Zu beziehen ist sie über den DAV-Shop im Internet unter [www.dav-shop.de](http://www.dav-shop.de).



Um die Suche richtig durchführen zu können, ist die Mitnahme folgender **Standard-Notfallausrüstung** unverzichtbar.

## BEI TOUREN MIT LAWINENRISIKO

- ▶ **Lawinenverschütteten-Suchgerät (LVS-Gerät)**, eingeschaltet und am Körper; die Signale dringen durch den Schnee und reichen bis zu 80 Meter. Die nicht verschütteten Gruppenmitglieder können so den Sender unter dem Schnee orten.
- ▶ **Lawinsonde**: Erleichtert die genaue Ortung des Opfers.
- ▶ **Lawinschaufel**: Damit kann man einen Verschütteten innerhalb weniger Minuten ausgraben, das ist überlebenswichtig!

Diese drei Ausrüstungsgegenstände sind entscheidend für das rasche Auffinden und Ausgraben von Verschütteten.

## Der Gebrauch der Notfallausrüstung muss trainiert werden!

Daneben gibt es im Skitourenbereich zusätzliche Notfallausrüstung:

- **ABS-Rucksack mit Luftkissen** an der Seite, die das „Untergehen“ in der Lawine verhindern können.
- **Avalung**: Über ein Mundstück kann man Luft aus dem Schnee saugen. Die verbrauchte Luft wird beim Ausatmen nach hinten abgeleitet; so ist es möglich, im Schnee zu atmen und zu überleben.
- **Lawinenball**: An einer langen Schnur befestigt bleibt der Lawinenball auf der Lawine liegen; die Ortung des Verschütteten wird durch Rückverfolgung der Schnur erleichtert.

# Notfallmeldung

## Die 5 „W“ der Alarmierung

- 1. Was** ist passiert: Art und Schwere der Verletzungen
- 2. Wo** ist es passiert: eindeutige Ortsangabe, Höhe, und wenn möglich Koordinaten
- 3. Wie viele** Verletzte, Beteiligte
- 4. Wann** ist der Unfall passiert
- 5. Wer** meldet: Name, Rückrufnummer, Funktion

Auf Nachfragen ruhig und überlegt antworten.

## Notruf per Mobiltelefon

**112** ist die europaweit gültige Notrufnummer!

**Achtung:** *Notrufe sind nur noch mit aktiver SIM-Karte möglich!*

## Nach dem Notruf:

- Mobiltelefon eingeschaltet lassen und
- ...nicht mehr telefonieren um für Rückfragen erreichbar zu sein.

## Alpines Notsignal

Um Menschen in Sicht- und Hörweite auf den Unfall aufmerksam zu machen:

- Sechs mal in der Minute ein Signal geben
- Ideale Signale sind Pfeifen, Rufen, Lichtsignale.
- 1 Minute Pause, Signale wiederholen
- **Antwort:** Drei mal in der Minute
- 1 Minute Pause.

## Zu Fuß Hilfe holen

- Ortsangabe, Unfallzeitpunkt, Namen der Verunfallten notieren.
- Karte mitnehmen.

## Bei Luftrettung

- Anfliegenden Helikopter auf Unfallstelle aufmerksam machen, z. B. mit Rettungsdecke oder Taschenlampe.
- Landefläche frei räumen: lose Kleidung, Seile und andere Gegenstände wegpacken.
- Rettungsteam mit dem Y-/N-Zeichen einweisen.
- Anweisungen der Retter beachten.



Yes

- Ja
- Wir brauchen Hilfe
- „Ja“ auf abgeworfene Fragen
- Hier landen

Bei Finsternis grünes Licht



No

- Nein
- Wir brauchen nichts
- „Nein“ auf abgeworfene Fragen
- Nicht landen

Bei Finsternis rotes Licht

# Verhalten beim Bergunfall



Auch wenn die Vorbereitung sehr gründlich war und die Tour mit größter Umsicht durchgeführt wurde: Ein Unfall kann dennoch passieren. In abgelegenen Bergregionen und bei schlechten Verhältnissen (Nebel, Dunkelheit) kann es Stunden bis zum Eintreffen der organisierten Rettung dauern! Bis dahin ist es eine Selbstverständlichkeit für jeden Bergsportler, vor Ort Erste Hilfe und Notversorgung zu leisten.

Viele DAV-Sektionen bieten spezielle Erste-Hilfe-Kurse für Bergsportler an. Wer verantwortungsvoll in den Bergen unterwegs sein möchte, sollte sich dort anmelden und sein Wissen auffrischen!

## Erste Hilfe

### Ruhe bewahren und überlegt handeln!

Erste Hilfe nach bestem Wissen und eigenen Möglichkeiten leisten, Improvisation ist besser als gar nichts zu tun!

- Verletzten aus der Gefahrenzone bringen, situationsgerecht lagern
- Notfallmeldung abgeben
- Verletzten betreuen (Zuwendung, nicht allein lassen).

Um schnell Hilfe leisten und kleinere Verletzungen selbst versorgen zu können, gehört eine Rucksack-Apotheke zur Grundausrüstung jedes Bergsportlers!

### RUCKSACK-APOTHEKE

- ▶ Wundschnellverband (Heftpflaster)
- ▶ Elastische Binde
- ▶ Leukotape (mindestens 2,5 cm breit)
- ▶ Einmalhandschuhe
- ▶ 2 Dreieckstücher
- ▶ 2 Verbandpäckchen
- ▶ Sterile Mullkompressen (10 x 10 cm)
- ▶ Kleine Schere
- ▶ Rettungsdecke
- ▶ Persönliche Medikamente – nach Absprache mit dem Hausarzt
- ▶ Evtl. Hot Pack (Wärmekissen).



# Lebensrettende Sofortmaßnahmen

## 1. Bewusstsein prüfen

- Verletzten ansprechen, an der Schulter berühren
- **Achtung:** Verletzten wegen möglicher Halswirbelsäulenverletzungen nicht schütteln!

## 2. Vitalzeichen prüfen, wenn kein Bewusstsein erkennbar ist

- Auf Lautäußerungen (Stöhnen, Atmen, Husten) oder Bewegungen achten; eventuell Schmerzreiz.

## 3. Beatmung beginnen, wenn keine Atmung, kein Kreislauf feststellbar ist; auch im Zweifelsfall

- Mund zu Mund oder zu Nase zwei Beatmungen, bis Brustkorb sich deutlich anhebt. Abwehrreaktionen (Gegenatmen, Husten) sind gute Vitalzeichen, damit kann man auch beim Lebenden nichts falsch machen.



## 4. Herzlungenwiederbelebung (HLW), wenn keine Reaktion erfolgt:

- 30 x Herzdruckmassage
- 2 x Beatmung
- HLW immer 30:2, egal ob ein oder zwei Helfer
- Wiederholen bis Atmung und Kreislauf wieder regelmäßig vorhanden sind!



## 5. Stabile Seitenlagerung, wenn Atmung und Kreislauf vorhanden, Verletzter bewusstlos:

- Schutz vor Kälte
- Kopf überstrecken, Mund bildet tiefsten Punkt
- Atemwege freimachen.



## Lebensbedrohliche Blutungen stoppen

- Betroffene Körperteile hochhalten; bei Blutung am Kopf mit der Hand auf die Blutungsstelle pressen.
- Wenn möglich Druck direkt auf die Blutung ausüben.
- Blutung mit Verband, starke Blutung mit Druckverband stillen.
- Gegebenenfalls Schocklagerung.



## Schock bekämpfen

### Erkennen:

- Blässe, kalte Haut
- Schwacher, schneller Puls
- Unruhe und nachfolgende Benommenheit
- Schnelle Atmung.

### Behandeln:

- Schocklagerung mit hochgelagerten Beinen
  - *Ausnahme: Herzschwäche/Herzinfarkt als Ursache: Oberkörper erhöht lagern, um das Herz zu entlasten.*
- Schnellen Abtransport organisieren.
- Bei Schock durch hohe Blutverluste unbedingt Auskühlung vermeiden (Rettungsdecke, Biwaksack).

## Verletzten vor Unterkühlung schützen

- Vor Wind und weiterer Auskühlung schützen.
- Auf Isolation lagern (Matte, Rucksack, Kleidung).
- Mit zusätzlicher Kleidung zudecken, in Rettungsdecke einpacken.
- Heiße und süße Getränke verabreichen.



## Erfrierungen

Bei Erfrierungen unterscheidet man drei Grade je nach Umfang der Gewebeschädigung. In der Regel sind vor allem Hände, Füße und Gesicht von Erfrierungen betroffen.

### Behandeln:

#### ... im Freien

- Betroffenen mit warmen Getränken warmhalten oder aufwärmen.
- Vor weiterer Kälteeinwirkung schützen, nasse Kleidung wechseln.
- Erfrorene Stellen nur aufwärmen, wenn keine Gefahr des erneuten Einfrierens besteht.
- Nicht mit Schnee einreiben, nicht massieren.  
**Achtung:** Gefahr von Gewebsschädigungen!
- Erfrorene Körperteile nicht in den Mund stecken oder anhauchen.  
**Achtung:** Gefahr von Verdunstungskälte!
- Erfrorene Körperteile am Körper wärmen, z.B. Hand in die Achselhöhle legen, Fuß in die Achselhöhle eines Kameraden legen.
- Sterilen, trockenen Polsterverband anlegen und Körperteil druckfrei lagern.  
**Achtung:** Extrem hohe Verletzungsgefahr durch Gefühlosigkeit!
- Keine Salben auftragen.
- Betroffene Extremitäten vorsichtig aktiv bewegen, wenn keine allgemeine Unterkühlung vorliegt.
- Beheizte Räumlichkeiten aufsuchen (Berghütte).

#### ... in der Berghütte

- Bei warmer Raumtemperatur heiße gezuckerte Getränke verabreichen
- Erfrorene Körperteile möglichst rasch auftauen:
  - In lauwarmes Wasser eintauchen
  - Die Temperatur möglichst zügig durch Zugießen von heißem Wasser auf ca. 38 Grad Celsius erhöhen.
  - Bei großen Schmerzen die Temperatur auf keinen Fall weiter erhöhen.  
**Achtung:** Gewebsschädigungen möglich!
    - *Das Aufwärmen kann bei komplett durchgefrorenen Extremitäten bis zu einer Stunde dauern. Grundsätzlich sind Schmerzen ein günstiges Zeichen, da sie nur in noch stoffwechselaktivem Gewebe entstehen.*
- Blasen nicht punktieren oder öffnen, sondern steril abdecken.
- Betroffene Extremitäten leicht hochlagern, um Schwellung und Blasenbildung zu vermindern; leicht bewegen lassen.
- Bei schweren Erfrierungen (Grad 2 und 3) für eine schnelle klinische Weiterbehandlung sorgen und den Betroffenen möglichst wenig bewegen und abtransportieren.
- **Achtung:** Keine trockene Wärme (Feuer/Heizung) anwenden – wegen fehlender Temperaturempfindlichkeit besteht die Gefahr von unbemerkt zugefügten Verbrennungen mit weiterer Gewebsschädigung!

## Allgemeine Unterkühlung

Von einer allgemeinen Unterkühlung spricht man, wenn die Körperkerntemperatur unter 35 Grad Celsius absinkt.

### Ursachen:

- ▶ Sturz in kaltes Wasser
- ▶ Spaltensturz
- ▶ Liegen im Freien
- ▶ Lawinenunfall
- ▶ Auskühlen über mehrere Tage (Expeditionen)
- ▶ Nasse Kleidung und Wind beschleunigen die Auskühlung!

Bei einer leichten Unterkühlung (Person ist ansprechbar; Muskelzittern, Körperkerntemperatur 35° – 32° C) empfiehlt sich folgende Vorgehensweise:

- Windstille Verhältnisse herstellen.
- Vor weiterer Auskühlung schützen.
- Heiße, süße Getränke verabreichen (keinen Alkohol!).
- Vorsichtig bewegen lassen.

Liegt eine schwerere Unterkühlung vor und ist die Person z. B. nicht mehr ansprechbar, ist größere Vorsicht geboten. Besonders kritisch ist der so genannte Bergungstod, bei dem kaltes Schalenblut (aus Armen/Beinen) in den Körperkern gerät und z. B. zu Herzversagen führt. Hier sollte man auf jeden Fall auf die organisierte Rettung zurückgreifen, um schwere Schäden zu vermeiden.

## Schneeblindheit

UV-Strahlung kann eine Entzündung des vorderen Augenabschnitts (Binde- u. Hornhaut) verursachen; die Symptome treten meist ca. 6 Stunden nach dem Aufenthalt im Freien auf:

- Gerötete und lichtempfindliche Augen
- Schmerzen (Fremdkörpergefühl); Tränenfluss
- Sehstörungen bis zur Blindheit.

### Maßnahme:

- Augenbinde zum Abdunkeln der Augen auflegen



# Gut beraten

## Lawinenlageberichte

www.alpenverein.de	→ Lawinenlageberichte
Bayern	0049 / (0)89 / 92 14 - 12 10
Tirol	<i>Inland:</i> 0800 / 80 05 03*
	<i>Ausland:</i> 0043 / (0)512 / 581 83 95 03
Vorarlberg	0043 / (0)55 22 / 15 88
Salzburg	0043 / (0)662 / 15 88
Oberösterreich	0800 / 50 15 88*
Kärnten	0043 / (0)505 36 / 15 88
Steiermark	0800 / 51 15 88*
Schweiz	<i>Inland:</i> 187
	<i>Ausland:</i> 00 41 / 848 / 800 187
Südtirol	00 39 / 04 71 / 27 11 77 oder 27 05 55
Frankreich	<i>Inland:</i> 083 66 / 810 20
	<i>Ausland:</i> 00 33 / 89 26 / 810 20

\* Die 0800-Nummern sind nicht aus dem Ausland und nicht mit deutschen Mobiltelefonen erreichbar.

## Weitere Infos im Internet

Tourenbedingungen:	alpine-auskunft.de
Tour der Woche:	alpenverein.de
Berg-Livecams:	alpenverein.de

## Ausbildungsangebote im DAV

Der Deutsche Alpenverein e. V. bietet Bergsportlern viele Möglichkeiten, fit für die Herausforderungen des winterlichen Gebirges zu werden.

Als DAV-Mitglied kann man in den 354 über das gesamte Bundesgebiet verteilten Sektionen Kurse zum Skitourengehen, Skifahren und Schneeschuhgehen besuchen. Zentrale Bestandteile all dieser Veranstaltungen sind die Vermeidung von Lawinenunfällen und – für den „Ernstfall“ – die Ortung und Bergung von Verschütteten.

Mitglieder und Nichtmitglieder können solche Kurse auch beim DAV Summit Club buchen. Die Bergsteigerschule des DAV vermittelt in ihrem Winterprogramm alles Wissenswerte rund um den sicheren Wintersport in den Bergen. Weitere Informationen: [www.dav-summit-club.de](http://www.dav-summit-club.de)

Darüber hinaus gibt der DAV eine Reihe von Drucksachen zum sicheren Bergsport heraus. Im Mitgliedermagazin „DAV Panorama“ werden regelmäßig wichtige Tipps und Erkenntnisse zur Sicherheit veröffentlicht.

## Literatur

### Alpin-Lehrplan/Bd.4 (2007) *Skibergsteigen - Freeriding*

Neu bearbeitete Auflage, 217 Seiten  
Von Peter Geyer und Wolfgang Pohl

BLV Buchverlag  
ISBN-10: 3835400746  
ISBN-13: 9783835400740

# Winterfest?

DAV-Shop

€ 16,80\*



Die **DVD** für Skibergsteiger, Schneeschuhgeher, Snowboarder, Freerider und Variantenfahrer.

*Richtiges Verhalten bei einer Lawinenverschüttung • Suchstrategien nach der offiziellen DAV-Lehrmeinung*

Vollständig überarbeitet:  
Mit der **DAV SnowCard** ins  
winterliche Gebirge

*Risikocheck • Hilfsmittel  
zur Einschätzung des  
Risikopotenzials*



€ 10,80\*

\* Preise gelten nur für DAV-Mitglieder



THE SPIRIT OF  
MOUNTAIN SPORTS



Member of VAUDE Group: **EDELRID** 

Die neue Bergsportkollektion jetzt unter: [www.vaude.com](http://www.vaude.com)