



## Nachtschneetouren mit Rücksicht

### Schneesport in der Nacht?

Schneesporttouren finden in der Regel am Tag statt. Es können drei Arten von Touren unterschieden werden, welche frühmorgens, abends oder ausnahmsweise nachts stattfinden:

- Für viele **Frühlingstouren** muss aus Sicherheitsgründen (Nassschneelawinen, Gletscherspalten) oft schon früh aufgebrochen werden, wenn es noch dunkel oder dämmerig ist.
- Wer sich auf Wettkämpfe vorbereitet, benötigt auch am Feierabend **Trainingsmöglichkeiten**. Es geht dabei primär um das Aufstiegstraining. Oft werden dafür die Angebote von Schneesportgebieten für Nacht-Skitouren auf Pisten genutzt. Die Dauer der Touren ist in der Regel kurz.
- Für **Nachtskitouren** werden meist einfache, kurze, tief gelegene Routen gewählt, die auch tagsüber häufig begangen werden. Solche Touren sind insbesondere bei Vollmond sinnvoll, was nur in wenigen Nächten pro Jahr möglich ist. Für **Vollmondtouren** muss einiges zusammenpassen: es darf nicht bewölkt sein (damit das natürliche Licht des Mondes ausreicht) und auch die Lawinen- und Schneeverhältnisse müssen stimmen.

### Achte auf deine Sicherheit ...

Halte dich bei allen Schneesporttouren an die **SAC-Empfehlungen für sichereren Schneesport**. Bei eingeschränkter Sicht ist es besonders anspruchsvoll, die Verhältnisse einzuschätzen und eine sichere Spur anzulegen. Wähle Routen, die du gut kennst und gehe nur bei sehr guten Licht- und Lawinverhältnissen. Solltest du mit dem Auto abgelegen unterwegs sein, kannst du mit einer Notiz zum geplanten Rückkehrzeitpunkt an der Windschutzscheibe vermeiden, dass Sorgen um einen alpinen Notfall entstehen.

### ... und nimm besondere Rücksicht auf Wildtiere!

Viele Wildtiere reagieren in der Dämmerung und in der Nacht besonders empfindlich auf Störungen.

- Übe deine Tourenaktivität hauptsächlich am Tag aus.
- Wenn du **abends trainieren** gehst: Wähle Routen in dafür geöffneten Skigebieten oder kurze, auch tagsüber häufig begangene Routen, damit die Störung für Wildtiere räumlich und zeitlich möglichst gering ist.
- Wenn du eine Nachtskitour unternehmen willst: Gehe dann, wenn das natürliche Licht des Mondes ausreicht, wenn du „im Rhythmus mit der Natur“ unterwegs sein kannst. Betrachte solche **Vollmondtouren** als ein besonderes, seltenes Naturerlebnis.
- Eine Stirnlampe gehört aus Sicherheitsgründen immer in den Rucksack. Wähle ein Modell mit verhältnismässiger Helligkeit. Verzichte im Gelände wann immer möglich auf deren Benutzung.
- Verhalte dich besonders ruhig.

Selbstverständlich gelten die allgemeinen Regeln für naturverträglichen Schneesport, insbesondere:

- Schutzgebiete beachten (Wildruhezonen und Wildschutzgebiete).
- Im Wald auf Wegen und bezeichneten Routen bleiben.
- Waldränder und schneefreie Flächen meiden.

### Weiterführende Informationen

- **SAC Naturverträgliche Schneetouren**
- Schutzgebiete: [www.sac-cas.ch/tourenportal](http://www.sac-cas.ch/tourenportal) und [map.schneesport.admin.ch](http://map.schneesport.admin.ch)
- **SAC Sicher unterwegs auf Skitouren – 10 Empfehlungen**
- **Skitourengehen auf Pisten – Tipps und Verhaltensregeln**
- **Respektiere deine Grenzen – Schneesport mit Rücksicht**

### Schweizer Alpen-Club SAC

Monbijoustrasse 61, Postfach, CH-3000 Bern 14  
+41 31 370 18 18, [info@sac-cas.ch](mailto:info@sac-cas.ch)