

DER KÄLTE TROTZEN

DAMIT AUS WANDERLUST NICHT WANDERFRUST WIRD, UND SIE TROTZ KÄLTE AUF TOUREN KOMMEN, HIER EIN PAAR TIPPS:

Schuhwerk: Gute, stabile, wasser- und kälteresistente Bergschuhe mit griffiger Sohle. Innensohlen mit Thermofussbett, zum Beispiel aus Lammfell, halten gut warm.

Bekleidung: «Zwiebelschalen-Prinzip», viele dünne Kleiderschichten halten wärmer als wenige dicke. Direkt auf der Haut ein Funktionshemd tragen. Mütze, Handschuhe, Gamaschen und evtl. Ersatzkleider nicht vergessen.

Proviant: Zwischenverpflegungen (Obst, Getreideriegel etc.), mind. 1 Liter heisser Tee in Thermosflasche.

Rucksack: Leichtes bis mittleres Modell, mit Hüftgurt.

Nicht vergessen: Sonnenbrille, Sonnencreme, Taschenapotheke, Wanderstöcke, evtl. Sohlen-Spikes oder -Ketten.



in-online.ch

**Dem Winter
auf der Spur
Winterwandern**

**GOOD
NEWS
in-SIDE**



Glückslieferant und Fitnesskur

Weiss, soweit das Auge reicht, strahlendblau der Himmel. Das Sonnenlicht bricht sich in den Schneekristallen und lässt sie funkeln wie Diamanten. Stille. Einzig der Schnee knirscht unter den Schuhen. Ein magischer Moment von Ruhe und Zufriedenheit. Das Wandern durch die winterliche Landschaft beglückt und berauscht.

Winterwandern ist die ideale Sportart, um verschneite Landschaften zu erkunden. Sie ist gesund und macht glücklich: Das gleichförmige Wandern in der Stille belebt Körper, Geist und Seele. Winterwandern ist Fitnesskur und Glückslieferant in einem. Man kann sich vom stressigen Arbeitsalltag erholen und neue Energie tanken. Und nach den Festtagen kann ja etwas Bewegung nicht schaden.

Viele Wintersportorte haben den Wert dieser neuen, alten Sportart erkannt. Mittlerweile gibt es viele gut ausgeschilderte und präparierte Winterwanderwege, die zum entspannten Bewegen in winterlicher Natur einladen. Vom beschaulichen Spaziergang ausserhalb des Skiorts bis hin zu anspruchsvollen Touren mit einer Gehzeit von zwei bis fünf Stunden ist alles möglich.



Wandern in Pink

Die Winterwanderwege der Dachorganisation Schweizer Wanderwege (www.wandern.ch) sind ausschliesslich während der Wintermonate ausgeschildert. Sie stellen keine besonderen Anforderungen an die Benützerinnen und Benützer. Doch aufgepasst auf Schnee: Rutschgefahr. Statt gelb, wie für die klassischen Wanderwege, informieren pinkfarbene Wegweiser über Standorte, Wanderziele und Gehzeiten (Pausen nicht eingerechnet). Zusätzlich begleiten pinkfarbene Pfosten den Verlauf des Winterwanderwegs.

Winterwander-Weekends

Im Buch «Wandern und Geniessen im Winter» (nur in Deutsch erhältlich) beschreibt Autor Heinz Staffelbach zweitägige Wanderungen in der Schweiz, verbunden mit der Übernachtung in einem komfortablen Berghotel. Mehr als 30 zweitägige Schneeschuh- und Winterwander-Touren in den Schweizer Alpen und im Jura werden vorgestellt.

«Wandern und Geniessen im Winter», Heinz Staffelbach, AT Verlag, ISBN 978-3-03800-385-4, Preis: CHF 59.90.–



www.in-online.ch