

## Grundlagen Skitourengehen, 17. Dezember 2022

Skitourengehen ist in vielerlei Hinsicht etwas Faszinierendes. Dazu ist es jedoch unerlässlich, die Grundlagen dafür zu beherrschen. Sonst kann die Freude an diesem Sport schnell einmal eingetrübt werden. Pia und Beat haben deshalb die Initiative ergriffen, einen entsprechenden Grundlagenkurs zu organisieren.

Aus verschiedenen Richtungen kommend, treffen sich am Samstagmorgen 10 Tourengänger und -gängerinnen bei tollem Wetter, jedoch klirrender Kälte in Schwefelbergbad. Es gibt sogleich eine Aufteilung in zwei Gruppen, die jeweils von Pia und Beat geleitet werden. Als erstes gibt es eine Einführung zur Bekleidung, zu den Schuhen, der Ausrüstung und für das Bereitmachen der Skier.

Beinahe erstarrt von der Kälte sind wir froh, uns gruppenweise an den Aufstieg westlich des Louigrat machen zu können. Der Schnee ist pulvrig, die Schneehöhe jedoch eher gering. Während des Aufstieges werden das richtige Gehen und die Spitzkehren instruiert. Es geht an diesem Tag nicht um viele Höhenmeter, sondern um das Üben und Vertiefen der Technik.

Nach einer Pause wird die richtige Abfolge für das Abfellen und die Vorbereitung für die Abfahrt besprochen. Hier geht gerne mal etwas vergessen. Die erste Abfahrt des Winters fällt noch etwas schwer, bis man den Dreh wieder raus hat. Es folgt ein erneuter Aufstieg. Schon ist man mit allem etwas vertrauter.

Bei tollem Sonnenschein und guter Fernsicht geniessen wir unser Mittagessen. Es folgt eine weitere Abfahrt, wo wir uns danach bei einer Hütte einfinden. Dort werden durch Pia und Beat das Verhalten bei einem Lawinenniedergang erklärt. Es geht um das Vorgehen bei der Personensuche und das nachfolgende Freischaufeln. Das Ganze macht allen grossen Eindruck und es ist zu hoffen, nie mit einer solchen Situation konfrontiert zu sein.

Bereits neigt sich die Sonne dem Horizont zu und es ist an der Zeit, zu den Autos zurückzukehren. In Riggisberg gibt es noch eine Stärkung in einem Restaurant. Es sind alle sehr zufrieden mit dem Ablauf und dem Inhalt des Tages. Herzlichen Dank an Pia und Beat für die Organisation dieses sehr lehrreichen Tages.

Und zum Schluss noch der obligate Schnupf und Spruch *«willst du scheissen ohne Kraft, dann trinke Ramseier Apfelsaft»*.

Viele schöne Erlebnisse auf euren Skitouren! Markus