



Informationen für unterwegs

Tourenplanung

Länge und Schwierigkeit der Tour sollten den persönlichen Fähigkeiten angepasst sein. Anfänger tun gut daran, nur kurze Touren mit geringer Höhendifferenz auszuwählen, denn im tiefen Schnee eine eigene Spur anzulegen, kann ganz schön schweisstreibend sein. Der Abstieg dauert übrigens mindestens genauso lang wie der Aufstieg und ist oft schwieriger!

Die Orientierung ist im Winter erschwert: Markierungen sind unter dem Schnee verborgen, Wege nicht mehr erkennbar und oft sind keine Spuren vorhanden. Bei Nebel kann die Situation rasch kritisch werden. Deshalb ist ein souveräner Umgang mit Karte (Massstab 1:25 000) und Kompass oder GPS eine Grundvoraussetzung für individuelle Touren.

Planen Sie jede Schneeschuhtour sorgfältig:

- Wählen Sie einen Ihnen entsprechenden Trail aus.
- Beachten Sie Schutzgebiete und Wildruhezonen.
- Konsultieren Sie den aktuellen Wetterbericht:
z. B. MeteoSchweiz Tel. 162,
www.meteoschweiz.ch.
- Informieren Sie sich über den Zustand der geplanten Route im Internet oder beim Betreiber.
- Unternehmen Sie Schneeschuhtouren nicht allein!
- Planen Sie genügend Umkehrmöglichkeiten sowie Zeitreserven für Unvorhergesehenes ein.
- Notieren Sie die Betriebszeiten der Bergbahnen, besonders die letzte Talfahrt.
- Informieren Sie jemanden über Route und Ziel. Vergessen Sie nicht, sich bei der Ankunft am Ziel zurückzumelden!

Lawinen

Beim Schneeschuhwandern ist mit Lawinengefahr zu rechnen. Entgegen weit verbreiteter Meinung können Lawinen bis in Waldgebiete von Tallagen vordringen und auch im lichten Waldbereich entstehen. Die Beurteilung der Lawinengefahr erfordert umfassende Kenntnisse und grosse Erfahrung. In lawinengefährdetem Gelände brauchen Sie zudem unbedingt die nötige Ausrüstung wie Lawinenverschütteten-Suchgerät (LVS), Lawinenschaufel und Lawinensonde.

Wer über keine entsprechenden Kenntnisse verfügt, sollte signalisierte und geöffnete Schneeschuhrouten wählen, die vor Lawinen gesichert sind, oder sich einer von Fachleuten (Bergführer, Schneeschuhleiter) geführten Gruppe anschliessen

Natur- und Wildtierschutz

Wildtiere haben sich den schwierigen Bedingungen des Winters im Hochgebirge angepasst. Um Energie zu sparen, beschränken sie ihre Aktivitäten auf ein Minimum. Kommt man ihnen zu nahe, suchen sie panikartig das Weite. Bei der Flucht verbrauchen sie sehr viel Energie. Häufige Störungen können die Tiere so stark schwächen, dass sie verhungern. Deshalb gilt:

- Beachten Sie Wildruhezonen und Wildschutzgebiete: Sie bieten Wildtieren Rückzugsräume.
- Bleiben Sie im Wald auf Wegen und bezeichneten Routen: So können sich Wildtiere an den Menschen gewöhnen.
- Meiden Sie Waldränder und schneefreie Flächen: Sie sind die Lieblingsplätze der Wildtiere.
- Führen Sie Hunde an der Leine, insbesondere im Wald: Wildtiere flüchten vor freilaufenden Hunden.

Weitere Tipps:

- Benutzen Sie die signalisierten Routen.
- Schützen Sie Natur und Umwelt: Nehmen Sie nur Erinnerungen mit und hinterlassen Sie nur Ihre Spuren im Schnee!
- Beschädigen Sie keine Zäune.
- Begehen Sie keine Aufforstung und keinen Jungwuchs.
- Weichen Sie dem Wild nach Möglichkeit aus und umgehen Sie Futterstellen. Beobachten Sie Tiere aus gebührender Distanz.
- Lassen Sie Ihren Hund nach Möglichkeit zu Hause.
- Vermeiden Sie die Dämmerung und Nacht, denn zu diesem Zeitpunkt sind viele Tiere besonders störungsanfällig.
- Benutzen Sie für die Anreise möglichst öffentliche Verkehrsmittel und Alpentaxis oder bilden Sie ausgelastete Fahrgemeinschaften.
- Geniessen Sie die winterliche Stille und stören Sie diese nicht unnötig.

Ausrüstung

Je nach Verwendungszweck, Können und Körpergewicht unterscheidet man verschiedene Typen von Schneeschuhen. Zahlreiche Anbieter vermieten solche. So kann man die verschiedenen Modelle einfach einmal ausprobieren.

- Der Schneeschuh sollte gleichzeitig leicht und möglichst stabil, die Grösse auf das Körpergewicht abgestimmt sein.
- Für sanftes Gelände bzw. tiefen Schnee sind Modelle mit grossflächiger Auflage, für steiles Gelände bzw. wechselnde Schneearten dagegen die kleineren, alpinen Schneeschuhe besser geeignet.
- Die Bindung sollte genügend Fersenfreiheit bieten. Für steile und harte Hänge ist eine integrierte Harschkralle aus Stahl nötig.

Zum Schneeschuhwandern brauchen Sie ausserdem:

- einen möglichst wasserabweisenden, warmen, stabilen Wander- oder Bergschuh mit guter Profilsohle, dazu Gamaschen, die das Eindringen von Schnee in den Schaft verhindern
- höhenverstellbare Teleskop-Skistöcke mit möglichst grossem Teller
- den winterlichen Temperaturen angepasste Bekleidung: schnell trocknende Sportunterwäsche, Pullover oder Faserpelz, Jacke und lange Berghose, Mütze und Handschuhe
- Proviant und genügend Getränke
- Sonnenschutz, Sonnenbrille
- Karte des Trails, evtl. Kompass und Höhenmesser bzw. GPS
- Erste-Hilfe-Material, Rettungsdecke, Taschenlampe, Handy

Verhalten unterwegs

- Bleiben Sie immer auf den signalisierten Routen. Vermeiden Sie vermeintliche Abkürzungen.
- Rasten Sie regelmässig. Trinken Sie viel, auch ohne Durst – aber keine alkoholischen Getränke während der Schneeschuhtour!
- Überwachen Sie die Zeitplanung ständig. Gehen Sie bei Schlechtwettereinbruch, plötzlichem Unwohlsein oder anderen Schwierigkeiten kein Risiko ein. Kehren Sie rechtzeitig um und erzwingen Sie nichts.
- Wenn Sie sich verlaufen haben: Bleiben Sie in der Gruppe zusammen. Kehren Sie zum letzten bekannten Punkt zurück. Warten Sie auf bessere Sicht und steigen Sie nicht durch unbekanntes Gelände ab.

Unfall

- Bewahren Sie Ruhe und handeln Sie überlegt.
- Leisten Sie erste Hilfe und sorgen Sie für Kälteschutz.
- Holen Sie Hilfe, aber lassen Sie Verletzte nach Möglichkeit nicht allein.
- Notruf Tel. REGA 1414
- Internationales Notrufzeichen: sechsmal in der Minute ein Zeichen geben (z. B. rufen, blinken mit Lampe, Tuch schwenken) – eine Minute warten – wiederholen. Als Antwort dreimal in der Minute ein Zeichen geben.

Unfallmeldung:

- Wer meldet?
- Was ist wann passiert?
- Wo ist es passiert?
- Wer ist verletzt?
- Wie ist die Verletzung?

