

## Rhön - Yeti

### Tipps und Infos rund um das Thema Schneeschuhlaufen

#### Seit wann gibt es Schneeschuhe?

Schneeschuhlaufen ist wohl die älteste Fortbewegungsart im Winter. Die heute hochentwickelten Schneeschuhe wurden ursprünglich von Trappern, Jägern und Bauern in den Regionen von Alaska, Kanada, Nord-Amerika, Skandinavien sowie Europa als notwendiges und überaus praktisches Fortbewegungsmittel im Winteralltag benutzt. Der genaue Zeitpunkt der Erfindung des Schneeschuhs lässt sich heutzutage nicht mehr genau nachvollziehen. Die ursprünglichen Schneeschuhmodelle die noch aus Holzrahmen und Geflecht oder Lederbespannung gefertigt waren, reichen bis weit ins Mittelalter zurück. Die Entdeckung des Schneeschuhlaufens als Wintersportart begann in Europa Anfang der Achtziger Jahre in der Nähe von Annecy/Frankreich und war damit gleichzeitig der Startschuss für technische Innovationen.

#### Welche Art von Schneeschuhen gibt es?

Generell können 3 Arten von Schneeschuhmodellen unterschieden werden: Holzrahmenmodelle, Alurahmenmodelle sowie Kunststoffmodelle

##### 1. Holzrahmenmodelle

Diese Modelle die dem ursprünglichen Schneeschuh entsprechen, sind heutzutage kaum noch anzutreffen. Schneeschuhe aus Holzrahmen sind mit einer Leder- oder Seilgeflecht-Bespannung ausgestattet und bieten im einfachen, flachen Gelände die Möglichkeit, sich im Schnee fortzubewegen ohne tief einzusinken. Bereits in hügeligem Gelände mittleren Schwierigkeitsgrades stößt man mit Holzrahmenmodellen jedoch schnell an seine Grenzen. Daher sind diese Schneeschuhe heutzutage eher für den „Dekobereich“ verwendbar als zum Schneeschuhlaufen.

##### 2. Alurahmenmodelle

Ursprünglich wurden die Alurahmenmodelle für die tief verschneiten Wälder und Ebenen in den USA und Kanada entwickelt. Dieser Schneeschuh ist ideal in einfachem Gelände mit leichten Steigungen und Gefälle einsetzbar. Die Alurahmenmodelle sind mit einer so genannten Kunststoffbeplankung versehen, die das Einsinken im Tiefschnee verhindert. Bindungen mit Schnürsystemen oder auch Schnellverschlüssen sorgen für den notwendigen Halt der Berg- und Wanderschuhe. Auf Grund des runden Alurahmens und der Kunststoffbeplankung stößt man mit Alurahmenmodellen jedoch schon in mittlerem Gelände an seine Grenzen. Gerade bei den oft vorkommenden Hangquerungen fehlt der notwendige Halt – der Schneeschuh gleitet auf Grund des Alurahmen-Profiles schnell ab und lässt sich nur mit sehr viel Kraftaufwand stabilisieren. Die unter der Kunststoffbeplankung angebrachten Harschkralen bieten hierfür nicht ausreichend Halt und bremsen in „normalem“ Gelände sogar die Vorwärtsbewegung. Vom Einsatz dieser Art Schneeschuhe ist im alpinen Bereich deshalb abzuraten.

##### 3. Kunststoffmodelle

Die Schneeschuhe dieser modernen Hightech-Kategorie haben mit der 1. und 2. Schneeschuh-Kategorie außer dem Namen nicht mehr allzu viel gemeinsam. Die Kunststoffmodelle werden durch Spitzgussformenbau und Einsatz moderner Kunststoffproduktion in nahezu jeder Form entwickelt und gefertigt. Der Einsatz in sowohl einfachem, mittleren bis zu sehr schwerem Gelände ist somit gewährleistet und findet für jeden Anspruch seinen Einsatz. Über 3D CAD-Design und Computer gesteuerte Produktionen sind den Innovationen der Schneeschuhhersteller kaum Grenzen gesetzt. Jedes Modell wird entsprechend seinem Einsatzbereich, Läufergewicht und Körpergröße konzipiert und gefertigt. Somit können Schneeschuhtouren von einfachem Gelände bis hin zu alpinen Touren ausgeübt werden und es eröffnet sich die Möglichkeit, in Regionen vorzudringen, wo vor Jahren noch gar nicht an das Schneeschuhlaufen gedacht wurde.

## Muss ich Schneeschuhlaufen lernen?

Das Schneeschuhlaufen ist ein optimaler Sport für Einsteiger und kann von jedermann bzw. -frau ausgeübt werden. Auf Grund der breiten Auflagefläche, der einfach zu bedienenden Bindung in Kombination mit dem 3D-Rahmen ist Laufen mit Inook-Schneeschuhen sehr einfach und sicher. Für die ersten Gehversuche sind somit keine Vorkenntnisse nötig – nur die richtige Ausrüstung. 6 Stahl-Spikes und die Front-Harschkralle bieten selbst auf eisigem und verharschtem Untergrund den notwendigen Halt. Nichts desto Trotz empfehlen wir, eine geführte Schneeschuhtour oder einen Schnupperkurs mit einem ausgebildeten Schneeschuhguide oder einem Bergführer zu machen, um sich mit den technischen Raffinessen und Einzelheiten vertraut zu machen. Ausserdem werden einem bei geführten Schneeschuhtouren noch die ein oder andern nützlichen Tips vermittelt. Über unsere Schneeschuhprofi-Akademie bieten wir ein umfangreiches Touren-, Kurs- und Schulungsprogramm an. Somit steht der Erkundung einer faszinierenden Schneelandschaft und Bergwelt nichts mehr im Wege!

## Ist Schneeschuhlaufen Hochleistungssport?

Schneeschuhlaufen kann in jeder „Leistungsstufe“ betrieben werden - als gemütliche Winterwanderung, ausgedehnte Schneeschuhtouren bis hin zum Wettkampf-Sport bei einem Schneeschuh-Rennen. Der Spaß sowie das Erlebnis Winterlandschaft und Natur sollte dabei immer im Vordergrund stehen. Jeder Schneeschuhläufer kann und sollte sein Leistungsvermögen dem Lauftempo und der Routenlänge anpassen. Wird in einer Gruppe gelaufen, so empfiehlt es sich, den Stärksten die schwerste Arbeit, das „Spuren“, zu überlassen. Denn in einer präparierten Spur läuft es sich vor allem bei Neuschnee immer leichter.

## Was ist Nordic Snowshoeing?

Nordic Snowshoeing ist die Umsetzung von Nordic Walking im Schnee. Es ermöglicht somit Nordic Walkern ein Ganzjahres-Training durchzuführen. Auf Grund der frei schwingenden Bindungsachse und den speziellen 3D-Rahmenprofil-Eigenschaften, welche alle Inook Schneeschuh-Modelle aufweisen - ist die natürliche Abrollbewegung des Fußes gewährleistet. Das Modell „Futura“ wurde speziell zum Nordic Snowshoeing und für Schneeschuh-Rennen entwickelt. Der Bewegungsablauf bei diesen Schneeschuhen in Kombination mit Teleskop- oder speziellen Gipron Schneeschuh-Wanderstöcken ist nahezu identisch zum Nordic Walking. Nordic Snowshoeing ist somit die ideale Sportart für den Nordic Walker im Winter. In vielen Schneeschuh-Wanderregionen werden spezielle Nordic Snowshoeing-Routen angeboten. Beim Nordic Snowshoeing werden Routen mit geringen Steigungen und geringem Schwierigkeitsgrad gewählt. Denn nur auf solchen Routen ist ein gleichmäßiger Bewegungsablauf möglich. Die Routen werden generell maschinell präpariert. Oft können hierfür die präparierten Winter-Wanderwege genutzt werden. Für alle Interessenten bietet unsere Schneeschuhprofi Akademie spezielle Schulungen sowie Ausbildungen zum Nordic Snowshoeing-Instructor an.

## Wie wichtig ist die Körpergröße bei der Auswahl von Schneeschuhen?

Bei der Auswahl des richtigen Schneeschuh-Modells sollte die Körpergröße, wenn möglich sogar die Beinlänge, unbedingt mit in Betracht gezogen werden. Ist das Schneeschuh-Modell beispielsweise bei kleineren Personen (z.B. unter 165 cm Körpergröße) zu breit oder zu lang, so ist kein gleichmäßiger Laufstil bzw. -rhythmus zu erreichen. Es wird mit einer zu breiten Beinstellung gelaufen, d.h. bei jedem Schritt ist mehr Kraftaufwand notwendig. Auf Grund der dann schrägen Stellung des Schneeschuhs hat dieser weniger Auflagefläche im Schnee. Des Weiteren streifen die Schneeschuhe aneinander. Inook-Schneeschuhe gibt es daher in verschiedenen Rahmenformen passend für jede Körpergröße und Beinlänge.

## Wozu brauche ich Teleskopstöcke?

Zu einer Schneeschuhausrüstung gehören neben den passenden Schneeschuhen auch die entsprechenden Stöcke. Schneeschuhlaufen ist eine so genannte Ganzkörper-Sportart, also ein Kombinationstraining von Beinen und Armen. Mit in der Länge verstellbaren Teleskopstöcken wird eine deutliche Kraftersparnis beim Schneeschuhlaufen erreicht. Bei jedem Schritt wird die Beinmuskulatur von den Armen unterstützt. Dies ermöglicht ein perfektes Ganzkörper-Training bei idealer Muskelbelastung ohne Überlastung. Wichtig ist, dass die Teleskopstöcke mit einem großem Winterteller (Schneeteller) ausgestattet sind, da der Stock im weichen Schnee sonst zu weit einsinkt. Des Weiteren müssen die Teleskopstöcke schnell und einfach in der Länge verstellbar sein, da die Stöcke z.B. beim Bergauflaufen deutlich kürzer eingestellt werden als beim Bergablaufen. Die Konsistenz des Schnees spielt ebenfalls eine Rolle für die Stöcke. Beispielsweise sinken diese in Pulverschnee weiter ein als auf verfestigtem Schnee. Bestens bewährt haben sich hier die Gipron Teleskop- und speziellen Schneeschuh-Wanderstöcke mit dem patentierten Flicklock- Klemmsystem. Hierbei wird die Klemmwirkung durch eine Außenklemmung – vergleichbar mit der Fixierung einer Fahrradsattelstütze – erreicht. Das Flicklock-Klemmsystem ist selbst bei tiefen Temperaturen und sogar mit Handschuhen einfach, schnell und sicher zu verstellen! Das Flicklock Klemmsystem hält somit bombenfest und kann auch nicht vereisen.

## Kann ich auch mit Nordic Walking-Stöcken Schneeschuhlaufen?

Vom Stock-Material her ist auch ein Nordic Walking-Stock zum Schneeschuhlaufen tauglich. Allerdings muss dieser schnell und einfach in der Länge verstellbar sein, da der Stock zum Schneeschuhlaufen bzw. Nordic Snowshoeing im Winter länger sein muss als beim Nordic Walking im Sommer. Als Faustregel gilt: Wenn man auf dem Schneeschuh steht und den Arm im rechten Winkel hält hat man die passende Länge zum Schneeschuhlaufen auf der Ebene. Nach unten abgewinkelter Arm gelten für Anstiege, nach oben abgewinkelter Arm für Abstiege - bei Tiefschnee werden die Stöcke entsprechend der Einsinktiefe länger eingestellt. Die Stocklänge variiert je nach Touren- und Schneebedingungen um bis zu 10 cm. Ausserdem muss der Nordic Walking-Stock mit einem großen Winterteller (Schneeteller) ausgerüstet sein oder umgerüstet werden können und die Spitze darf nicht zu kurz sein (min. 5 cm). Die Schlaufengröße muss entsprechend groß und schnell verstellbar sein, da beim Schneeschuhlaufen fast immer Handschuhe getragen werden. Nordic Walking Stöcke sind somit genauso viel oder wenig perfekt zum Schneeschuhlaufen geeignet wie Langlauf- oder Skistöcke.

## Welche Rolle spielt die Gewichtsangabe bei Schneeschuhen?

Die Gewichtsangabe bei Schneeschuhen bezieht sich immer auf das so genannte Körpergewicht mit Bekleidung und Ausrüstung (z.B. Rucksack) des Läufers. Die Gewichtsangabe weist darauf hin, bis zu welchem Gewicht das Laufen bei Pulver-Neuschnee (min. 40 cm und mehr) ideal ist. Alle Angaben sind nur circa-Angaben. Die Schnee- und Witterungsverhältnisse ändern sich oft innerhalb nur weniger Minuten. Überschreitet ein Schneeschuhläufer die Gewichtsangaben seiner Schneeschuhe ist dennoch die Funktion der Innook-Schneeschuhe gewährleistet und es treten keine technischen Probleme auf. Unterschied ist hierbei dann nur, dass der Läufer ein paar Zentimeter mehr einsinkt und somit mehr Kraftaufwand beim Laufen benötigt. Dies kann jedoch auch als positiver Trainingseffekt gesehen werden! Da jedoch Neuschnee mit über 40 cm sehr selten ist, sinkt in diesem Falle nur der erste Läufer am tiefsten ein. Durch jeden weiteren Läufer verfestigt sich der Schnee mehr und der Kraftaufwand nimmt deutlich ab. Ab dem 3. oder 4. Läufer sinkt man jedoch kaum mehr ein, da die Schneeschuhspur bereits entsprechend gefestigt wird.

## Wie weit sinke ich beim Laufen im Neuschnee ein?

Hierfür kann keine generelle Angabe gemacht werden, da dies von vielen Faktoren wie z.B. Schneehöhe, Schneeart, Gewicht des Läufers, Schneeschuhform usw. abhängt. Alle Inook-Schneeschuhe bieten einen patentierten 3D-Rahmen. Durch diese Rahmenform wird bei jedem Schritt der Schnee unterhalb des Schneeschuhs eingefangen, komprimiert und verfestigt, d.h. eine schöne Kante „gezogen“. Somit fällt kaum Schnee auf die Oberseite des Schneeschuhs. Sollte dies dennoch einmal vorkommen rutscht dieser auf Grund der gebogenen Rahmenform sofort wieder ab. Durch die nach hinten hin offene Form kann der Schnee abgleiten und wird nicht blockiert. Der Läufer sinkt somit um vieles weniger ein als bei so genannten Alurahmen-Schneeschuhen gleicher Größe. Bei Alurahmen-Schneeschuhen wird der Schnee nach außen gedrängt und fällt dann bei jedem Schritt auf die Oberseite (Kunststoffbeplankung) des Schneeschuhs. Die Kunststoffbeplankung wird bei jedem Schritt nach unten gedehnt und bietet somit für den Schnee eine optimale Ablagefläche. Der Schnee muss somit bei jedem Schritt wieder mühsam „angehoben“ werden. D.h. es muss nicht nur das reine Gewicht des Schneeschuhs, sondern sehr oft auch der gesamte Schnee mitgetragen werden, was sehr viel Kraft und Energie kostet. Je mehr Schnee auf den Schneeschuh kommt und je nasser der Schnee ist, desto mehr Kraftaufwand ist notwendig.

## Wie stark wirkt sich das Gewicht des Schneeschuhs aus?

Hierbei ist es wichtig, zwischen dem Gewicht des kompletten Schneeschuhs und dem Gewicht des Schneeschuh-Rahmens ohne Bindungsplatte zu unterscheiden. Bei Alurahmenmodellen ist dies kaum möglich, da hier ohne Bindungsplatte gearbeitet wird. Inook-Schneeschuhe hingegen weisen generell eine Bindungsplatte auf, welche mit dem Wander-/Bergschuh verbunden ist und somit bei jedem Schritt automatisch abrollt und nicht angehoben werden muss. Somit ist das Gewicht des Rahmens ausschlaggebend, da nur dieser bei jedem Schritt angehoben und mitgeführt wird. Die Rahmen der Inook-Schneeschuhe zählen zu den leichtesten Rahmen auf dem Schneeschuh-Markt.

## Wie wichtig ist die Bindung der Schneeschuhe?

Die Bindung der Schneeschuhe gilt als Bindeglied zwischen den Berg- bzw. Wanderschuhen und dem Schneeschuh. Die Bindungsplatte aller Inook-Schneeschuhe ist nach vorne hin begrenzt. Dies bedeutet, dass der Berg- bzw. Wanderschuh automatisch am richtigen Abrollpunkt fixiert wird. Die Abrollbewegung erfolgt automatisch und ohne dass etwas falsch gemacht werden kann. Die Fixierung des Berg- bzw. Wanderschuhs erfolgt je nach Modell der Inook-Schneeschuhe über ein breites Klettband oder eine so genannte Ratschenschnalle mit Feinjustierung in Kombination mit der Bindungsplatte. Eine Frontbox sowie eine feste Fersenkappe an der Bindung bieten eine bestmögliche Fixierung der Berg- bzw. Wanderschuhe in der Bindungsplatte. Die Kraftübertragung erfolgt damit direkt auf den Schneeschuh.

## Ab welchem Alter kann mit Schneeschuhlaufen begonnen werden?

Grundsätzlich gilt: Wer laufen kann, kann auch Schneeschuhlaufen. Viele Kinder beginnen bereits im Alter von 3 Jahren mit dem Schneeschuhlaufen. Wichtig ist hierbei, dass mit einfachen Touren begonnen wird, da Kinder nicht so große Schritte wie Erwachsene machen können und somit einen deutlich höheren Kraftaufwand benötigen. Die Bindung unseres Inook-Modells „Junior“ kann bereits ab Schuhgröße 27 genutzt werden. Ab Schuhgröße 34 sind bereits kleine Rahmenformen für Jugendliche und Erwachsene verfügbar.

## Kann der Kunststoff bei Kälte brechen?

Hochwertige Kunststoffe sind heutzutage bei vielen Artikeln nicht mehr wegzudenken. Auf Grund der extremen Widerstandsfähigkeit und Langlebigkeit werden gerade bei vielen Winter-Produkten Kunststoffe eingesetzt. So sind z.B. Skischuhe, Slalom-Stangen, Schleplift-Bügel, Rodel und viele andere Produkte aus hochwertigen, kältefesten Kunststoffen. Bei den von uns angebotenen Inook-Schneeschuhen garantieren wir eine Bruchfestigkeit bis zu Minus 40°C. Bei Inook-Schneeschuhen finden laufend Qualitätskontrollen mit ISO-Zertifizierung statt. So wird z.B. alle 24 Stunden eine Bindungsplatte aus der laufenden Produktion herausgenommen. Diese wird dann 24 Stunden bei Minus 26°C eingefroren. Danach wird die Platte auf einen Grundrahmen montiert und 24 Stunden lang alle 2 Sekunden unter Einsatz der Steighilfe mit einer punktuellen Belastung von 100 kg gebogen, was einem Läufergewicht von über 200 kg entsprechen würde.

## Warum gibt es Schneeschuh-Modelle ohne Steighilfe?

Solange man auf der Ebene oder bei leichten Steigungen Schneeschuh läuft, ist keine Steighilfe notwendig. Dies gilt auch für das so genannte Nordic Snowshoeing auf präparierten Routen. In Mittelgebirgsgegenden oder gar in den Alpen ist jedoch eine Steighilfe ungemein nützlich und absolut empfehlenswert! So spart man sich durch eine Steighilfe beim Bergaufgehen viel Kraft und Energie, da die Ferse höher positioniert ist und somit der automatische Abrollpunkt schneller und mit viel weniger Kraftaufwand erreicht ist. Eine Steighilfe schadet nie, nützt aber sehr oft! Inook stattet seine Schneeschuhe je nach Modell mit der automatischen Steighilfe (AGS Steighilfe – patentiert) aus. Diese kann in Sekundenschnelle mittels des Tourenstocks und ohne sich zu bücken aktiviert bzw. deaktiviert werden. Die Steighilfe ist nur für Aufstiege zu aktivieren. Bei Abstiegen sowie auf der Ebene ist die Bindungsplatte in einer ebenen Stellung positioniert.

## Welche Funktion hat die feststellbare Fixierung der Bindungsplatte bei Inook-Schneeschuhen?

Solange man mit den Schneeschuhen vorwärts läuft, egal ob bergauf oder bergab, darf die Bindungsplatte NICHT fixiert werden. Ansonsten ist kein Abrollen über die frei schwingende Bindungsachse mehr möglich. Die Fixierung der Bindungsplatte ist sehr nützlich, wenn die Schneeschuhe am Rucksack transportiert werden oder wenn man mit den Schneeschuhen rückwärts laufen muss (z.B. Jäger bei der Wildfütterung, Arbeiten im Gelände usw.).

## Bleibt der nasse Schnee unter den Schneeschuhen hängen?

Alle Inook-Schneeschuhe weisen eine sogenannte Anti-Stoll Beschichtung auf, die ab der Produktion der Schneeschuhe integriert ist und ein Haften des nassen Schnees verhindert. Sollte dies irgendwann trotzdem an ein paar Stellen der Fall sein (Kunststoff weist Kratzer durch Überqueren von Steinen auf, extreme Temperatur-Schwankungen von kalt und warm etc.), so kann an diesen Stellen Skiwachs oder Silikonspray aufgetragen werden und das Problem ist behoben. Alle Inook Schneeschuhe sind nach hinten hin offen. Der Schnee gleitet somit unter dem Schneeschuh weg und wird nicht blockiert!

## Warum brauche ich Gamaschen?

Gamaschen verhindern das Eindringen von Schnee in den Bergschuh und bieten einen zusätzlichen Kälte- und Nässe-schutz. Wir empfehlen daher, beim Schneeschuhlaufen unbedingt Gamaschen zu verwenden.

## 2. AUSRÜSTUNGSFRAGEN

### Was für Schuhe benötige ich zum Schneeschuhlaufen?

Am besten geeignet sind Berg- bzw. Wanderschuhe mit stabiler, verwindungsfester Profilsohle. Der Bergbzw. Wanderschuh muss mindestens knöchelhoch sein, Halbschuhe sind nicht geeignet. Als Nässeschutz ist generell ein Schuh mit wasserdichtem, atmungsaktivem Futter zu empfehlen, wie z.B. GORE-TEX®, ISOTEX® oder EVENT®. Bei mehrtägigen Touren sowie tiefen Temperaturen ist unbedingt auf den nötigen Kälteschutz zu achten. Hierfür sollten spezielle wasserdichte Berg- bzw. Wanderschuhe mit Thermofutter und höherem Schaft verwendet werden (ideale Modelle bieten z.B. die Hersteller Kamik und Raichle an). Snowboard-Schuhe sind nur bedingt geeignet. Diese weisen auf Grund der breiteren Bauform und des dicken Schaftes oft nicht so viel Halt und Tritgefühl wie ein Berg- bzw. Wanderschuh auf. Dies erweist sich in steilerem und schwierigerem Gelände als deutlicher Nachteil. Nicht geeignet sind hohe Turnschuhe oder so genannte Moonboots, da diese vom Sohlenaufbau zu weich sind und der Schaft zu labil ist. Die Bänder und Gelenke werden dadurch zu stark beansprucht (Verletzungsgefahr!!) und die Schuhe können auf Grund der weichen Sohle aus der Bindung rutschen. Generell gilt daher: Je fester der Sohlen-/Schaftaufbau des Bergbzw. Wanderschuhs, desto besser ist die Verwindungsfestigkeit und Trittsicherheit in schwierigem Gelände. Der Schneeschuh muss zusammen mit dem Berg- bzw. Wanderschuh immer als eine Einheit betrachtet werden. Je steiler und schwieriger das Schneeschuhgelände ist, desto fester und verwindungsfester muss der Berg- bzw. Wanderschuh sein. Die Kraftübertragung und somit die Lauf-/Abrollbewegung und Trittsicherheit des Schneeschuhs erfolgt immer vom Berg- bzw. Wanderschuh über die Bindung auf den Schneeschuh.

### Welche Bekleidung ist ratsam?

Schneeschuhlaufen kann selbst bei kalten Temperaturen eine schweißtreibende Sportart sein. Bei Aufstiegen kommt der Kreislauf schnell in Schwung. Bei Abstiegen oder auf dem Gipfel kann es hingegen schnell kalt werden. Ein angenehmes Lauf- und „Wohlgefühl“ kann nur aufkommen wenn der Körper sich in seinem Temperaturempfinden wohlfühlt. Ein Überhitzen muss daher genauso verhindert werden wie ein Unterkühlen. Die so genannte Oberflächentemperatur der Haut sollte möglichst gleichmäßig sein. Dies kann nur erreicht werden wenn möglichst wenig Feuchtigkeit auf der Haut „haften“ bleibt und diese sofort von der Bekleidung nach außen transportiert wird und die Nässe von außen nicht auf die Haut vordringen kann. Dank funktioneller Bekleidung ist dies heutzutage möglich. Die Bekleidung sollte generell nach dem Schichten- bzw. Zwiebelssystem aus schnell trocknenden Funktionsfasern aufgebaut werden. Naturfasern sind hierfür nicht tauglich. Unsere Bekleidungsempfehlungen:

- Oberbekleidung: Eng anliegende Funktionsunterwäsche für perfekten Feuchtigkeitstransport, leichtes Fleece-Shirt, Fleecejacke und/oder Softshell-Jacke sowie einer „Tex“-Jacke als Wetterschutz.
  - Beine: Funktionsunterwäsche, Funktionsleggin aus dünnem Fleece, leicht gefütterte Wander-/Tourenhose sowie „Tex“-Überhose mit durchgehendem Reißverschluss.
- Gerade im Winter sowie in alpinem Gelände muss mit sehr schnell wechselnden Temperaturen gerechnet werden. Die oberste Schicht, also die „Tex“-Jacke und die „Tex“-Überhose muss schnell und einfach aus- bzw. angezogen werden können. Eine Überhose mit durchgehendem Reißverschluss ist daher zu empfehlen, da somit die Berg- bzw. Wanderschuhe nicht ausgezogen werden müssen. Des Weiteren sollten Mütze, Stirnband (winddicht), evtl. Sturmhaube, Handschuhe (dünn und dick) sowie die passenden Socken für die Schuhe nicht fehlen.

## Welches Zubehör wird gebraucht?

Touren-Rucksack, Sonnenbrille, Sonnencreme mit hohem UV-Schutz, Verpflegung, unzerbrechliche Thermoskanne, Handy, Gamaschen, Teleskopstöcke mit Wintertellern, 1. Hilfe-Set mit Rettungsdecke, in alpinem Gelände Lawinenschaufel, Lawinsonde und Lawinenpieps sowie Biwaksack. Bei unmarkierten Routen zusätzlich Karte, Kompass und evtl. GPS-Gerät. Achtung: Bewahren Sie Handy und LVS-Gerät in verschiedenen Taschen auf. Es wird einen Mindestabstand von 30 – 40 cm benötigt, damit die Frequenz des LVS-Gerätes nicht gestört wird und optimale Funktion gewährleistet ist.

## 3. ALPINE SICHERHEIT – Der Notruf in den Bergen - oft lebensrettend

Notruf-Nummern für Alpine Unfälle: • Europäische Notrufnummer: 112

- Bergrettung Bayern: 19222
- Bergrettung Österreich: 140
- Bergrettung Schweiz: 1414
- Bergrettung Südtirol: 118

Eine lückenlose Mobilfunkversorgung ist in den Bergen aufgrund der besonderen geografischen Gegebenheiten kaum möglich. Wird der Alpine Notruf ausgelöst, schickt die Einsatzzentrale nach Einschätzung der Lage die geeigneten Rettungskräfte der Bergrettung los. Der Euronotruf 112 funktioniert meist auch dann, wenn es im eigenen Netz keinen Empfang gibt!

Viele Handys haben bereits eine „SOS-Funktion“. Sollte dies nicht der Fall sein, sollte man das Handy ausschalten und nach dem Wiedereinschalten statt dem PIN-Code die Nummer 112 eingeben. Dadurch sucht das Handy automatisch das stärkste verfügbare Funknetz. Weitere Vorteile des Euronotrufs 112, die ihn von allen anderen Nummern unterscheiden:

- Er kann in allen europäischen Ländern kostenlos und sogar ohne SIM-Karte genutzt werden.

Deshalb

funktioniert der Notruf auch mit Wertkartenhandys ohne Guthaben.

- Außerdem gilt er als „SOS“-Ruf und wird dadurch bevorzugt im Funknetz behandelt: Der Euronotruf hat immer Vorrang, andere Telefongespräche können deshalb sogar abgebrochen werden.

### Alpines Notsignal:

Das im ganzen Alpenraum gültige Alpine Notsignal dient zur Verständigung der Verunfallten mit den Rettern: Bergsteiger, die Hilfe benötigen, geben innerhalb einer Minute sechs Mal (6x) in regelmäßigen Abständen ein sichtbares (z.B. Jacke schwenken, Stirn/Taschenlampe, Spiegel) oder akustisches Zeichen (z.B. Pfeife, Ruf). Nach einer Pause von einer Minute wird der Vorgang solange wiederholt, bis Rettung eintrifft. Die oft vertretene Meinung, dass mit dem Signal aufgehört werden kann sobald geantwortet wird ist falsch, da die Retter ja anhand des Signals zum Unfallort gelotst werden müssen! Die Retter antworten innerhalb einer Minute drei Mal in regelmäßigen Abständen ebenfalls in akustischer oder sichtbarer Weise. Bei einem Hubschraubereinsatz müssen lose Gegenstände fixiert werden. Ausserdem muss der Hubschrauber richtig eingewiesen werden: Dies sollte durch nur eine Person erfolgen, die mit dem Rücken zum Wind steht und auch dann stehen bleibt wenn der Hubschrauber näher kommt. Sollten Sie trotz unserer umfangreichen Informationen weitere Fragen oder Wünsche zum Thema Schneeschuhlaufen haben, so senden Sie uns einfach eine E-Mail an [info@rhön-yeti.de](mailto:info@rhön-yeti.de), welche wir schnellstens beantworten werden.

### Ihre Rhön-Yeti Event Agentur

© 2010 Copyright

wie auch jegliche Veröffentlichung – auch auszugsweise - nur mit schriftlicher Genehmigung der

Rhön-Yeti Event Agentur

