



Zu Beginn erklärte der Bergretter die Ausstattung - jedes Teil wurde geprüft und getestet.

VOL.AT/SKÖ

Lawinengefahr ist Lebensgefahr

Die VN beim Lawinenkurs „Abseits der Piste“.

RANKWEIL Die Lawinenwarnstufe 3 gilt als „erheblich“. Was für viele nach einem mittleren Risiko klingt, ist in Wahrheit gefährlich. Denn: Die Lawinenstufen steigen nicht linear, sondern exponentiell an. Der Unterschied zwischen Stufe 2 und 3 ist gewaltig. Genau deshalb bietet „Sicheres Vorarlberg“ jedes Jahr praxisnahe Lawinenkurse an – ehrenamtlich geleitet von erfahrenen Tourenführern und Übungsleitern des Alpenvereins sowie Alpin ausbildern der Bergrettung. Da es immer mehr Skitourengänger gibt, werden solche Kurse immer wichtiger. Sie bieten kontrollierte Übungsszenarien. Im Ernstfall ist das Gelände oft anspruchsvoller, der Schnee schwer und gepresst – kaum vergleichbar mit der Übung. Trotzdem sei es entscheidend, die Abläufe so zu trainieren, so Thomas Mierer.

Theorieabend mit klaren Worten

Los ging der Kurs mit einem Theorieabend in Rankweil. Thomas Mierer und Martin Markstaler vom Alpenverein sowie Bernhard Barbisch von der Bergrettung Rankweil sprachen über das Risiko – und über tragische Statistiken: „57 Prozent der Lawinenopfer sterben durch Ersticken“, so die Experten. „Die Kameradenrettung ist das Wichtigste. 79 % aller Lebendbergungen erfolgen durch die Kameradenrettung, nur ca. 20 % durch organisierte Rettung.“

Rettung wie ein Landeanflug

Ein zentrales Element des Kurses ist das strukturierte Vorgehen bei der Verschüttetensuche – bekannt als „Airport Approach“. Diese Me-



Thomas Mierer vom Alpenverein war einer der Hauptorganisatoren.



Unter dieser Dachlawine wurde ein mit Schnee gefüllter Skianorak vergraben – mit der Sonde wurde die „Person“ lokalisiert.

thode orientiert sich an einem Landeanflug:
Signalsuche. Höchste Geschwindigkeit – erstes akustisches Signal abwarten und bei Erhalt laut kommunizieren.

Grobsuche. Richtungspfeil und Distanzzeige verfolgen – in dieser Phase der Verschüttetensuche ist die Geschwindigkeit anfangs immer noch hoch. Ab der Distanzzeige zehn wird die Geschwindigkeit etwas reduziert. Auch diese Distanzzeige wird laut kommuniziert.

Feinsuche. Ab fünf Metern kommuniziert man den Wert ein weiteres Mal und reduziert die Geschwindigkeit deutlich. Man begibt sich dabei unmittelbar in eine geringe Distanz zur Schneoberfläche. Dann den kleinsten Distanzwert finden und den Punkt markieren – das sogenannte „Einkreuzen“.

Punktsuche. Mit der Sonde gezielt sondieren

„Wie ein Flugzeug beim Landeanflug wird man immer langsamer, präziser – bis man punktgenau landet“, erklärte Thomas Mierer anschaulich.

48 Teilnehmer üben den Ernstfall

Am Samstag um 7 Uhr früh begann der Praxistag. Die 48 Teilnehmer wurden in sechs Achtergruppen aufgeteilt, jeweils begleitet von zwei oder drei Ausbildern der Bergrettung oder des Alpenvereins. Mit Tourenski, Schneeschuhen oder Splitboards ging es nach dem obligatorischen LVS-Check in einem kurzen Aufstieg zur Hütte – dort startete die praktische Schulung.

Zuerst wurden die Notfallausrüstung und deren Handhabung erklärt: Wie bediene ich mein LVS-

WAS TUN BEI VERSCHÜTTUNG?

Im Fall der Fälle gibt es simple, aber entscheidende Verhaltensregeln:
» Schussflucht!
» Notfallausrüstung aktivieren!
» Festhalten! An Bäumen, Sträuchern, sonstigen fest verankerten Möglichkeiten
» Oben bleiben! Strampeln, „kämpfen“...
» Atemhöhle schaffen! Fäuste vors Gesicht ...
» Ein Befreiungsversuch!
» An Rettung glauben!



Wer Interesse hat, kann sich auf www.sicheresvorarlberg.at über weitere Kurse informieren.
EINFACH MEHR ERFAHREN
<https://VN.AT/sup8wN>



Kolumne
Monika Helfer

Spätes Abenteuer

Die schönste Erinnerung war die an die Äpfel, die sie gemeinsam vom Baum des Nachbarn gestohlen hatten. Da war sie achtundsechzig, er sechzehn. Siebzig gewesen. Er hatte ihr die Räuberleiter gemacht. Sind dann erwischt worden, die beiden.

„Er lud sie in sein Haus auf ein Getränk ein, erklärte, er sei Junggeselle, deshalb kein Kuchen im Haus.“

Äpfel in den Manteltaschen. Sie standen wie Schulkinder nebeneinander.

Der Apfelbaumbesitzer wollte sie zur Rede stellen, als er die beiden aber ansah, lachte er und sagte: „Was war denn das?“

Die Frau ging einen Schritt vor: „Diebstahl.“

„Ja“, sagte der Mann „wir sind Diebe, alte Diebe.“

„Darf ich ein Foto machen?“, fragte der Apfelbaumbesitzer.

Er lief ins Haus, um sein Handy zu holen. Da waren die zwei alten Leute durch ein Loch im Zaun auf die Straße gelaufen.

Sie hörten den Apfelbaumbesitzer rufen: „He, halt, hiergeblieben.“

Sie kehrten um und stellten sich für das Foto auf, er seinen Unterarm auf ihrem. Sie sahen einander an, und der Apfelbaumbesitzer sagte: „He, bitte in die Kamera, ihr könnt nachher flirten.“

Er lud sie in sein Haus auf ein Getränk ein, erklärte, er sei Junggeselle, deshalb kein Kuchen im Haus. Ob sie mit einem Wurstbrot, Jägerwurst, zufrieden seien.

„Gern“, sagte der alte Mann, und die alte Frau fügte hinzu: „Wenn es keine Umstände macht.“

„Und zu trinken?“

„Was gibt es denn?“, fragte der Mann.

„Haltbarmilch“, sagte der Apfelbaumbesitzer und mit einem

Grinsen: „Keinen Schnaps für Apfeldiebe.“

So saßen die drei auf der Eckbank am Tisch und nickten einander zu.

„Haben Sie denn keine Frau?“, fragte die Diebin. „Eine, die für sie putzt?“

„Ich mache so allein kaum einen Dreck“, sagte der Apfelbaumbesitzer.

„Und wie ist es mit Kochen?“, fragte der Dieb.

„Kann ich auch nicht.“

„Was haben Sie denn zu Hause, wir könnten Ihnen etwas kochen.“

„Ich habe einen Hasen im Tiefkühler. Er ist ausgeweidet, abgehängt und tiegefroren.“

„Bis der aufgetaut ist, dauert es Stunden“, sagte die Diebin „so lange können wir nicht warten. Auch wir haben zu Hause zu tun.“

„Ich kann Sie anrufen, wenn er aufgetaut ist.“

„Erst nach drei Tagen anrufen“, sagte der Apfeldieb. „Sie müssen den Hasen mit Öl bestreichen, Rosmarin, Thymian und Pfeffer dazu geben, dann in Folie einzwickeln und im Kühlschrank drei Tage ziehen lassen. Wenn Sie uns dann Bescheid geben, kommen wir und kochen für Sie.“

Nach drei Tagen rief der Mann an und sagte, er habe alles richtig gemacht, der Hase liege im Backofen, er müsse jetzt zum Zahnarzt, und wenn er komme, würde er sich melden.

Die Diebe riefen nicht an, sie waren inzwischen weiter, zumindest in ihren Köpfen. Bei einem Spaziergang sahen sie, wie es aus dem Haus des Apfelbaumbesitzers rauchte.

„Wir haben vergessen, ihn zu ermahnen, dass man einen Hasen im Rohr nicht allein lassen sollte“, sagte die Diebin.

„Er wird die Küche neu ausmalen müssen“, sagte der Dieb.



MONIKA HELFER

monika.helfer@vn.at

Monika Helfer ist Schriftstellerin und lebt in Hohenems.

Ängste bei Kindern verstehen und begleiten

Reihe „Wertvolle Kinder“ startet mit Vortrag über Angst.

SCHWARZACH Zum Jahresauftakt geht es in der Reihe „Wertvolle Kinder“ des Vorarlberger Kinderdorfes gleich zur Sache. In ihrem Vortrag „Keine Angst vor der Angst!“ zeigt Prof. Tina In-Albon auf, welche Ängste bei Kindern normal und welche die häufigsten Angsterkrankungen sind. Sie leitet das Institut für Kinder- und Jugendpsychotherapie sowie die Psychotherapeutische Hochschulambulanz für Kinder und Jugendliche in Mannheim.

Außerdem zeigt die Referentin, woran Eltern und Bezugspersonen Anzeichen für eine Angststörung erkennen können. Vorgestellt werden die häufigsten Angststörungen und ihre möglichen Folgen, ergänzt durch alltagstaugliche Hinweise, wie man jungen Menschen Sicherheit geben kann.



Expertin Tina In-Albon referiert am 28. Jänner bei Russmedia.

Die Reihe steht im Zeichen der Zuversicht und fragt danach, wie man jungen Menschen auch in belastenden Lebensphasen Halt gibt. Der Vortrag findet am Mittwoch, 28. Januar 2026, um 20 Uhr bei Russmedia in Schwarzach statt. Der Eintritt ist frei, erforderliche Anmeldung bitte unter: a.pfanner@voki.at, www.vorarlberger-kinderdorf.at