



Schneeschuhwandern

Noch nie gemacht, doch schon daran gedacht? Einführungskurse Pro Senectute Kanton Bern

Einmal auf Schneeschuhen unterwegs sein? Wir bieten Einführungskurse an, bei welchen Sie die Schönheiten des Schneeschuhwanderns entdecken können. Wer kann, der organisiert die Ausrüstung gleich selber. Eine geringe Menge an Schneeschuhen und Stöcken ist bei uns Leitenden vorhanden.

Datum	Leitung	
Mi, 13. Dezember 2023	Reto Schild	079 792 14 88 / reto.schild@bluemail.ch
Do, 14. Dezember 2023	Martin Hirsbrunner	078 698 47 45 / tinu@fyrabebiker.ch
Fr, 15. Dezember 2023	Ernst Buchs	079 215 17 32 / ebuchs@bluewin.ch
Do, 21. Dezember 2023	Martin Hirsbrunner	078 698 47 45 / tinu@fyrabebiker.ch
Do, 28. Dezember 2023	Martin Hirsbrunner	078 698 47 45 / tinu@fyrabebiker.ch

- Zeit:** Gemäss Ausschreibung, die Kurse finden bei jeder Witterung statt
- Ausgangsorte:** ** Jura, Sörenberg, Gantrisch, Schangnau und weitere
- Anreise:** ÖV oder per Privatfahrzeug (Mitfahrerbeitrag CHF ab 10.-/Person)
- Ausrüstung:** Schneeschuhe, Tourenstöcke (Skistöcke), wasserdichte Schuhe, Ski- oder Tourenbekleidung, Wetterschutz, Handschuhe, Rucksack mit Verpflegung, warme Getränke. Ausrüstung kann in den Sportgeschäften gemietet werden
- Dauer/Kosten:** Marschzeit ca. 2 Stunden / Kurskosten CHF 20.- / Outdoorkarte CHF 18.-
- Leitung:** Schneeschuhwanderleitende der Pro Senectute Kanton Bern
- Versicherung:** Ist Sache der Teilnehmenden
- Anmeldung:** Jeweils bis 2 Tage vor Kursbeginn bei der jeweiligen Leitung
- Bemerkungen:** ** Die Ausgangsorte werden anhand der Schneeverhältnisse bestimmt. Die Teilnehmenden erhalten zeitnah eine Ausschreibung mit den notwendigen Informationen

Lust auf Schneeschuhtouren? Was benötigen Sie dazu?

Wir bieten unvergessliche Momente in unberührter Natur.

Die Aufstellung soll Ihnen als Gedankenstütze dienen, so dass nichts vergessen geht. Individuell anpassbar und nicht alles muss immer dabei sein.

Grundausrüstung

Schneeschuhe	Tourenstöcke verstellbar	Hohes Schuhwerk, wasserdicht
Rucksack mit Hülle	Wind- & Wetterschutzbekleidung	Daunenjacke / Gilet
Mütze / Buff	Sonnenschutz (Brille / Creme)	Thermosflasche, warme Getränke
Verpflegung	Traubenzucker / Riegel etc.	Verbandsmaterial / PVC-Handschuhe
Taschentücher		Sitzkissen, zusammenlegbar

Ersatzmaterial

Kabelbinder	Teller zu Tourenstöcke	Isolierband / Schnur
Werkzeugtool	Riemen zu Schneeschuhtyp	

Persönliches

Ersatzkleidung (trocken verpackt)

Schutzmaske	Sackmesser	Handschuhe / Mütze
Medikamente	Notfallzettel	T-Shirt / Pullover / Socken
Mobiltelefon	Rega-App installiert	Frottiertuch
GPS-Gerät	Powerbank zu Mobilgerät	
Accu zu GPS-Gerät	Stirnlampe / Taschenlampe	

Einstellungen

Tourenstöcke	Einstellung	Schneeschuhe	Länge		
Körpergrösse	Stocklänge	Körpergewicht	Schneeschuhe		
150 - 160 cm	> 110 cm	40 - 50 kg	17 – 22 cm		
160 - 170 cm	115 - 120 cm	41 - 60 kg	22 – 24 cm		
170 - 180 cm	120 - 125 cm	61 – 90kg	24 – 28 cm		
180 - 190 cm	125 - 135 cm	> 90 kg	28 – 32 cm		

Das Angebot ist gross. Hier einige Tipps als Entscheidungshilfe. Nicht alles was preiswert ist, ist auch brauchbar. Die Investition in qualitativ hochstehendes Material lohnt sich!

Bei den Tourenstöcken ist der Griff ein sehr wichtiger Faktor. Zusammenschiebbare mit Klappverschluss eignen sich besser als die zusammenlegbaren Stöcke (Bruchgefahr). Mittelgrosse Teller reichen aus. Winterboots, gut imprägniert, sind bequemer, wärmer und die Gummimischung der Sohlen eignen sich besser als die von Wanderschuhen auf Schnee.



Schneeschuhe mit verschiedenen Bindsystemen. Das BOA-System (untere Bildserie unten rechts und links aussen) ist einfach zu bedienen und bewährt. Grundsätzlich sind alle Bindungen gut bedienbar. Hier eine Auswahl davon.



Die Unterseite des Schuhs hat es in sich. Seitliche Führungsschienen (Metall) gewährleisten den Halt beim Traversieren. Die Harscheisenzacken unterstützen beim Auf- und Abstieg. Bilden sich Stollen in der Harscheisenvertiefung kann Skiwachs (Sprayform) Abhilfe schaffen ☺



Kostenpunkt für Schneeschuhe ab Fr. 180.- aufwärts.