

# Sicher Schneeschuhwandern

10 Empfehlungen des Club Arc Alpin

**Schneeschuhtouren und Winterwanderungen bieten große Chancen für Fitness, Gemeinschaft und Naturerlebnis. Die folgenden Empfehlungen dienen dazu, Schneeschuhtouren möglichst genussvoll zu gestalten, Natur und Umwelt zu achten und den alpinen Gefahren wirkungsvoll zu begegnen.**

## 1. Gesund und fit in die Berge

Schneeschuhtouren sind Ausdauersport. Die wertvollen Belastungsreize für Herz, Kreislauf und Muskeln setzen Gesundheit und eine ehrliche Selbsteinschätzung voraus. Vermeide Zeitdruck und wähle das Tempo so, dass niemand in deiner Gruppe außer Atem kommt.

## 2. Sorgfältige Planung

Wanderkarten, Führerliteratur, Internet und Experten informieren über Routenverlauf, Länge, Höhendifferenz und die aktuellen Verhältnisse. Besondere Beachtung verdient der Wetterbericht, da Kälte, Wind und schlechte Sicht das Risiko stark erhöhen. Handle eigenverantwortlich: Passt die Tour zu meinem Können?

## 3. Vollständige Ausrüstung

Passe deine Ausrüstung den winterlichen Verhältnissen und dem konkreten Tourenziel an. Abseits von gesicherten Wanderwegen sind LVS-Gerät, Sonde und Schaufel sowie ihre sichere Handhabung Standard. Ebenso Erste-Hilfe-Paket, Biwaksack und Mobiltelefon (Euro-Notruf 112). Karte und App und GPS unterstützen die Orientierung.

## 4. Lawinensituation

Informiere dich vor der Tour eingehend über die Lawinengefahr! Wie hoch ist die Gefahrenstufe, wo sind die Gefahrenstellen, was sind die aktuellen Lawinenprobleme? Verzichte auf Touren bei Gefahrenstufe 4 und 5.

## 5. Lawinenrisiko abwägen

Geschlossener Wald ist ein verlässlicher Lawinenschutz. Aber achte auf den Übergangsbereich zum freien Gelände und Waldschneisen. Stütze deine Entscheidungen auf strategische Methoden der Risikoeinschätzung, achte auf Gefahrenzeichen und Gefahrenstellen - z. B. Steilhänge und deren Auslaufbereich.

## 6. Orientierung und Pausen

Orientiere dich laufend. Es ist wichtig, den Umgang mit Karte, Höhenmesser, App oder GPS zu beherrschen. Rechtzeitige Rast dient der Erholung und dem Genuss der Landschaft. Essen und Trinken sind notwendig, um Leistungsfähigkeit und Konzentration zu erhalten.

## 7. Abstände einhalten

Abstände dienen der Entlastung der Schneedecke und der Schadensbegrenzung. Halte Entlastungsabstände von mind. 10 Metern beim Aufstieg und im Auslaufbereich von Steilhängen ein und quere Rinnen einzeln.

## 8. Absturzrisiko einschätzen

Steilhänge, hartgefrorene Schneedecke und felsdurchsetztes Gelände können bei Schneeschuhtouren und Winterwanderungen zu gefährlichen Situationen führen.

## 9. Kleine Gruppen

Kleine Gruppen (bis max. 6 Personen) sind flexibler und handeln koordinierter als große Gruppen. In der Gruppe zusammenbleiben. Informiere vertraute Personen über Ziel, Route und Rückkehr. Achtung Alleingänger: Bereits kleine Zwischenfälle können zu ernststen Notlagen führen!

## 10. Respekt für Natur und Umwelt

Das Gebirge bietet einen wertvollen Freiraum zum Bewegen in einzigartiger Wildnis. Genieße diese Freiheit! Nimm Rücksicht auf Wildtiere, respektiere Schutzgebiete und betrete keine Aufforstungsflächen. Lass keine Abfälle zurück und vermeide Lärm. Zur Anreise Fahrgemeinschaften bilden oder öffentliche Verkehrsmittel benutzen.

Beschlossen von der CAA-Mitgliederversammlung am 12.9.2020 in Bern/Schweiz.

Originalsprache: Deutsch

