

# Neben der Spur: Last Minute in den Schnee

**Tirol Im Pitztal können Einsteiger ihre ersten Touren gehen**

Von Laura Engels

Unberührte Schneelandschaft, idyllische Einsamkeit und lockerer Pulverschnee – so weit die Vorstellung. Die Realität holt uns schnell auf den Boden der frisch präparierten Piste zurück. Im Schatten der runterheizenden Alpinfahrer fühlen sich unsere Schritte hinauf zum Gipfel wie Kaugummi an. Doch wer seine ersten Gehversuche im Skitourenpark am Pitztaler Gletscher macht, hat gegenüber den Profis in freier Wildbahn einen entscheidenden Vorteil: keine Lawinengefahr.

Bergführer und Skilehrer Michael Walser, der sich uns einfach nur als Michl vorstellt, kann also LVL-Gerät, Sonde und Schaufel erst einmal links liegen lassen. Im gesicherten Skiraum können wir auch ohne die eigentlich erforderliche Sicherheitsausrüstung starten. Er hat ohnehin genug zu tun. Skischuhe, Skier, Bindung – beim Tourengehen ist alles ein bisschen anders. Eigentlich ist das Gehen mit Skitourenski unter den Füßen ganz einfach. Locker schieben wir ein Bein nach dem anderen nach vorn und schlurfen den Berg hinauf. Wer die Beine zu hoch anhebt, lässt unnötig viel Kraft. Doch der Weg dorthin, wird kein leichter sein.

„Der Schuh muss relativ locker sein. Beim Gehen ist es angenehmer, die Schnallen aufzulassen“, erklärt Michl zu Beginn und lässt uns als erste Trockenübung mit dem Ski- und Walk-Mechanismus hantieren. Die Walk-Einstellung schafft mehr Beweglichkeit und sorgt für eine natürliche Gehbewegung bergauf. Der nächste Schritt ist der Ski. „Die sind leichter und kürzer“, sagt Michl.

So weit, so gut. Doch erst gilt es herauszufinden: Wie komme ich da rein? Mittlerweile hätten die meisten Tourenski vorn ein Klicksystem, so der Skilehrer. Zwei Metallstifte fixieren den Schuh an der Spitze, die Ferse bleibt frei be-

weglich. Vor der Abfahrt muss die Bindung dann verstellt werden, damit auch die Ferse wie bei einer üblichen Skibindung fixiert werden kann. Auch das lässt Michl uns vor dem Anstieg üben. „Man sollte das schon ein paar Mal probieren. Wenn du oben bist und etwas Wind geht, kann das schon mal schwierig werden.“ Fehlt nur noch die Königsdisziplin der Vorbereitung: Felle aufziehen. Der Profi zeigt, wie es geht: Ski senkrecht in den Schnee stecken, von Eis und Schnee befreien, das Fell an einer Seite fixieren, Stück für Stück von der Klebefolie entfernen und auf den Ski streichen. Zum Schluss: festspannen. Wir brauchen beim ersten Mal alle seine Hilfe, doch Michl macht uns Mut: „Wenn man das ein paar Mal gemacht hat, muss man nicht mehr nachdenken, man tut es einfach.“

Endlich starten wir. Vom Geräusch der über den Schnee gleitenden Felle getrieben, findet jeder seinen eigenen Rhythmus. Der von gelegentlichen Marathonläufern an der Spitze der Gruppe ist etwas zügiger als der von Flachländern, die nicht genug Zeit hatten, sich an die Höhenluft in 3000 Metern zu gewöhnen. Doch Michl hält die Gruppe zusammen. Die Kogelroute für Einsteiger führt zu Beginn mäßig steil am rechten blauen Pistenrand entlang. Doch dann dürfen auch wir in den Tiefschnee auf einer eigenen angelegten Aufstiegsspur bis über einen kleinen Steilhang zwischen Skipiste und einem felsigen Bergrücken. Zeit, die Steighilfe zu benutzen, durch die die Ferse höher gestellt wird. Nimmt die Hangneigung zu, kompensiert man das durch Schlangenlinien und Serpentinien. Ist ein Hang mehr als 35 Grad geneigt, hilft nur noch die Spitzkehre. Wir werden sie bei unserer ersten Tour nicht brauchen, doch Michl zeigt uns trotzdem, wie es geht.

„Im Skitourenpark geht es darum, dass man sich sicher ohne viel Wissen bewegen kann“, erklärt Michl. „Wenn du auf der ausgezeichneten Route bleibst, brauchst du keine Lawinenkenntnisse.“ Das gelte vor allem für die zwei Kilometer lange blaue Aufstiegsspur mit 440 Höhenmetern. Doch wo ein



Im Pitztaler Skitourenpark können Einsteiger das Tourengehen lernen.

Foto: Laura Engels

Gletscher, dort auch Gletscherpalten: Und neben der schwarzen Route gibt es gleich zwei. Dort sollten sich auch Fortgeschrittene nicht von dem gemütlich klingenden Namen „Cappuccino-Route“ in die Irre führen lassen. Es handelt sich um eine schwierige Pistentour mit sehr steilen Stellen, die ihren Namen einzig und allein dem Ziel verdankt: das Café 3400, das hochgelegene Café Tirols in 3440 Meter Höhe. Unsere Route führt nach dem Steilhang in ein Flachstück und quert dann die Piste. Der weitere Aufstieg erfolgt auf präparierter Spur zwischen Schlepplift und Piste bis zur Bergstation des Lifts. In wohlthuender Stille Wildtiere zu beobachten, steht hier wirklich

nicht auf dem Programm, doch für Ungeübte ist es die sicherste Variante, die ersten Gehversuche zu starten. Für Fortgeschrittene gibt es im Pitztal andere Herausforderungen: zum Beispiel die anspruchsvolle und hochalpine Skitour auf die Wildspitze, den mit 3774 Metern höchsten Berg Tirols. Sie führt in etwa drei Stunden durch unberührte Natur, bizarre Felslandschaften und über das ewige Eis des Pitztaler Gletschers. Wer ohne Guide ins Gelände will, sollte sich auskennen: mit der Lawinengefahr, der Sicherheitsausrüstung, der Kameradenhilfe, wenn jemand verschüttet wird, und mit dem Tiefschneefahren. „Sich abseits der Pisten zu bewegen und selbststän-

dig entscheiden zu können, was geht und was nicht, das bedarf nicht nur zwei Stunden, sondern einer ganzen Woche“, sagt Michl. Doch auch Erfahrene sollten ihr Wissen am Anfang jeder Saison auffrischen. Für Profis bietet der Park vor allem im Herbst und Frühjahr außerhalb der Saison im Gelände gute und sichere Trainingsbedingungen.

In den vergangenen fünf Jahren sei Skitourengehen immer mehr zum Trend geworden, sagt Michl. „Die Menschen wollen wieder mehr körperlich machen. Als Skitourengänger kannst du die Landschaft abseits der Piste genießen. Es geht darum, dass du irgendwo bist, wo niemand sonst ist und wo du der Ein-

zige bist, der dort runterfährt. Aber es ist auch das Bewegen, diese Anstrengung und dass du hinterher das Gefühl hast, etwas getan zu haben“, versucht der Pitztaler zu erklären, der selbst seit seinem 15. Lebensjahr Touren geht. Nach dem Versuch, die Felle im eisigen Wind bei minus 20 Grad von den Skiern zu ziehen und sachgerecht wieder im Rucksack zu verstauen, wollen wir nur noch schnell runter. Auch wenn auf uns nur Piste statt unverspurter Hang wartet. Doch nach der ersten Tour bergauf wären die meisten von uns sowieso zu erschöpft für größere Herausforderungen bergab. Denn auch Tiefschneefahren will gelernt sein. Das üben wir morgen.

## Wissenswertes für Reisende

**Skitourenpark:** Seit dieser Wintersaison gibt es den ersten Skitourenpark im gesicherten Skiraum in Tirol. Die drei Aufstiegsspur mit den Schwierigkeitsgraden blau, rot und schwarz werden täglich präpariert. Der Dynafit-Skitourenpark kann den ganzen Winter über von September bis Mai genutzt werden. In Zusammenarbeit mit der Skischule Pitztal und der Bergführervereinigung Pitztal werden Einsteigerkurse angeboten. Weitere Infos gibt es unter [www.pitztal.com](http://www.pitztal.com)

**Skitouren:** Jeden Dienstag startet ein zweistündiger Skitourenkurs mit einem Bergführer um 13.30 Uhr am Skiverleih Intersport Huter (Bergstation Gletscherexpress). Weitere Informationen gibt es unter [www.bergfuehrervereinigung-pitztal.com](http://www.bergfuehrervereinigung-pitztal.com)

**Tiefschneefahren:** Abschließender Höhepunkt einer Skitour ist die Abfahrt im freien Gelände. Wer das zum ersten Mal probiert, sollte vorher einen Tiefschneekurs besuchen oder mindestens vorher selbst abseits der Piste üben.

Die Autorin hat übernachtet im Hotel Mittagkogel in St. Leonhard im Pitztal.

Die Reise wurde unterstützt vom Tourismusverband Pitztal.

ANZEIGE



## Wellness Urlaub

Diese Hotels bieten totale Entspannung



Anzeigensonderveröffentlichung

**Schwarzwald**

**HOTEL LAUTERBAD**

das charmante Wellnesshotel

**4 NÄCHTE RELAXEN...**  
ab 548 € pP inkl 3/4-Verwöhnspension

5 Sterne Wellness-Stars,  
2 Häuben im Restaurant-Guide

Hotel Lauterbad GmbH, Amselweg 5  
72250 Freudenstadt-Lauterbad  
T: 07441-86017-0 Fax: 86017-10  
[www.lauterbad-wellnesshotel.de](http://www.lauterbad-wellnesshotel.de)

**Schwarzwaldhotel Oberwiesenhof**

5 = 4 mit Genießerpension (bis 08.07., außer Ferien und Feiertage)

5 Nächte bleiben, nur 4 bezahlen:

Doppelzimmer (38 m<sup>2</sup>) **504 € p.P.**

Junior suite (42 m<sup>2</sup>) **516 € p.P.**

**Wochenende (38 m<sup>2</sup>) ab 250 € p.P.**

**Sonntag late check out 17:00 Uhr**

Theodora Schneider e.K. 72297 Seewald-Besenfeld  
Freudenstädter Str. 60 ☎ 07447/2800  
[info@hotel-oberwiesenhof.de](mailto:info@hotel-oberwiesenhof.de)  
[www.hotel-oberwiesenhof.de](http://www.hotel-oberwiesenhof.de)

Gönnen Sie sich eine entspannte Auszeit!

## Den eigenen Körper mit Begeisterung erleben

Wellness lädt die Energie für den Alltag wieder auf

Ein kostbares Geschenk ist es, wenn man seiner Gesundheit die ganze Aufmerksamkeit widmet. Nur wer die eigene Energie regelmäßig auflädt, kann sowohl im privaten als auch im beruflichen Alltag sich von seiner besten Seite zeigen. Die Entspannungstempel von Norden bis runter in den Süden unseres Landes halten sehr abwechslungsreiche sowie erholsame Anwendungen bereit.

Da heißt es doch nur noch ein Zimmer für ein Wochenende oder ein paar Tage länger in einem der zahlreichen Wellnesshotels zu buchen.

Vor Ort kann man nach einem gemeinsamen und stärkenden Frühstück seine Tour beginnen. Entweder im Norden, wo die Deiche auf die Besucher warten, um auf ihnen beispielsweise in Zweisamkeit einen romantischen Spaziergang zu machen oder in Mitteldeutschland, wo die gut ausgebauten Wanderwege zum Erkunden einladen und nicht zu vergessen der Süden mit seinen märchenhaften Gebirgszügen. Nach der körperlichen Ertüchtigung sollte man zusammen oder jeder für sich eine wohlthuende Wellnessanwendung

gönnen, wie zum Beispiel ein Thermalbad im warmen Solawasser nehmen. Dabei werden das Herz- und Kreislaufsystem gestärkt, die Atemwege befreit und es sorgt für eine bessere Regeneration der Haut. Oder eine belebende Aromamassage mit ätherischen Ölen genießen. Dies ist eine wunderbare Möglichkeit den Körper von Spannungen zu befreien und die anschließende Ruhepause im weichen Bademantel dient der nachhaltigen Entspannung für Körper und Geist.

Nach so erholsamen Behandlungen heißt es einfach sich schick anzuziehen für das Abendessen und eine schöne Zeit zu zweit mit angenehmen Gesprächen zu verbringen. Im Licht der untergehenden Abendsonne kann man sich die regionalen Köstlichkeiten servieren und im schönen Ambiente den Gaumen verwöhnen lassen. So ein Verwöhnprogramm sollte man sich auf keinen Fall entgehen lassen. Viel Vergnügen in den zahlreichen Wellnessstempeln.

**Südtirol**

**Ihr Wanderhotel in Villanders / Eisacktal**

GRANPANORAMA WELLNESS HOTEL SAMBERGERHOF \*\*\*S mit einmaligen Dolomitenrundblick!

Tel. +39 0472 843 166 · [info@sambergerhof.com](mailto:info@sambergerhof.com)  
[www.sambergerhof.com](http://www.sambergerhof.com)

HP ab € 69 p.P.  
Pauschalwochen ab € 483 p.P.

**Rheinland-Pfalz**

**HÄCKERS GRAND HOTEL BAD EMS**

Wellness & Spa Resort - Walter Häcker GmbH

**Blütenpracht....** der Frühling kommt, die Entspannung naht!

**3X ÜF/Verwöhn-HP ab 375,00 € p. P. (EZ ab 385,00 €)**

Inkl. Frühstücksbuffet • HP • 1 Fl. Wasser + Obststeller bei Anreise

- 1x Begrüßungscocktail an der „Crystal Horse Bar“
- 1x Entspannende Rückenmassage mit Frühlingsaromen

Tägliche Nutzung des Thermalbades und der exklusiven Saunalandschaft „Kaisergarten“

Römerstr. 1-3, 56130 Bad Ems, Tel. 0 26 03 / 7 99-0, Fax 7 99-2 52  
[info@haeckers-grandhotel.com](mailto:info@haeckers-grandhotel.com) | [www.haeckers-grandhotel.com](http://www.haeckers-grandhotel.com)

**Gardasee**

**GARDASEE Belfiore Park Hotel**

Ihr Traum am See!

[www.belfioreparkhotel.de](http://www.belfioreparkhotel.de) ☎ 0039 045 7420102

Wir wünschen Ihnen gute Erholung!

**Mosel**

**LIFESTYLE MEETS MOSEL**

**ZUM KURFÜRSTEN**  
\* superior \*  
LIFESTYLE RESORT

Tel. 0 65 31 - 9677-0  
[www.zum-kurfuersten.de](http://www.zum-kurfuersten.de)  
[www.zum-kurfuersten.de/facebook](http://www.zum-kurfuersten.de/facebook)

Amselweg 1  
54470 Berncastel-Kues/Mosel  
PH.: Heiner Buckermann

**Genuss & LifeStyle**  
Anreise So-Di, nicht über Feiertage buchbar  
2 x Ü/HP (4 Menüs zur Wahl, 1 x 4-Gang, 1 x 5-Gang), 1 x Hydrojetmassage | € 212,- p.P.\*

**LifeStyle Spa& Midweek**  
Anreise So-Di, nicht über Feiertage buchbar  
3 x Ü/HP (5 Menüs zur Wahl), 1 x Kaffee und Kuchen, 1 x Hydrojetmassage | € 318,- p.P.\*

**Wellnessparwoche LifeStyle**  
Anreise So, nicht über Feiertage buchbar  
5 x Ü/HP (5 Menüs zur Wahl), 2 x Kaffee und Kuchen, 1 x Hydrojetmassage | € 443,- p.P.\*

\* im LifeStyle DZ mit Balkon und Dampfbad  
Alle Preise beinhalten die Hotelumlage von € 3,- p.P./Tag.