



**abtenau**

Bewegung. Ruhe. Genuss.

Sicher Winterwandern:

# 7 Tipps für deine Winterwanderung



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



Wir sind Teil von Österreichs Wanderdörfer.





## 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.



## 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.





## Passendes Schuhwerk

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
- 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





## 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.



## **Orientierung & Einkehrmöglichkeiten**

Schnee, Eis und Kälte sind nicht zu unterschätzen. Bleibe auf den markierten Winterwanderwegen! Winterwanderwege werden regelmäßig präpariert, kontrolliert und sind durchgehend markiert.

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.

