

Was nehme ich mit?

10 Tipps für Eure Schneeschuhwanderung!

Herzklopfen spüren...



auf wandern
SCHN
SUITZ
auf



www.aufschneeschuhwandern.at
Schneeschuhtelefon: 0650 26 111 19
ARGE Region Murtal - Tourismus am Spielberg
Red Bull Ring Strasse 1, 8724 Spielberg
www.murtal-herzklopfen.at - Tel.: +43 664 88 929 666



10 Tipps für die richtige Ausrüstung

Tipp 1 - Schneeschuhe

Am besten, Ihr lasst Euch von kompetenten Schneeschuhgehern beraten und probiert unterschiedliche Modelle aus. Nutzt die Möglichkeiten im Murtal Schneeschuhe auszuborgen, bevor Ihr Euch entscheidet.

Tipp 2 - Teleskopstöcke mit Schneeteller:

Grundsätzlich ist jeder Stock mit einem großen Schneeteller ausreichend. Teleskopstöcke haben den Vorteil, dass man sie an die Schneehöhe anpassen kann.

Tipp 3 - Schuhe und Gamaschen

Die Bergschuhe oder Winterwanderschuhe sollen warm, wasserdicht und knöchelhoch sein. Gamaschen sind zu empfehlen, damit Ihr auch im Tiefschnee trocken bleibt.

Tipp 4 - Rucksack

Zum Befestigen der Schneeschuhe ist ein Rucksack mit Deckelschnalle praktisch, da man so die Schneeschuhe gut verstauen kann.

Tipp 5 - Kopfbedeckung und Handschuhe

Beim Aufstieg reicht oft ein Stirnband, eine dicke Haube sollte nicht fehlen. Fäustlinge sind oft wärmer als Fingerhandschuhe.

Tipp 6 - Bekleidung

Beim Schneeschuhwandern wird es auch oft warm! Also zieht Euch am besten nach dem Zwiebelprinzip an. Die Hose sollte wasserabweisend, wärmend und mit integrierten Gamaschen sein.

Tipp 7 - Sonnenbrillen und Hautschutz

Sehr wichtig sind Sonnenbrillen, da Schnee bis zu 95 % des Lichts reflektiert. Für Kälte- und Sonnenschutz nicht auf Cremes vergessen.

Tipp 8 - Thermoskanne und Jause

Im Winter ist ein warmes Getränk angenehm und mit einem Snack geht es oft gleich leichter weiter.

Tipp 9 - Erste Hilfe Set und Handy

Ein Erste-Hilfe-Set, Rettungsdecke und Handwärmer einpacken. Handy nahe am Körper tragen, denn die Akkuleistung sinkt bei Temperaturen unter dem Gefrierpunkt sehr stark.

Tipp 10 - LVS-Gerät, Schaufel und Sonde:

Im alpinen Gelände ist ein LVS-Gerät (Lawinenverschüttetensuchgerät) und der Umgang damit wichtig.