



# Praxis+ Skitouren

Mit Menschen mit einer Sehbehinderung unterwegs auf den Skis oder auf dem Snowboard. Führungstechniken, Sicherheitsregeln, Tipps und Tricks

## Skitouren – ein Natur-Erlebnis pur

Der Reiz von Skitouren liegt für viele Menschen – mit und ohne Beeinträchtigung – im ganzheitlichen Natur-Erlebnis, aus eigener Kraft im Winter einen Berg zu besteigen und im Tiefschnee abzufahren. Gleichmäßiges Aufsteigen durch stille Landschaften, aber auch wunderschöne Abfahrten im unverspurten Pulverschnee oder auf leicht sulzigem Firn sind unvergessliche Erlebnisse.

### Vorbereitungen – Voraussetzungen schaffen

**Tourenplanung:** Im Idealfall mit allen Beteiligten. Gäste miteinbeziehen. Fachkundige Informationen siehe Seite 17.

### Skifahrerische/Körperliche Voraussetzungen für die Gäste

Sichere Skitechnik, um mit unterschiedlichen Schnee- und Sichtverhältnissen, Geländestrukturen zurechtzukommen. Ausdauer, Kraftausdauer, koordinative Fähigkeiten.

### Allgemeine Voraussetzungen für die Begleiter:innen

Gute und sichere Off-Piste Ski-/Snowboardtechnik, Erfahrung im Skitourenbereich, inkl. Fähigkeit zur Beurteilung der Schnee- und Lawinensituation. Beherrschen der Führungstechniken

### Bedürfnisabklärung

- Sehfähigkeit der Teilnehmenden
- Gerätebedarf (Skis, Snowboards und Schneeschuhe oder Splitboards)
- Erwartungen und Ziel der Tour

### Ausrüstung und Hilfsmittel

- Vollständige Skitourenausrüstung: Fachkundige Informationen siehe Seite 17
- Hilfsmittel: Je nach Sehbeeinträchtigung Rucksacküberzug in leuchtender Farbe, Funk



# Die Skitour

Sich in der freien Natur zu bewegen, wird immer beliebter und Skitouren werden zum Trend. Für Menschen mit Behinderung gibt es einige Besonderheiten zu beachten.



## Tourenstart

Die Tour vor Ort startet mit der Vorbereitung des Skitourenmaterials. Der Unterstützungsbedarf wird durch die Begleitperson mit dem Gast im Voraus abgesprochen. Oft braucht es beim Felle montieren, Ski anziehen, der LVS-Handhabung und -Kontrolle eine Unterstützung durch die Begleitperson.

## Aufstieg mit Tourenskis

Der Gast geht direkt hinter der Begleitperson. Die Spur hilft, die genaue Richtung zu halten. Ohne Spur helfen die Geräusche der Begleitperson von Schuhen, Skis und Bindung, sich zu orientieren. Deshalb macht es Sinn, nicht zu dicht zu anderen Skitourengeher:innen aufzusteigen. Plötzliche Richtungsänderungen brauchen entsprechende Anweisungen. Da beim Aufstieg die visuelle Information bezüglich der Steilheit fehlt, ist es nicht einfach, den Aufkantwinkel des Skis beim Aufstieg entsprechend des Geländes zu wählen. Harscheisen erhöhen die Sicherheit stark und werden deshalb immer frühzeitig eingesetzt.

## Spuranlage

Eine bequeme Spuranlage ist auf Skitouren mit Menschen mit einer Sehbehinderung von zentraler Bedeutung. Allgemeine Tipps und Tricks für die richtige Spuranlage, siehe unter Fachkundige Informationen, Seite 17

## Unterstützungsformen beim Aufstieg

Spitzkehren sollen möglichst vermieden werden, da sie eine koordinative Herausforderung darstellen. Falls sie nicht zu vermeiden sind, kann die Spitzkehre präpariert/geschaufelt werden.

Zusätzlich kann die Spitzkehre durch die Begleitperson abgesichert werden. Zentral ist dabei die Position der Begleitperson, sicher und nahe zum Gast.





### Traversieren beim Aufstieg

Falls bei heiklen Traversen im Firnschnee die Spur dem Ski keine Führung gibt, gibt das Ritzen einer Spur durch die Begleitperson oder eine Drittperson eine zusätzliche Sicherheit.

Heikle Traversen mit Abrutschgefahr müssen vor Beginn und nach Ende der Traverse kommuniziert werden. Diese Kommunikation ist von zentraler Bedeutung und hilft den Gästen, sich im richtigen Augenblick zu konzentrieren und zu entspannen. Um die Sicherheit zu erhöhen, kann die Traverse durch die Begleitperson zusätzlich von unten abgesichert werden. Die Begleitperson muss direkt unterhalb des Gasts gehen.

### Begleittechniken bei der Abfahrt

Um die Abfahrt genießen zu können, ist es das Ziel, möglichst flüssig, sicher und kräftesparend zu fahren. Die Anpassung auf wechselnden Schnee ist eine Herausforderung für Menschen mit Seh-

behinderung. Eine frühe Planung, vorausschauendes Fahren, inkl. dem Vermeiden von alten Spuren, spielen bei der Begleitung eines Gasts eine zentrale Rolle.

### Hilfsmittel

Der Funk hilft, um bei lauten Fahrgeräuschen verständliche Kommandos zu geben oder um wechselnde Schneeverhältnisse, Geländeformen zu kommunizieren. Der Rucksacküberzug macht die Begleitperson für den Gast oft besser sichtbar.

Auf Skitouren können alle Führformen vom Pisten-Skifahren angewendet werden. Das Zusammenhängen der Führformen ermöglicht ein flüssiges Fahren und tolles Erlebnis. Das freie Fahren kann, wenn immer möglich, auf freien Hängen angewendet werden.

### Fachkundige Information unter

<https://www.sac-cas.ch/de/ausbildung-und-sicherheit/tourenplanung/>

<https://www.slf.ch/de>

[https://www.alpin.de/sicher-am-berg/skitouren/11523/artikel\\_skitouren\\_so\\_legen\\_sie\\_ihre\\_spur\\_gut\\_an.html](https://www.alpin.de/sicher-am-berg/skitouren/11523/artikel_skitouren_so_legen_sie_ihre_spur_gut_an.html)

<https://www.plusport.ch/lehrmittel>

<https://www.sac-cas.ch/de/ausbildung-und-sicherheit/sicher-unterwegs/sicher-unterwegs-auf-skitouren/>



# Wichtigste Führtechniken bei der Abfahrt auf Skitouren

Nach dem Aufstieg soll die Abfahrt Spass machen, aber oft erweist sich diese als grössere Herausforderung.



## Führen eines Gasts mit Sehbehinderung

Menschen mit einer Sehbehinderung werden idealerweise von vorne geführt. Dabei muss die Begleitung immer wieder zurückschauen, um einen gleichbleibenden Abstand zu gewährleisten. Ein leuchtender Rucksacküberzug erhöht die Sichtbarkeit des Begleiters, vor allem bei schlechteren Lichtverhältnissen. Ein Funk gibt die Möglichkeit, wechselnde Schneebedingungen und Geländeformen anzusagen.



## Führen eines blinden Gasts

Die Gäste werden durch Zuruf von hinten geführt, ein Funk erleichtert bei hartem Schnee und Wind die Kommunikation. Bei schwierigen Sichtverhältnissen oder coupiertem Gelände und wechselnden Schneebedingungen braucht es eine zweite Begleitperson, die mit etwas Abstand vorausfährt, damit sich die Begleitperson des Gasts vollumfänglich aufs Führen konzentrieren kann und ihre Aufmerksamkeit nicht durch die beste Routensuche in anspruchsvollen Verhältnissen abgelenkt ist.

## Traversen, Flächen und enge Passagen

Bei Traversen auf Touren, bei welchen die Höhe gehalten werden oder das Tempo mitgenommen werden muss, führt die Begleitperson nahe am Menschen mit einer Sehbehinderung. Dazu hält die Begleitperson den Stock unterhalb des Haltegriffs des Gasts fest. Die Position der Begleitperson ist immer bergwärts. Flächen, bei denen der Schwung mitgenommen werden muss, und enge Passagen werden auch mit der Stockführung bewältigt.



## Snowboardtouren

Der Aufstieg kann entweder mit Schneeschuhen oder einem Splitboard erfolgen. Je nach Tour ist es idealer, wenn die Begleitperson mit Skis unterwegs ist und ihren Fahrstil dem Snowboardfahrer anpasst. Bei Traversen und vor allem über Flächen und Mulden kann auf Skis flüssiger begleitet werden. Eine Snowboarderin mit Sehbehinderung, die auf der Piste handgeführt fährt, muss im Tourenbereich ebenfalls durch eine Snowboard-fahrende Person geführt werden.

