

„Lieber eine Minute zu früh als zu spät“

Mit steigender Beliebtheit nehmen auch Verletzungen und Notfälle bei Skitouren zu. Welche Rolle spielt dabei die Fitness?

Von Moritz Prettenhofer

Skitouren - also das Erklimmen von Bergen auf Skiern und die Abfahrt im Gelände - erfreuen sich zunehmender Beliebtheit. Mit der steigenden Popularität mehren sich aber auch Verletzungen und Einsätze für Bergrettung und Alpinpolizei: Im Jahr 2022 kam es zu 20 Todesfällen bei Skitouren in Österreich, erst kürzlich kam ein weiterer hinzu, als ein 56-Jähriger bei einer Skitour auf der Rax verstarb.

Ohne Schlüsse aus dem konkreten Fall zu ziehen, stellt sich die Frage, welche Rolle die körperliche Verfassung spielt. Wie fit muss man sein, um sich bei niedrigen Temperaturen eine derart anstrengende, körperliche Tätigkeit zuzumuten?

Für Alpinpolizist Gerhard Rieglthalner ist eines klar: Ohne entsprechende Vorbereitung sollte man von einer Tour lieber absehen. „Skitouren sind anstrengend, man sollte daher auf seine Grundkondition achten.

Wenn man als ungeübte Person mehrere Stunden unterwegs ist, stellt das eine massive Belastung für Körper und Kreislauf dar“, erklärt der Leiter der Alpinen Einsatzgruppe Hochsteiermark.

In dieselbe Kerbe schlägt man bei der Bergrettung: „Grundsätzlich sind die körperlichen Anforderungen je nach Berg und Länge der Tour unterschiedlich“, erklärt Werner Winkler, stellvertretender Landesarzt bei der Steiermärkischen Bergrettung. Um sich nicht in Gefahr zu begeben, empfiehlt er regelmäßige Bewegung: „Man sollte regelmäßiges Ausdauertraining betreiben. Bevor man sich erstmals auf eine längere Tour begibt, wäre es auch sinnvoll, sich sportmedizinisch überprüfen zu lassen.“

Da man mehr Material im Rucksack braucht, ist dieser schwerer. Auch die benötigte Ausdauer für eine längere Tour sollte man nicht unterschätzen. „Es ist eine Ausdauersportart,



da nutzt Schnellkraft relativ wenig. Ich war schon mit Spitzensportlern unterwegs, die mir nach zwei Stunden zusammengeklappt sind“, erzählt Andreas Steininger von der Bergrettung Mürzzuschlag. „Man muss kein Extremsportler sein. Wer regelmäßig Sport macht, ist im grünen Bereich“. Er rät weiter: „Grundsätzlich sollte man sich das ganze Jahr vorbereiten und die Tour an das eigene Fitnesslevel anpassen.“

Am Berg selbst ist ebenfalls einiges zu beachten: Neben der

Ausrüstung, in der Verschütteten-Suchgerät, Sonde und Schaufel nicht fehlen dürfen, sollte man sich auch mit dem Gebiet auseinandersetzen. „Man sollte sich immer bewusst sein, wo man unterwegs ist und wie das Gelände aussieht. Die Dauer der Tour sollte man sich bewusst machen und für den Notfall auch einen Fluchtweg einplanen“, erklärt Rieglthalner. Zudem gilt es, bei Kälte für ausreichend Verpflegung zu sorgen, um die nötige Energie aufbringen zu können.

REGIONALREDAKTION BRUCK/MUR

Koloman-Wallisch-Platz 23,
8600 Bruck/Mur.
Tel. (03862) 52 400; Mo.bis Do.
von 8 bis 12.30 Uhr und 13 bis 16
Uhr, Freitag von 8 bis 13 Uhr.
bruck@kleinezeitung.at

Redaktion: Christian Huemer
(DW 18), Martina Pachernegg

(DW 14), Franz Pototschnig
(DW 16), Moritz Prettenhofer,
Ulf Tomaschek (DW 15)
Sekretariat: Barbara Rechberger,
Bianca Angerer
Werbeberaterin: Julia Blasl,
Tel. 0664-82 06 899
Abo-Service und Digital-
support: Tel. (0316) 875 3200;



Gerhard Rieglthalner von der Alpinpolizei RIEGLTHALNER



Andreas Steininger von der Bergrettung Mürzzuschlag POTO



Das Skitourengehen hat in den vergangenen Jahren an Popularität gewonnen. Gleichzeitig kommt es zu mehr Notfällen

SUJET: AP

Wenn während der Tour in der Gruppe die eigenen Kräfte merklich nachlassen, rät Steininger unbedingt davon ab, mit Gewalt weiterzugehen. „Der Gruppendruck ist in einem solchen Fall sicher oft ein Problem, man muss aber das Selbstbewusstsein aufbringen und eingestehen, dass es nicht mehr geht. Es nutzt nämlich nichts, wenn man oben am Berg geschwächt ist und sich bei der Abfahrt verletzt“, sagt der Bergretter und fügt hinzu: „Lieber eine Minute zu früh als zu spät.“



Werner Winkler, stellvertretender ÖBR-Landesarzt

BERRETTUNG

EINZIGARTIG IN ÖSTERREICH

300 Arten von Ölsardinen für Kenner und Neulinge

Der Kapfenberger Christian Pirker eröffnet in Bruck das „Sardineum“. Er bietet dort eine Vielfalt an Ölsardinen.

Wer beim Betreten des neuen „Sardineums“ in der Brucker Roseggerstraße das Aroma eines südländischen Fischmarktes erwartet, wird angenehm überrascht: Es riecht nach neuen Möbeln und frischer Farbe. „Bitte eintreten, man kann sich jetzt schon umschauen, verkauft wird aber erst am Montag“, ruft einem Christian Pirker von einer Stehleiter entgegen, wo er gerade mit einer Mitarbeiterin Sardindosen einschichtet. Das ist viel Arbeit, denn immerhin hat er bereits bei der Eröffnung 300 verschiedene Arten von Ölsardinen im Sortiment. „Und es könnten noch deutlich mehr werden“, lacht er. Etwa 80 Sorten hat er selber schon probiert.

Aber schmeckt nicht eine Ölsardine wie die andere? „Das habe ich früher auch geglaubt“, erläutert Pirker, „aber Sardinen aus unterschiedlichen Fanggebieten schmecken auch verschieden. Dazu kommen die Qualitäts- und Geschmacksunterschiede beim Olivenöl. Oft werden Sardinen auch in Erdnuss- oder Pflanzenöl eingelegt.“

Manche Sorten werden mit Kapern verfeinert, oder mit Madagaskar-Pfeffer, andere sogar mit Algen. Dann gibt's Industrieware und handverlesene Qualität. Und wie beim Wein gibt es auch Jahrgangs-Sardinen, die mit den Jahren an Preis und Qualität deutlich zulegen.

Das schlägt sich natürlich auf den Preis nieder, Christian Pirkers Sortiment beginnt bei unter drei Euro und reicht bis knapp 20 Euro. Die Ware kommt vor allem aus Portugal,



Christian Pirker im „Sardineum“, das am Montag eröffnet

POTOTSCHNIG

Spanien, Frankreich und Griechenland, dazu bietet das Sardineum Getränke aus diesen Ländern, Olivenöl und diverse Accessoires, vom Dosenöffner über Keramikgeschirr bis zum Blechspielzeug.

Aber wie kommt man überhaupt auf die Idee, ein Ölsardinen-Fachgeschäft zu eröffnen? „Ich mag Sardinen und habe im Urlaub in Portugal entdeckt, dass es dort solche Geschäfte gibt. Mittlerweile weiß ich, dass sich auch andere Leute dafür interessieren, warum also soll ich mit 59 Jahren nicht noch einmal Jungunternehmer werden?“, schmunzelt Pirker.

Übrigens hat er sich im Land umgesehen und geht davon aus, dass er in Bruck das größte Sardinen-Sortiment Österreichs anbietet. Werden jetzt

also Freaks aus ganz Österreich nach Bruck kommen? „Ich rechne schon mit Kunden von auswärts, auch aus Graz, aber es wird keine Völkerwanderung auslösen, dafür sind Sardinen zu sehr Nischenprodukt.“

Schon jetzt geht kaum jemand an seinem Geschäft vorbei, ohne einen Blick in die Auslage zu werfen. Pirker hofft, dass diese Neugierde anhält und dass sich die Bevölkerung der Region auf dieses neue Gourmet-Abenteuer einlässt: „Man erhält für wenig Geld ein schönes Sortiment an Sardinen und kann sie daheim verkosten und vergleichen.“ Und er fügt sofort hinzu: „Aber unbedingt schön angerichtet, mit Oliven und Kräutern, vielleicht auch Nüssen. Die Sardinen aus der Dose essen - das geht gar nicht!“

Franz Pototschnig