

## Sicher und vorbereitet:

# Winterwandern

**Winterwandern** wird immer beliebter und ermöglicht es, die Natur von einer anderen, oft verschneiten Seite kennenzulernen. Damit dieses Erlebnis idyllisch bleibt, ist eine **sorgfältige Vorbereitung unerlässlich**.

- **Höhenmeter & Distanz:** Wähle eine nicht zu lange Tour! **Wandern im Winter - insbesondere wenn Schnee liegt - ist anstrengender als zur warmen Jahreszeit.** Auch ohne Schnee belastet die Kälte den Körper und nimmt ihm viel Energie. Ist es kälter, benötigen wir mehr Ausrüstung und Kleidung, was zu einer zusätzlichen Anstrengung führt.  
**Tipp:** Bei Österreichs Wanderdörfer findest du die schönsten Winterwanderungen.
- **Zwiebellook:** Kleide dich in Schichten, damit dein Körper trocken bleibt und **vor Unterkühlung geschützt** ist: atmungsaktive Funktionswäsche nimmt den Schweiß auf, wärmende Kleidung wie Fleece oder Daunen und eine Jacke, die Wind, Nässe und Kälte abhält.
- **Orientierung:** Schnee, Eis und Kälte sind nicht zu unterschätzen. **Bleibe auf den markierten Winterwanderwegen!** Winterwanderwege werden regelmäßig präpariert, kontrolliert und sind durchgehend markiert.
- **Einkehrmöglichkeiten:** Informiere dich vorab über offene Hütten am Weg. Im Winter haben sehr viele Hütten geschlossen.
- **Naturschutz- & Wildruhegebiete: Bleibe beim Winterwandern auf den markierten Winterwegen!** Tiere brauchen im Winter besondere Rückzugsräume, daher gilt: ruhig verhalten, nicht schreien und die Dämmerung sowie Nachtwanderungen meiden.

## WETTER

Überprüfe die **Wettervorhersage** und informiere dich über den **Zustand des Weges** - vor jeder Wanderung!

Plane **genügend Zeit** ein! Denn **die Tage sind kürzer** und die Sonne geht im Winter bereits am späten Nachmittag unter. Spätestens dann solltest du von deiner Tour zurück sein.

## Must-haves:

**Schnee- und wasserdichte Wanderschuhe sind dein Must-have am Berg!** Am besten eignen sich mittelfeste, hohe Lederbergschuhe mit einer griffigen und vor allem steifen Gummiprofilsohle, die in Eis und Schnee guten Halt bietet. Einlagen aus Schaf- oder Lammwolle isolieren und geben Wärme ab. Die Schuhe am Abend immer ausstopfen und gut trocknen lassen, feuchte Schuhe garantieren Unterkühlung.

### Packliste:

- festes Schuhwerk mit ausreichend Profil
- Haube & Handschuhe
- Multifunktionsstuch
- atmungsaktive Funktionswäsche
- wärmende Kleidung (Fleece oder Daunen)
- wind- & wasserdichte, atmungsaktive Jacke
- wasserabweisende Tourenhose
- warme Wandersocken (aus Schurwolle)
- Kleidung zum Wechseln
- Gamaschen
- leichte Steigeisen/Grödel
- Wander-/Skistöcke
- Verpflegung zB Thermoskanne mit Tee
- Erste-Hilfe-Set
- Karte/GPS-Gerät
- Handy
- Stirnlampe
- Rucksack inkl. Regenschutz
- Sonnenschutz

