

# SIMONS CHECKLIST

## 1. Mindset: „Ride another day“

Die wichtigste Voraussetzung für alles Weitere ist es, mit dem richtigen Mindset – Ride another day – in den Tag zu starten. Was nützt die Befahrung einer steilen Rinne oder eines besonderen Berggipfels, wenn man den ganzen Tag angespannt unterwegs ist oder im ungünstigsten Fall gar nicht mehr nach Hause kommt? Höre daher gut auf dein Bauchgefühl und lass dich nicht allein von äußeren Faktoren leiten!

## 2. Bleib flexibel

Die entscheidende Frage bei der Tourenplanung ist: Passt das Tourenziel zu den aktuellen Verhältnissen? Und zur Gruppe, mit der du unterwegs bist? Dabei ist die Planung ein theoretischer Entwurf, der in der praktischen Umsetzung laufend überprüft werden muss. Die sorgfältigste Planung ist wertlos, wenn die Fixierung auf ein Ziel so groß ist, dass neue Erkenntnisse während des Tages unberücksichtigt bleiben. Plane daher unbedingt vor jeder Tour Alternativrouten und Alternativziele mit ein. Das erleichtert es enorm, bei ungünstigen Verhältnissen flexibel zu reagieren.

## 3. Know your line

Karten, Guidebooks, Internet und Expert:innen informieren über Routenverlauf, Länge, Höhendifferenz, Letztere manchmal auch über die aktuellen Verhältnisse. Dane-

ben verdient der Wetterbericht während der Planung besondere Beachtung, da ungünstige Wetterverhältnisse das Unfallrisiko stark erhöhen. Beobachte während der Tour auch selbst ständig die Verhältnisse – schnapp dir dein Fernglas und sieh nach, ob du Warnzeichen findest, und sieh dir den Hang aus verschiedenen Blickwinkeln an. Plane alles so sorgfältig wie möglich, damit du den besten Eindruck der Abfahrt bekommst.

## 4. Respektiere Schutzgebiete

Während wir in unserer Freizeit Ruhe und Freiheit in den Bergen suchen, sollten wir nicht vergessen, dass sie der Lebensraum für Tiere und Pflanzen sind, die im Winter unter extremen Bedingungen überleben müssen. Informiere dich bereits vorab zu Hause, wo sich Schutzgebiete befinden (siehe Infos und QR-Code Seite 12), und respektiere diese.

## 5. Check your risk

Hole vor jeder Tour den aktuellen Lawineneinlagebericht (<https://vorarlberg.at/-/lawinen-warndienst>) ein und informiere dich eingehend über die Lawinengefahr. Achte besonders auf Informationen zur Gefahrenstufe, zu den Gefahrenstellen und zu den Gefahrenmustern (Wie? Wo? Was?). Beobachte auf Tour die Situation vor Ort und frage dich ständig selbst, ob du dich gerade in



▲ Arlberg  
📺 Max Draeger

einem dieser Gefahrenpotenziale befindet. Die Lawinengefahr ist nicht eindeutig erkennbar. Daher ist es wichtig, Entscheidungen auf strategische Methoden der Risikoeinschätzung (Reduktionsmethoden wie zum Beispiel Stop or Go, 3 x 3 oder Snowcard) zu stützen. Lerne Gefahrenzeichen im Gelände zu erkennen und weiche Gefahrenstellen, so gut es geht, aus.

### 6. Vollständige Ausrüstung

Passen deine Ausrüstung den winterlichen Verhältnissen und dem konkreten Tourenziel an. Die Standardausrüstung für den Notfall besteht aus Lawinen-Verschütteten-Suchgerät (LVS), Sonde und Schaufel, Erste-Hilfe-Paket, Biwaksack und Mobiltelefon. Ein Airbag-System erhöht die Überlebenschancen. Die Ausrüstung allein hilft aber nichts – lerne und trainiere den Umgang mit ihr!

### 7. Fahre mit System

- Lawinenlagebericht zum Frühstück
- Nie ohne LVS-Ausrüstung aus dem Haus und insbesondere ins Gelände

- Beim Aufsteigen in steilem Gelände große Abstände einhalten
- In der Gruppe nie alle auf einmal in den Hang fahren
- Sehr steile Hänge immer einzeln abfahren
- Vor dem Losfahren immer schauen: Wer/was ist über mir – wer/was ist unter mir?
- Sichere Sammelpunkte wählen
- Kontrolliertes Fahren in Gefahrenbereichen

### 8. Was passiert im Worst Case?

Auch wenn du alles gut geplant und berücksichtigt hast, überlege dir die Konsequenzen.

### 9. Lerne, nein zu sagen

Hört sich banal an, ist aber eventuell gar nicht so leicht, wenn man in einer hochmotivierten Gruppe unterwegs ist oder der nächste Instagram Post schon im Hinterkopf geplant wird. Wenn es sich nicht gut anfühlt, warum und wann auch immer, verzichte – und „ride another day“.

# NATURVERTRÄGLICH UNTERWEGS

in Zusammenarbeit mit der Initiative „Respektiere deine Grenzen“, Vorarlberg

Als Wintersportler:innen haben wir gegenüber den Wildtieren eine besondere Verantwortung, da die Wintermonate für Schneehühner, Birkhühner, Gämsen, Rehe, Hirsche und andere Alpenbewohner eine große Herausforderung darstellen. Die Tiere müssen einen großen Aufwand betreiben, um ausreichend Nahrung zu finden und die durch die Kälte höheren Energieverluste zu kompensieren. Viele Arten reduzieren deshalb ihre Aktivität und verbringen mehr Zeit in vermeintlich geschützten Bereichen wie Schneehöhlen oder im Wald. Werden sie nun von uns Wintersportlern während der Nahrungssuche oder in Ruhephasen gestört, verbrauchen die Tiere zusätzliche Energie, um zu fliehen. Dies kann dazu führen, dass ihre Energiereserven schneller aufgebraucht werden und sich die Überlebenschancen der Tiere drastisch verringern.

Den Wildtieren genügend Freiraum zu geben, kommt auch uns Menschen unmittelbar zugute, denn von ihren Futterplätzen aufgeschreckte Tiere naschen in der Folge mit Vorliebe an den Trieben junger Bäume des Schutzwaldes. Dieser sollte unsere Siedlungen eigentlich vor Steinschlag, Erdbeben und Schneelawinen schützen, wird so aber massiv geschwächt.

Um den Wildtieren den erforderlichen Raum zu geben, sind in Vorarlberg besonders sensible Gebiete als Schutzgebiete

ausgewiesen und mit Hinweistafeln im Gelände sowie entsprechenden Markierungen in Wander- und Skikarten gekennzeichnet. Mit einer gewissenhaften Planung zu Hause und der Orientierung anhand von Lenkungs Pfeilen und -bojen im Gelände können wir sicherstellen, dass wir die Schutzgebiete nicht betreten. So leisten wir ohne großen Aufwand einen wichtigen Beitrag dazu, zusätzliche Stresssituationen für die Wildtiere zu vermeiden.

In den Kartentools von „Respektiere deine Grenzen“ sind alle Schutzgebiete online einsehbar und mit allen wichtigen Informationen für eine naturverträgliche Tourenplanung versehen. Auch auf den digitalen Plattformen Outdooractive und Alpenvereinaktiv finden sich alle relevanten Informationen zu den Schutzgebieten in Vorarlberg sowie Verlinkungen zur Plattform von „Respektiere deine Grenzen“. Damit die Links funktionieren, muss lediglich die zusätzliche Ebene „Hinweise & Sperrungen“ aktiviert werden.

Danke, dass du dich mit Bedacht im Naturraum bewegst und so dafür sorgst, dass unsere sensible Landschaft auch noch für nachfolgende Generationen unbeschadet erhalten bleibt!



[www.respektiere-deine-grenzen.at](http://www.respektiere-deine-grenzen.at)

## Checkliste „Naturverträgliche Tourenplanung“

- Prüfe unter: [www.respektiere-deine-grenzen.at/schutzgebiete](http://www.respektiere-deine-grenzen.at/schutzgebiete), ob die geplante Tour durch eine Wildruhezone oder ein Schutzgebiet verläuft. Wenn ja, so musst du dich an die ausgewiesenen Routen und Wege halten.
- Wenn du im Montafon oder im Kleinwalsertal unterwegs bist, prüfe unter: [www.montafon.at/de/Bergerlebnisse/Schnee/Naturvertraeglicher-Bergsport](http://www.montafon.at/de/Bergerlebnisse/Schnee/Naturvertraeglicher-Bergsport) oder [www.kleinwalsertal.com/schongebiete](http://www.kleinwalsertal.com/schongebiete), ob es in deinem Tourengebiet ein Lenkungsprojekt gibt, und halte dich an die entsprechenden Korridore.
- Die erlaubten bzw. empfohlenen Routen und Wege sind auf der Karte im Internet unter: [www.respektiere-deine-grenzen.at/atlas](http://www.respektiere-deine-grenzen.at/atlas) oder in den Touren-Apps Outdooractive und alpenvereinaktiv.com dargestellt. Überprüfe, ob deine gedruckte Karte noch dem aktuellen Stand entspricht. Auch ältere Tourenführer-Literatur ist oft nicht mehr aktuell.
- Klickst du in der digitalen Karte auf das jeweilige Schutzgebiet, so werden Detail-

informationen angezeigt (zum Beispiel zu den Bestimmungen oder Schutzzeiten).

- Es ist möglich, den Kartenausschnitt abzuspeichern oder von der Website auszudrucken und mitzunehmen, damit du auch unterwegs den Überblick nicht verlierst.

## Checkliste „Naturverträglich unterwegs“

- Achte auf Markierungen im Gelände und Informationstafeln an den Ausgangspunkten von Touren.
- Halte dich an folgende fünf Regeln:
  1. Touren in der Dämmerungszeit vermeiden.
  2. Wildruhezonen und Schutzgebiete beachten.
  3. Im Wald auf Wegen und bezeichneten Routen bleiben.
  4. Waldränder und schneefreie Flächen meiden.
  5. Hunde an der Leine führen – insbesondere im Wald.
- Wenn du Tiere siehst, weiche ihnen nach Möglichkeit aus. Wenn du den Tieren nicht ausweichen kannst, beobachte sie aus der Distanz und lasse ihnen genügend Zeit, sich in Ruhe zu entfernen.

**Respektiere<sup>®</sup>**  
  
**deine Grenzen**

# SCHÜTZE, WAS DU LIEBST

Im Gespräch mit Moritz Nachtschatt und Christoph Mörtl von POW Austria

## **Moritz, was macht POW Austria überhaupt?**

POW steht für **P**rotect **O**ur **W**inters und versteht sich als Stimme der Outdoor-Gemeinschaft für den Klimaschutz. Wir sind eine Community aus Outdoor-Enthusiast:innen, Athlet:innen, Wissenschaftler:innen, Kreativschaffenden und engagierten Unternehmen, die an Lösungen für die Klimakrise arbeiten und daran, einen Wandel in Gesellschaft, Wirtschaft und Politik zu bewirken. Speziell für Österreich als die Wintersportnation! Die Bedeutung des Wintersports zeigt sich nicht nur in der eindrucksvollen Statistik der gewonnenen Skirennen, sondern auch in der wirtschaftlichen Abhängigkeit vieler Alpentäler vom Wintertourismus. Es sind ja nicht nur Hotels und Skigebiete, die davon leben, sondern indirekt auch fast alle anderen Betriebe. Aber mittlerweile spürt man die Auswirkungen des Klimawandels in den österreichischen Alpen bereits ganzjährig. So sind neben vielen Skirouten auch Kletter- und Hochtouren immer öfter nicht mehr begehbar. Durch die extremer werdenden Wetterlagen werden Ereignisse wie Muren, Lawinen und Felsstürze oder auch Waldbrände wahrscheinlicher und zu einer immer größeren Gefahr. Deswegen gibt es Protect Our Winters. Wir arbeiten daran, unsere Jobs, unsere Hobbys und die Orte, die wir lieben, zu schüt-







zen und auch noch für unsere Kinder und Enkelkinder zu erhalten.

## **Können wir überhaupt gleichzeitig unseren Leidenschaften nachgehen und schützen, was wir lieben?**

Anstatt unerreichbarer Perfektion hinterherzulaufen, glauben wir an Fortschritt. Wir haben die Möglichkeiten, jetzt etwas zu verändern. Die Rahmenbedingungen muss allerdings die Politik schaffen, und zwar in Form von Gesetzen, Steuern und Subventionen, wie zum Beispiel einem ambitionierten Klimaschutzgesetz oder einer CO<sub>2</sub>-Steuer. Wir als Bürger:innen müssen uns so weit informieren, dass wir bei Wahlen die wählen, die Klimaschutz an oberste Stelle stellen.

Auf individueller Ebene können wir die meisten Emissionen am Weg in die Berge einsparen. Die An- und Abreise ins Skigebiet ist für bis zu 80 % der Emissionen eines durchschnittlichen Skitags verantwortlich, und zwar inklusive Kunstschnee, Liftanlagen, Hüttenbesuch, Präparieren der Pisten. Das bedeutet, dass wir unseren Outdoor-Tag schon weitaus klimafreundlicher gestalten, wenn wir mit öffentlichen Verkehrsmitteln anreisen. Und wenn es keine öffentliche Anbindung gibt, dann können zumindest Fahrgemeinschaften gebildet werden.

Die Vorteile, die die Anreise mit öffentlichem Verkehrsmittel beim Freeriden mit sich bringt, sind einfach unschlagbar:

-  **Kosten:** Keine Spritkosten und kein Wertverlust des eigenen Fahrzeugs, auch eventuelle Parkgebühren fallen weg. Oft ist im Vorfeld bereits der Erwerb von Kombitickets (Transport zum/vom Skigebiet und Liftkarte) möglich und die sind in Summe meist auch günstiger.
-  **Zeit:** Man steht nicht genervt im Stau oder sucht eine gefühlte Ewigkeit nach einem möglichst nahe der Talstation gelegenen Parkplatz, um dann doch irgendwo weit hinten zu stehen.
-  **Sicherheit:** Beim Aufbruch in der Früh ist man noch müde und kämpft noch mit dem Schlaf, während eventuelle Mitfahrer:innen einfach wieder ins Land der Träume abtauchen. Am Abend auf der Heimfahrt wiederholt sich das dann alles wieder, und man hätte als Fahrer:in vielleicht auch gern noch ein Bier getrunken. Bequemer ist es allemal, nicht selbst am Steuer zu sitzen.
-  **Neues entdecken:** Ob es der Blick aus dem Bus- oder Zugfenster ist, ein Frühstück im Speisewagen oder das Kennenlernen von Mitreisenden – wenn man mit offenen Augen öffentlich unterwegs ist, entdeckt man immer etwas Neues. Und es bleibt Zeit für Spaß, Spiele oder gute Gespräche.
-  **Umwelt:** 75–80 % des CO<sub>2</sub>-Ausstoßes an einem Skitag werden bei der An- und Abreise generiert. Skifahren hat an sich eine gute Ökobilanz: Ein gesamter Skitag verursacht gleich viel CO<sub>2</sub>-Emissionen wie nur 20 km mit einem Diesel- Pkw zu fahren.
-  **Flexibilität:** Teilweise haben Skigebiete mehrere Talabfahrten und Haltestellen. Somit muss der Ausgangspunkt des Tages nicht auch der Endpunkt sein. Dies ist besonders für Skitouren und beim Freeriden interessant, denn so können spannende Routenvarianten besser geplant werden.

# ZU DEN TOURENBESCHREIBUNGEN

Bei den Tourenbeschreibungen wird in der Regel keine gesonderte Angabe zur **Lawinengefahr** gemacht, da sich diese ständig ändert und daher nicht generell beschreiben lässt. An einem Tag ist die Tour unbedenklich und kann mit geringem Risiko durchgeführt werden, am nächsten Tag ist sie unter Umständen eine sehr riskante Unternehmung. Es ist auch nicht möglich, pauschal zu sagen, dass gewisse Touren ab einer bestimmten Lawinenwarnstufe möglich sind. Die Lawinenwarnstufe stellt nur einen allgemeinen Richtwert dar, der in der einen oder der anderen Hangexposition gesondert gedeutet werden muss. Zudem gibt es in den Gefahrenstufen selbst oft noch recht große Schwankungsbreiten.

Für die persönliche **Tourenplanung** ist das Einholen des aktuellen **Lawinenlageberichtes** (<https://vorarlberg.at/-/lawinenwarndienst>) und von Informationen über die aktuellen lokalen Verhältnisse eine selbstverständliche Pflicht.

Auch die Angaben zu den skitechnischen **Schwierigkeiten** können aufgrund der Schneeverhältnisse variieren. So sind Abfahrten bei lockerem Schnee in der Regel leichter zu bewältigen als bei Hartschnee.

**Anreise:** Alle im Buch beschriebenen Touren-Ausgangspunkte sind sehr gut mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreichbar. Oftmals enden die Abfahrten auch wieder an einer öffentlichen Haltestelle. Daher ist

die An- und Heimreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln sicherlich die angenehmste Variante. Durch die Unabhängigkeit vom geparkten Auto lassen sich auch schöne Routenvarianten erstellen, die ansonsten nur umständlich möglich wären. Für die ideale Reiseplanung mit öffentlichen Verkehrsmitteln vor Ort empfehlen wir die App CleVVVer vom Verkehrsverbund Vorarlberg oder Scotty (ÖBB). Die Apps zeigen überall die aktuellen Abfahrtszeiten, besten Verbindungen, Alternativrouten und Störungen an. Außerdem ist es möglich, sich eine Verbindung ab jeder beliebigen Adresse oder ab dem aktuellen Standort anzeigen zu lassen. **Aufstiege** erfolgen im Normalfall mit Fellen an den Ski oder am Splitboard. Aufstiege, die in den allermeisten Fällen zu Fuß bzw. im Schnee stapfend zu gehen sind, sind spezifisch benannt.

**Richtungsangaben:** Wenn in den Tourenbeschreibungen von rechts oder links die Rede ist, ist dies immer in Fahrt- oder Gehrichtung gemeint.

**Steilheit:** Die Klassifizierung der Hangneigung gibt an, wie steil die Abfahrt maximal ist. Diese Angaben dienen dazu, den Gesamtcharakter der Tour darzustellen, sodass man auf den ersten Blick sieht, was einen erwartet. Sie sind dabei als Richtwerte zu verstehen, um die Beschaffenheit des Geländes zu verdeutlichen. Die Einteilung orientiert sich an den Gepflogenheiten der Lawinenwarndienste. Die Gradangaben

