

GEORG SICHELSCHMIDT



ERFRISCHUNGSTOUR

WINTER-OUTDOOR PERFEKT PLANEN



TIPPS
ZU TOUREN &
AUSRÜSTUNG



Georg Sichelschmidt

Erfrischungstour

Winter-Outdoor perfekt planen

Mit einem Kapitel und Fotos von Martin Hülle





«Die Kunst ist, einmal mehr aufzustehen,
als man umgeworfen wird.»

Winston Churchill

Ziehen Sie sich warm an!

Seien Sie ehrlich: Wie oft hat heute Ihr Handy geklingelt? Und wie oft hat Sie ein Anruf gestresst? Spüren Sie, wie sich Ihr Akku allmählich leert? Dann sagen Sie: Stopp. Da war doch noch etwas. Stille. Freiheit. Sehnsucht, und zwar nach einem Abenteuer jenseits der ausgetretenen Pfade. Raus aus dem Alltag und rein in ein Erlebnis, das Ihren Horizont nachhaltig erweitern wird. Folgen Sie mir in die außergewöhnliche Welt von Eis und Schnee, voller Sonne, Wind und Weite.

Konzentration auf das Wesentliche

Mich faszinieren Wintertouren schon seit meiner ersten Begegnung mit Schlittenhunden auf einer Huskyfarm in Nordnorwegen. Auch die Auseinandersetzung mit einem Klima, das gemeinhin als menschenfeindlich gilt, ist für mich eine besondere Herausforderung. Die langjährige Erfahrung als Wintertourengehänger und Guide hat mich die Liebe zur und den Respekt vor der winterlichen Natur gelehrt. Bei 20

Grad unter null in einem Zelt zu übernachten, ist ein ganz spezielles Erlebnis. Mit der richtigen Ausrüstung können Sie das gut überstehen und sogar genießen. Diese Nächte werden sicher noch lange in Erinnerung bleiben. Tage- und wochenlang im nordischen Winter ohne Elektrizität auszukommen, führt Sie zurück zu einer einfachen Lebensweise, die sich auf das Wesentliche und Ursprüngliche konzentriert: laufen, essen, ruhen. Das schärft auch Ihre Sinne. Ganz zu schweigen vom Spiel des Polarlichts, das Ihnen mit seiner mystischen Schönheit den Atem rauben wird. Die herbe Wildnis des verschneiten Skandinaviens zählt in meinen Augen zu den schönsten Naturparadiesen unseres Kontinents. Zugefrorene Seen, urige Birkenwälder, weite Hochplateaus und tiefe Bergtäler machen sie einzigartig und schützenswert. Dies hautnah zu erleben, ist ein Ziel der hier vorgestellten Winterreisen.

Tour pur

Falls Sie selbst schon lange von Ihrer eigenen Wintertour träumen, kann ich Ihnen helfen, diesen Traum in die Tat umzusetzen. Sie müssen dafür kein Extremsportler und kein Adrenalinjunkie sein. Auch Ihre zehn Zehen dürfen Sie behalten. Statt einem Yeti werden Sie in Norwegens Wildnis sowieso eher einem Rentier begegnen. Was unangenehmer ist, werde ich Ihnen noch erklären. Auf jeden Fall genügen mentale Vorbereitung, etwas körperliche Fitness und die richtige Ausrüstung, damit Sie ein völlig neues Tourenerlebnis genießen können – pur und unverfälscht. Sie sind dabei nicht allein unterwegs, denn ich begleite Sie von Anfang an auf Ihrer ganz persönlichen Wintertour.

Dem Gelingen einer unvergesslichen Reise steht nun nichts mehr im Weg. Lernen Sie den Winter von seiner faszinierendsten Seite kennen und finden Sie Ihre wahren

Stärken. Im grellen Licht der Schneefelder, in der Klarheit der Kälte, wird sich das Wesentliche vom Überflüssigen trennen. Was dabei übrig bleibt? Na Sie. Ziehen Sie sich also warm an.



Georg Sichelschmidt

Kühler Kopf & warme Muskeln

So bereiten Sie sich auf Ihre Wintertour vor

Träumen Sie nicht nur von Eis und Schnee, sondern nutzen Sie die Zeit bis zum Reiseantritt optimal. In diesem ersten Kapitel erfahren Sie, wie Sie sich auf Ihre Wintertour einstimmen und warum Autoreifen Ihrer Fitness auf die Sprünge helfen.



Starker Geist im starken Körper - die mentale Vorbereitung

Ihr Abenteuer beginnt genau hier. Auf dem Stuhl in der Küche, dem Sofa im Wohnzimmer, oder auch gemütlich im Bett. Wo immer Sie dieses Buch lesen - mit der Lektüre fängt Ihre Reise an. Denn schon bevor Sie zu Ihrer Wintertour aufbrechen, haben Sie die Chance, ein paar nützliche Erfahrungen zu machen und wichtige Erkenntnisse mitzunehmen.

Wie Eis in der Sonne

Der treueste Reisebegleiter auf Ihrer Wintertour ist die Kälte. Na gut, sommerliche Temperaturen haben Sie garantiert nicht erwartet. Trotzdem: Machen Sie sich mit dem Gedanken vertraut, dass in Ihrer Reiseregion minus 10 Grad oder weniger herrschen. Fühlen Sie sich bei dieser Vorstellung unbehaglich oder kommen sogar ins Frösteln? Das ist ganz normal! Gleichzeitig üben Schnee und Kälte eine gewisse Faszination aus - sonst würden Sie dieses Buch nicht in den Händen halten. Tatsächlich können Sie auf einer

Tour wunderschöne, windstille Sonnentage erleben, die Sie einfach dahinschmelzen lassen.

Trainieren Sie im Voraus die innere Überzeugung, dass Ihre Kleidung warm genug sein wird. Dass Sie die richtige Ausrüstung dabei haben und die Tipps in diesem Buch gut kennen. Die Sicherheit, eine Frostnacht ganz gut im Schlafsack überstehen zu können, wird Ihre Einstellung zu Eis und Schnee dauerhaft verändern sowie ein noch intensiveres Verhältnis zur Natur schaffen.



Wann ist der beste Zeitpunkt für eine Wintertour?

Wenn es um Winterreisen geht, steht Skandinavien ganz oben auf der Liste. Gerade zu Beginn der eisigen Jahreszeit zeigt sich diese Gegend recht kalt und vor allem dunkel. Ideal für alle, die die Polarlichter erleben wollen. Die wenigen Stunden Tageslicht schränken die Länge der Touren allerdings stark ein.

Im März beginnt die klassische Winterreisezeit: Die Sonne scheint länger und wärmt besser, gleichzeitig gibt es noch ausreichend Schnee. Je weiter in den Norden Sie reisen, desto später können Sie starten. In einigen Regionen

herrschen selbst im Mai noch ideale Schneebedingungen bei frühlingshaften Temperaturen.

Polarlicht ins Dunkel bringen

Je nachdem, wohin und zu welchem Zeitpunkt Sie reisen, werden Sie mit verkürzten Tageslichtzeiten zurechtkommen müssen. Nehmen Sie das nordnorwegische Tromsø als Beispiel: Hier, auf dem 69. Breitengrad, ist die Sonne ab Ende November weg. Und kommt vor Mitte Januar auch nicht wieder. Es dämmt gegen 11 Uhr und wird um 13 Uhr dunkel. Manchen Menschen schlägt das aufs Gemüt. Machen Sie sich die positive Seite dieser Erfahrung klar: Sie erleben die Polarnacht, für Touristen eine wirklich nicht alltägliche Erfahrung. Wenn Schnee liegt, der das Licht des Vollmonds reflektiert, ist es immerhin so hell, dass man fast Zeitung lesen kann. Und glauben Sie mir: Das Polarlicht, das mit überirdischer Schönheit seine leuchtenden Schlieren an den Nachthimmel malt, entschädigt Sie für jede dunkle Stunde.



«Malen Sie sich im Vorfeld kritische Situationen aus und überlegen Sie, wie Sie darauf reagieren würden.»



Mein Tipp: Das «Was wäre, wenn»-Spiel



Mit einer kleinen Übung können Sie sich mental sehr effektiv auf Ihr Winterabenteuer vorbereiten. Malen Sie sich schon im Vorfeld kritische Situationen aus und überlegen Sie, wie Sie darauf reagieren würden: Was passiert, wenn Sie sich bei widrigen Wetterverhältnissen bis zur nächsten Hütte durchkämpfen müssen? Sind Sie bereit, für die Dauer der Tour auf Komfort zu verzichten, in einfachen Betten oder im Zelt zu

übernachten? Schaffen Sie es, eine Zeit lang von Studentenfutter und Tütennahrung zu leben? Ist Ihnen bewusst, dass Sie – je nach Tourenlänge – für einige Tage keine Dusche haben werden und dass sich der Gang zur Toilette um einiges umständlicher gestaltet als zu Hause?

Cool bleiben

Überlegen Sie zunächst, was Sie erleben möchten: Eine Tour mit dem Huskyschlitten? Eine Skitour? Oder doch lieber eine Schneeschuhwanderung? Machen Sie sich als Nächstes bewusst, wie viel Durchhaltevermögen Sie für einen sechs- bis zwölfstündigen Tourentag mitbringen müssen, bei dem Ihre Konzentration bis zum Schluss gefragt ist. Mit diesen Überlegungen im Hinterkopf suchen Sie sich eine Tour aus, die Sie realistisch bewältigen können.

Sind Sie im Team unterwegs, üben Sie sich in Toleranz, Stressresistenz und Anpassungsfähigkeit. Stellen Sie die eigenen Bedürfnisse zurück, falls es in Ihrer Gruppe ein schwächeres Mitglied gibt. Schleppen Sie keine «Problempakete» aus Job oder Familie mit sich herum. Sie brauchen unterwegs gewiss keinen zusätzlichen Ballast. Geht doch mal etwas schief, vermeiden Sie Selbstmitleid. Trainieren Sie positives, lösungsorientiertes Denken. Und seien Sie gefasst auf schmerzende Glieder und Muskelkater, auf Anstrengung und die Folgen der Kälte. Auch das gehört zu den nicht alltäglichen Dingen, die eine solche Winterreise besonders machen.

Der Feind in Ihrem Kopf

Trotz Schnee und Eis: Die größte Gefahr geht keinesfalls von der Natur aus, da Ihr Körper im Allgemeinen extrem belastbar ist. Vielmehr bricht die Psyche zuerst ein. Setzen Sie auf Optimismus und Geduld statt auf eine draufgängerische Abenteuermentalität. Denken Sie daran: Ein Schneesturm kann lange andauern. Aber irgendwann geht er vorbei. Mit Autogenem Training oder Entspannungsübungen sorgen Sie für die nötige Selbstsicherheit, um in allen Situationen einen kühlen Kopf zu bewahren.



Fit wie ein Schneeschuh - die physische Vorbereitung

Ein gewisser Grad an körperlicher Fitness zählt zu den Grundbedingungen für eine Wintertour. Die verschneite Landschaft, Kälte, Wind und Eis verlangen Ihnen mehr Kraft und Ausdauer ab als ein bisschen Sightseeing.

Winterlicher Kraftakt

Je nach Art der Tour werden Sie Ihr Gepäck selbst tragen müssen und sich stundenlang aus eigener Kraft fortbewegen. Und oft bleibt es nicht bei diesem einen Tag, sondern geht am nächsten Morgen lustig weiter. Die Nächte dazwischen bieten nicht immer eine optimale Regenerationsmöglichkeit. Außerdem kommt eine Ernährungsumstellung auf Sie zu.

Während dieser Zeit müssen Sie sich hundertprozentig auf Ihren Körper verlassen können. Aber das Schöne an Wintertouren ist, dass Sie sie perfekt an Ihren persönlichen Geschmack und Ihr Fitnessniveau anpassen können. Die Skitour strengt zum Beispiel mehr an als eine Reise mit dem Hundeschlitten.

Die wichtigsten Eigenschaften für Ihre Winterreise

- **Optimismus** ... um sich bei Krisen nicht herunterziehen zu lassen
- **Geduld** ... um das gesteckte Ziel auch entgegen Widrigkeiten zu erreichen
- **Physische Stärke** ... um den außergewöhnlichen Belastungen standzuhalten

Vorsorge - die beste Medizin

Wenn Sie unsicher sind, ob Sie die geplante Tour durchhalten, schafft eine sportmedizinische Untersuchung Klarheit über Ihre körperliche Verfassung. Auch bei bestehenden Krankheiten, zum Beispiel Herzleiden, Diabetes oder Epilepsie, konsultieren Sie rechtzeitig Ihren Arzt. Einschränkungen wie Allergien oder Beeinträchtigungen des Sehens, Hörens, Sprechens sowie andere körperliche Behinderungen machen eine Winterreise nicht automatisch unmöglich. Sie bedürfen aber der genauen ärztlichen Abklärung.

Gehören Sie zu den Menschen, die ihren Körper gerne mit viel Schmuck oder Piercings zieren? Dann sollten Sie wissen, dass das Metall Wärme von der Haut weggleitet und schneller zu lokalen Erfrierungen führen kann.

Wie fit sind Sie?

Gehen Sie bei einer Winterreise von einer täglichen reinen Bewegungszeit zwischen vier und acht Stunden aus. Ungefähr ein halbes Jahr vor Ihrer Tour sollten Sie Ihren körperlichen Zustand einer ehrlichen und kritischen Überprüfung unterziehen: Habe ich mich bisher mit dem Drücken der Fernbedienung begnügt oder nehme ich es mit jedem Gipfel auf?

Wer regelmäßig Sport treibt, ist für leichtere Touren, zum Beispiel im Huskyschlitten, bereits gut gerüstet. Steht eine anstrengende Skitour bevor, sollten auch Hobbysportler spätestens vier Wochen vorher mit einem Intensivprogramm beginnen: Radeln, schwimmen oder joggen Sie zwei- bis dreimal pro Woche.

Mein Tipp: Den Durchblick haben - mit Brille oder Linse



Wählen Sie als Brillenträger für die Tour keine Plastikbrille, sie wird bei extremer Kälte spröde und brüchig. Ein Metallgestell mit «echten» Gläsern erweist sich da als deutlich geeigneter. Kontaktlinsen sind sehr praktisch, weil sie nie beschlagen. Beachten Sie die eingeschränkte Hygiene bei der Pflege der Linsen. Kontaktlinsenflüssigkeit am Körper tragen, damit sie nicht einfriert. Und wenn Sie nicht gerade in der Polarnacht reisen: Sonnenbrille in Ihrer Sehstärke einpacken!

Gut trainiert in den Schnee

Weniger sportliche Menschen beginnen bereits einige Monate vor der Reise mit einem durchdachten Training, das die Leistungsfähigkeit in allen Bereichen stärkt. Die Kondition muss dabei ebenso aufgebaut werden wie Kraft und Beweglichkeit. Ausdauertraining (zum Beispiel Joggen, Radfahren, Schwimmen, Nordic Walking oder Skilanglauf) ist sehr effektiv. Zunächst mit einem Mal pro Woche starten, dann langsam steigern.

Die Muskeln, die Sie auf einer Tour am meisten brauchen werden, müssen Sie besonders gut trainieren. Häufig sind das Ihre Beine, die Sie ausgezeichnet mit Dauerläufen stählen. Dabei sollten Sie den Rest Ihres Körpers nicht vergessen, der wichtige Stützfunktionen erfüllt. Ein gezieltes Zirkeltraining festigt gleichzeitig Rücken, Bauch, Schultern und Arme.

Es gibt nichts Gutes, außer Sie tun es

Ergreifen Sie die Initiative und werden Sie aktiv - nichts bereitet Sie besser auf Ihre Reise vor. Möglichkeiten finden Sie dafür genug: Verbringen Sie mal eine Winternacht im Schlafsack auf dem Balkon, um sich mit der Witterung auf Reisen auseinanderzusetzen.

Oder wie wäre es mit einer kleinen Wochenend-Testtour, zum Beispiel ins Mittelgebirge? Hier können Sie ausprobieren, ob alles so funktioniert wie geplant. Aber Achtung: Der nasskalte deutsche Winter ist manchmal

schwieriger zu ertragen als ein kalter und trockener Sonnentag in Skandinavien.

Mein Tipp: Das Training mit dem Autoreifen



Eine große sportliche Herausforderung besteht im Ziehen der voll beladenen Pulka. Ich weiß, welche Kraft nötig ist, um viele Stunden am Tag durch den Schnee zu stapfen und dieses Extragewicht hinter sich herzuziehen. Also nutze ich einen Trick der Norweger, um die Belastung auch ohne Schnee nachzustellen: Bei der KFZ-Werkstatt meines Vertrauens habe ich einfach nach zwei alten Autoreifen gefragt. Die habe ich dann mit Seilen verbunden, mit einem Gurt um die Hüften geschnallt und bin losmarschiert. Ich habe meine Runden durch den heimatlichen Wildpark gedreht oder am See entlang, der in der Nähe liegt. Es dauert eine Weile, bis sich der Körper an diese Belastung gewöhnt. Schwitzen bleibt da nicht aus. Aber die Übung simuliert das Pulkaziehen ideal. Sie trainiert die nötigen Muskelgruppen, Sehnen und Bänder.

Winterreise um jeden Preis? - die Finanzierung

Bei einer Winterreise handelt es sich um ein teures Vergnügen, da sie sehr ausrüstungsintensiv ist. Auch die Zielländer, allen voran Skandinavien, bestechen oft durch hohe Preise. Einige Anhaltspunkte: Für eine siebentägige Huskytour werden ohne Anreise etwa 1 500 Euro fällig. Die Gesamtkosten einer 16-tägigen Skiexpedition nach Spitzbergen belaufen sich auf ungefähr 3 000 Euro plus Flug.



Wintertour all inclusive?

Organisierte Touren wirken zunächst teuer. Allerdings brauchen Sie hier nicht so viel Geld für Ausrüstung

auszugeben. Die meisten Gegenstände bekommen Sie nämlich gestellt. Unterkünfte und Proviant gehören oft ebenfalls zum Pauschalangebot.

Reisen Sie auf eigene Faust, nehmen Sie Ihre eigene Ausrüstung mit. Schauen Sie eventuell, ob Sie einige Artikel gebraucht bekommen. Außerdem müssen Sie Kosten für die Unterkunft wie Jugendherberge, Hütte oder Hotel einkalkulieren. Tourenfertignahrung aus dem Fachhandel schlägt zusätzlich zu Buche.

Die Anreise fällt auch bei organisierten Touren häufig extra an. Hier benutzen die meisten das Flugzeug. Aber Vorsicht: Wegen des relativ schweren Gepäcks sollte man besonders bei «Billigfliegern» genau auf die Konditionen achten.

Vom Eis geholt

Sie möchten Ihren Winter im Ausland erleben? Die deutsche Krankenversicherung gilt in den Ländern der Europäischen Union sowie einigen weiteren (z. B. Norwegen und Schweiz). Trotzdem rate ich Ihnen zu einer Zusatzversicherung. Einen Rücktransport in Ihre Heimat oder zusätzliche Ausgaben zahlt die gesetzliche Versicherung nämlich nicht. Bei Reisen in andere Länder empfehle ich Ihnen, in jedem Fall eine Auslandsrankenversicherung abzuschließen.

Spurenlos unterwegs - im Einklang mit der Natur

Ihre Winterreise findet die meiste Zeit in freier Natur statt. Informieren Sie sich rechtzeitig, was in Ihrem Reiseland erlaubt ist und was nicht. In Skandinavien zum Beispiel wird der Zugang zur Natur kaum reglementiert. Das hängt damit zusammen, dass hier die Einheimischen sehr viel draußen unterwegs sind und die Freiheit in der Natur zum allgemeinen Lebensgefühl gehört.

Als Gäste sollten wir uns besonders rücksichtsvoll in der Natur verhalten. Nehmen Sie Ihren Müll mit zur nächsten Siedlung und hinterlassen Sie Lagerplätze so, dass sie nicht noch nach Jahren sichtbar sind.



Kein Spiel mit dem Feuer

Das richtige Anlegen einer Feuerstelle will gelernt sein: Für den hungrig frierenden Menschen wird ein anständiges Feuer schon mal zur Lebensversicherung. Die Natur darf dabei allerdings nicht zerstört werden. Entzünden Sie das Feuer daher nur an sicheren Stellen und verzichten Sie im Sommer oder bei Trockenheit lieber ganz darauf. Aber wie funktioniert das im Winter?

Zunächst schaufeln Sie den Schnee weg, bis Sie auf den Boden stoßen. Das funktioniert leider nicht immer, weil die Schneedecke so dick sein kann, dass Sie erst in zwei Meter Tiefe eine Feuerstelle hätten. In diesem Fall legen Sie nach Möglichkeit große und gerne auch nasse Holzstücke als Unterlage zurecht und machen darauf das Feuer. Dann hoffen Sie, dass diese Stämme das Feuer am Einsinken in den Schnee hindern!



«Als Winterreisender sind Sie Gast der Natur. Zeigen Sie Respekt gegenüber der Umwelt und verhalten Sie sich rücksichtsvoll.»

Nur totes Holz ist gutes Holz

Ein Feuerloch hat den Vorteil, dass Sie rundherum eine Sitzbank aus Schnee errichten und es sich so direkt am Feuer bequem machen können. Sie befinden sich in einem geschützten Bereich, der die Wärme der Flammen auch besser hält als ein komplett offenes Feuer. Nun benötigen Sie trockenes Holz. Alles, was abgestorben aussieht und sich einfach durchbrechen lässt, darf als trocken und tot getrost verwendet werden. Holz, das nicht bricht, wäre zu frisch und taugt nicht fürs Feuermachen.

Besonders gut eignet sich Birkenrinde zum Anzünden. Die brennt sehr gut und kann auch von frischen Bäumen abgezogen werden. Darauf legen Sie kleines, zerstückeltes Holz und brennen es an. Erst später kommen größere Scheite dazu. Der Vorteil des Winters: In ein paar Tagen wird die alte Feuerstelle nicht mehr sichtbar sein – entweder verschwindet sie unter Neuschnee oder der Wind weht das Loch zu.

«In Skandinavien gibt es zum Anzünden nichts Besseres als Birkenrinde.»



Tierisch umweltbewusst

Leider werden Sie auf Ihrer Wintertour recht selten Tiere treffen. Und wenn, dann sind sie sehr scheu und können nur aus größerer Entfernung beobachtet werden. Am häufigsten treffen Tourengänger in Skandinavien auf Rentiere. Kein Wunder, schließlich gibt es allein in Lappland ungefähr eine halbe Million dieser Tiere! Je nach Jahreszeit durchstreifen sie das Hochland in größeren oder kleineren Herden. Für gewöhnlich sind sie Eigentum der Samen. Versuchen Sie keinesfalls, die Tiere aufzuscheuchen, sondern gehen Sie weiträumig um sie herum. Für Rentiere bedeutet es Stress, durch den Schnee vor lärmenden Menschen zu flüchten. Seien Sie also fair und denken Sie daran, dass dem Ren sonst ganz schön der Magen knurrt. In der kargen Winterlandschaft gibt es ohnehin schon wenig zu füttern, und so ein Sprint durch den Schnee erhöht den Energiebedarf enorm.

Stilles Örtchen Wildnis

Nichts Menschliches ist dem Winterreisenden fremd, also sollten Sie auch über dieses Thema kurz nachdenken. Die Hütten verfügen zumindest über ein Plumpsklo. Wenn Sie unterwegs sind oder im Zelt übernachten, müssen Sie selbst auf diesen Luxus verzichten. Stattdessen gehen Sie Ihren Bedürfnissen in freier Natur nach. Suchen Sie sich ein stilles, möglichst windgeschütztes Plätzchen. Bauen Sie notfalls einen provisorischen Windschutz aus Schnee ringsumher und achten Sie immer darauf, Ihre Vorderseite entgegen der Windrichtung zu halten. Warum das besser ist, merken Sie spätestens, wenn Sie es einmal andersherum versuchen. Um das Verscharren der Exkrememente brauchen Sie sich nicht zu kümmern: Dank der im Körper

herrschenden warmen Temperatur vergraben die sich im kalten Schnee quasi von allein.

Für Menschen, die häufig mal nachts rausmüssen, empfiehlt es sich, eine Stunde vor dem Schlafengehen nichts mehr zu trinken und noch einmal die Natur aufzusuchen, bevor sie sich mit weniger Bekleidung in den Schlafsack legen. Wenn alle Stricke reißen, gibt es sowohl für Männlein als auch für Weiblein spezielle Urinierflaschen, die direkt im Zelt benutzt werden können. Grundsätzlich ist es aber Geschmacksache, wie viel Intimsphäre Sie Ihren Mitreisenden preisgeben möchten.

Auf einen Blick

- Auch wenn es banal klingt: Bei einer Wintertour kann es sehr kalt werden
- Bereiten Sie sich sowohl mental als auch physisch auf Ihre Wintertour vor
- Geduld, Optimismus und physische Stärke sind die wichtigsten Eigenschaften, um in der Kälte zurechtzukommen
- «Trockenübungen» wie das Ziehen von Autoreifen oder eine Nacht auf dem Balkon eignen sich als Training optimal
- Berücksichtigen Sie bei der Reisevorbereitung, was bereits im Angebot enthalten ist und was Sie extra zahlen müssen (Anreise, Unterkunft, Proviant, Ausrüstung)

Ausrüstung

Packen Sie's ein

Für eine Wintertour braucht es etwas mehr als nur das Handgepäck.

Was Sie unbedingt dabei haben sollten und worauf Sie ruhig verzichten können, verrate ich Ihnen in diesem Kapitel.

