

Zukunft schützen



DAV

Deutscher Alpenverein

BERGSPORT WINTER

Schneeschuhwandern



ratiopharm

Gute Preise. Gute Besserung.

Impressum

HERAUSGEBER:

Deutscher Alpenverein e. V.
Von-Kahr-Str. 2-4
D-80997 München
Tel. 089/14003-0
E-mail: info@alpenverein.de
Internet: www.alpenverein.de

Für den Inhalt verantwortlich: DAV-Abteilung Breitenbergsport • **Titelfoto:** B. Ritschel • **Fotos und Abbildungen:** DAV • **Gestaltung:** Gschwendtner & Partner, München • **Auflage:** 30.000 [12/04] • **Druck:** Mediengruppe Universal, München • Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit vorheriger Genehmigung des Herausgebers.

Faszination Winter



Glitzernder Pulverschnee, tiefverschneite Winterlandschaften – wer im Winter abseits präparierter Wege unterwegs ist, dem eröffnet sich eine faszinierende Schneewelt.

Schneeschuhwandern bietet auch Nichtskifahrern viele Möglichkeiten. Sie können Regionen erreichen, die für sie ohne Schneeschuhe nicht zugänglich wären. Schneeschuhwandern ist nicht nur eine Fortbewegungsart im Winter, sondern verbindet auf einfache Weise Sport und Natur und ist mit wenig Aufwand für Jedermann machbar.

Das Wandern in der winterlichen Bergwelt setzt aber auch die Beachtung einiger Verhaltensregeln voraus, um sich und andere nicht zu gefährden und gleichzeitig schonend mit der einzigartigen Bergnatur umzugehen. In dieser Broschüre finden Sie dazu wichtige Tipps.

Der Deutsche Alpenverein und ratiopharm wünschen Ihnen schöne Wintertouren und immer eine gesunde Rückkehr ins Tal!

ratiopharm ist Partner des DAV
im Bereich Breitenbergsport

ratiopharm

Gute Preise. Gute Besserung.

Ein besonderes Wintererlebnis



Schneeschuhwandern ist eine faszinierende Natursportart, die sich bis zur Frühzeit des Alpinismus zurückverfolgen lässt. In den nordischen Ländern war es seit jeher eine Form der Fortbewegung im Winter. In jüngster Zeit ist das Schneeschuhwandern zum modernen Trendsport avanciert.

Erlebnis für Jeden

- Es ist kein besonderes sportliches Können (wie z.B. Ski- bzw. Langlauf) nötig.
- Schneeschuhwandern ist sehr gesund – stärkt Herz und Kreislauf und kurbelt die Energieverbrennung an.
- Schneeschuhwanderer sind an keine bestimmten Routen gebunden, sollten daher aber auf die Natur besonders Rücksicht nehmen.
- Durch die besondere Konstruktion des Schneeschuhs, die ein Einsinken im tiefen Schnee weitgehend verhindert, kann nahezu jedes Gelände bis zur mittleren Steilheit begangen werden.

Eine gute Grundkondition sowie eine trainierte Beinmuskulatur sind sehr wichtig, um unterwegs keine körperlichen Probleme zu bekommen. Vorbereitendes Ausdauertraining (z. B. Radfahren, Laufen, Nordic Walking) macht Herz und Beine fit für die Tour.

Gut informiert auf Tour

Um im winterlichen Gebirge sicher unterwegs zu sein, sollte man sich auf eine Schneeschuhwanderung entsprechend vorbereiten und einige Grundvoraussetzungen mitbringen. Besonders wichtig ist, dass Tourenziel, Können und Ausrüstung übereinstimmen. Eine wesentliche Voraussetzung zur sicheren, erlebnisreichen und naturverträglichen Durchführung einer Bergwanderung im Winter ist die sorgfältige Tourenplanung.

Folgende Infos sollten Sie vor der Tour einholen:

- Höhenmeter u. Streckenlänge von Auf- und Abstieg
- Schwierigkeit des Weges
- Schneebeschaffenheit
- Lawinensituation
- Wetterprognosen, Temperatur
- Naturschutz-, Wald- und Wildschongebiete, DAV-Routenempfehlungen
- Einkehrmöglichkeiten.



Lawinen – ein nicht zu unterschätzendes Risiko

Im Gegensatz zum Bergwanderer im Sommer, hat der Schneeschuhwanderer im winterlichen Gebirge mit einer besonderen Gefahr zu rechnen: den Lawinen. Lawinen können ab einer Hangsteilheit von 30 Grad abgehen und bei starken Schneefällen bis in die Tallagen vordringen. Die Lawinenwarndienste der Alpenländer informieren während des ganzen Winters über die aktuelle Gefahrensituation (unter www.alpenverein.de).



Eine sehr gute Entscheidungshilfe zur Beurteilung der Lawinengefahr bietet die „SnowCard“. In Form einer handlichen Plastikkarte mit Hologramm kann die rucksacktaugliche Karte vor Ort helfen, eigenverantwortlich die richtigen, oft überlebenswichtigen Entscheidungen hinsichtlich der Lawinengefahr zu treffen.

(www.av-snowcard.de)

Wissen, worauf es ankommt



TIPPS

- Erste Tourenerfahrungen bei einer geführten Schneeschuhwanderung sammeln, nicht im Alleingang.
- Tourenziel kurzfristig festlegen (nur so hat man aktuelle Infos über Lawinengefahr und Wetter).
- Erst Informationen (Lawinenlagebericht und Wetterbericht) einholen und anschließend die dazu passende Tour auswählen.
- Bei der Tourenplanung mögliche Gefahrenstellen (Neigung, Exposition) bereits auf der Karte ausfindig machen.
- Vor Tourstart Ausrüstung checken.
- An festgelegten Checkpunkten das Gelände vor Ort nochmals beurteilen und den eigenen Aufstiegsweg festlegen.
- Niemals bereits vorhandenen Spuren blind folgen.

Falls sich die Sichtverhältnisse unterwegs (z. B. durch Nebel oder Schneetreiben) verschlechtern, sollte man auf jeden Fall umkehren. Bei solchen Wetterlagen kann man sich nur schwer orientieren. Gefahrensituationen werden evtl. falsch beurteilt.

Ausrüstung und Ausstattung

Ohne das passende Equipment kann eine Schneeschuhtour gefährlich werden. Die Ausrüstung stellt die Grundlage für einen reibungslosen und genussreichen Aufenthalt im Gebirge dar.

TIPPS

Der Schneeschuh

- Er sollte leicht aber stabil sein (torsionssteif).
- Das Material sollte bruchfest sein.
- Die Grundflächen sollten vereisungssicher sein und nicht stollen.
- Die Größe des Schneeschuhs muss auf das jeweilige Körpergewicht abgestimmt sein.
- Für sanftes Gelände bzw. tiefen Schnee sind Modelle mit großflächiger Auflage, für steiles Gelände bzw. wechselnde Schneearten dagegen kleinere, alpine Schneeschuhe geeignet.
- Die Bindung muss bruchsicher, verstellbar, für den entsprechenden Schuh geeignet sein und uneingeschränkte Fersfreiheit bieten.
- Eine integrierte, aber im Bedarfsfall abnehmbare Harschkralle aus Stahl ist ein Muss für den Einsatz auf harten und geneigten Hängen.



TIPPS

Mindestausrüstung

- steigeisefeste, stabile und wasserabweisende Tourenschuhe
- Wanderkarte
- wetterfeste Winterkleidung, warm, wasser- und winddicht:
 - Funktionsunterwäsche
 - Fleece-Jacke
 - lange Hose
 - Handschuhe, Mütze
- Rucksack mit 25-35 Liter Inhalt
- Thermosflasche mit heißem Getränk, Tourenproviant
- Touren- bzw. Skistöcke (erhöhen die Trittsicherheit beim Gehen und Steigen)
- topographische Karten, Kompass und Höhenmesser (evtl. GPS-Gerät)
- Schutz gegen UV-Strahlung (Sonnenbrille, Sonnencreme, Sonnenhut)
- Taschenlampe.

Notfallausrüstung

- Erste-Hilfe-Set und Handy
- Rettungsdecke bzw. Biwaksack
- Multifunktionswerkzeug mit Schraubendreher, Messer und Zange für kleinere Reparaturen.

Bei Touren mit Lawinenrisiko

- Lawinenverschütteten-Suchgerät (VS-Gerät)
- Sonde für das rasche Auffinden von Verschütteten
- Lawinenschaufel zum Befreien von Opfern.

Naturverträglich unterwegs

Tourenaktivitäten im winterlichen Gebirge, abseits der Skipisten, haben in den letzten Jahren alpenweit stark zugenommen. Gerade mit Schneeschuhen werden vermehrt sensible Bereiche, z. B. Lebensräume der Wildtiere, begangen. Zum Schutz der Natur ist Rücksichtnahme unerlässlich. Das gilt besonders auch für die Waldgebiete im Gebirge. Hier sollten Schneeschuhwanderer die üblichen Skirouten einhalten und Forst- und Wanderwege nicht verlassen.

Weitere Informationen zu diesem Thema, z. B. Wissenswertes über die Lebensräume und Lebensweisen der Wildtiere im Winter, finden Sie im DAV-Faltblatt „Erleben und leben lassen“.



TIPPS

- Markierungen, Hinweise und DAV-Routenempfehlungen beachten.
- Schutz- und Schongebiete für Pflanzen und Tiere respektieren, Lärm vermeiden.
- Lebensräume erkennen: Wildtieren möglichst ausweichen, sie nur aus Distanz beobachten, Futterstellen umgehen.
- Im Hochwinter: Gipfel, Rücken und Grate vor 10 Uhr und nach 16 Uhr meiden.
- In Waldgebieten und an der Waldgrenze auf üblichen Skirouten, Forst- und Wanderwegen bleiben, jedoch neben den Aufstiegsspuren der Tourenskifahrer gehen.
- Aufforstungen und Jungwald schonen.
- Nicht parallel zur Waldgrenze gehen, Abstand von Einzelbäumen und Baumgruppen halten.
- Umweltschonend anreisen: öffentliche Verkehrsmittel nutzen, Fahrgemeinschaften bilden.
- Bei Anreise mit dem Auto: ausgewiesene Parkplätze benutzen, keine Zufahrten blockieren.
- Besser mehrtägige Aufenthalte als häufige Tagestouren planen, das gastronomische Angebot vor Ort nutzen.



In kritischen Zonen gilt es, als Skitourengeher und Schneeschuhwanderer auf naturverträglichen Routen zu bleiben. Dabei soll dieses Schild helfen.



Winterzeit heißt oftmals auch Erkältungszeit.

Daher ist es umso wichtiger auch während der kalten Jahreszeit sein Immunsystem mit Bewegung und gesunder Ernährung zu unterstützen – ratiopharm hilft Ihnen dabei.

ratiopharm

Gute Preise. Gute Besserung.