

# Sicher winterwandern in den Bergen

**Schneebedeckte Wege, kalte Temperaturen und kurze Tage erfordern beim Winterwandern besondere Aufmerksamkeit. Wer vorbereitet loszieht, verringert die Risiken und kann die Tour besser geniessen.** Text und Bilder: Karin Meier

## Routenwahl

Wähle für deine Tour einen markierten, präparierten Winterwanderweg. Solche Wege findest du auf dem Wanderplaner der Berner Wanderwege. Bedenke, dass Schnee den Schritt erschwert, Kälte Energie kostet und die zusätzliche Ausrüstung Gewicht hat – du kommst daher langsamer voran. Plane daher lieber erst einmal eine einfache Strecke. Berücksichtige dabei die Sonneneinstrahlung, da viele Hänge im Winter lange schattig bleiben. Die swisstopo-App zeigt den tatsächlichen Sonnenaufgang und -untergang im Gelände an. Lade die Route auf dein Smartphone oder GPS-Gerät, damit du sie offline abrufen kannst.

## Verhältnisse vor Ort

Informiere dich vorab über die aktuellen Bedingungen. Prüfe, ob dein Winterwanderweg geöffnet ist, manche Routen sind zum Beispiel wegen Lawinengefahr gesperrt. Erkundige dich auch, ob das Restaurant, in das du einkehren möchtest, geöffnet hat, und kontrolliere die Fahrpläne von Postauto und Seilbahn, damit du die letzte Talfahrt nicht verpasst. Hilfreich sind Webcams und die Website des lokalen Tourismusbüros. Falls du dort nicht alle Informationen findest, lohnt sich ein Anruf. Ein Blick auf den Wetterbericht für deinen Startort und die Höhenlage ist unverzichtbar.

## Kleidung

Kleide dich nach dem Zwiebelprinzip in mehreren Schichten: eine atmungsaktive Funktionsschicht, mehrere wärmende Lagen wie Daune oder Fleece und darüber eine wind- und wasserdichte Schicht. Starte eher kühl, damit du beim Gehen nicht schwitzt – die dicke Isolationsjacke kommt erst bei der Pause zum Einsatz. Wichtig sind ausserdem warme, wasserfeste Wanderschuhe, Mütze, Halstuch und Handschuhe.

Bedenke, dass Schnee den Schritt erschwert, Kälte Energie kostet und die zusätzliche Ausrüstung im Winter Gewicht hat.

## Unterwegs

Beginne deine Winterwanderung früh, sodass unerwartete Ereignisse deinen Zeitplan nicht über den Haufen werfen. Nebel und Whiteout – ein diffuses Licht, das die ganze Umgebung in gleichmässiges Weiss taucht – erschweren die Orientierung, frischer Schnee kann Wege und Wegmarkierungen überdecken. Kehre bei Wetterumschwüngen oder langsamem Vorrücken rechtzeitig um.

## Ausrüstung und Verpflegung

Packe Sonnenschutz, Sonnenbrille, Stöcke sowie gegebenenfalls Stirnlampe und Spikes oder Grödel in den Rucksack. Letztere sind besonders nützlich in Übergangsbereichen von schneebedecktem zu aperm Boden, da der Schnee tagsüber auftaut und nachts gefriert, sodass diese Stellen oft vereist sind. Nimm warme Getränke in einer Thermoskanne, Energieriegel und weitere Verpflegung mit. Achte darauf, dass dein Smartphone zu Beginn vollgeladen ist und trage es nah am Körper, damit die Kälte den Akku nicht schnell entlädt.

## Winterwandern im Mittelland

In tiefen Lagen bewegst du dich im Winter auf den normalen Wanderwegen. Hier liegt zwar weniger Schnee als in den Bergen, dafür werden die Wege nicht unterhalten. Rechne mit Eis und Unebenheiten unter der Schneedecke. Nimm deshalb Stöcke und allenfalls auch Grödel bzw. Spikes mit.



1



2



3



4



5

- 1 Hat das Beizli am Weg auch tatsächlich geöffnet? Ein Blick auf die Website der örtlichen Tourismusorganisation oder ein Anruf dort hilft weiter.
- 2 Wenn du nicht nur dem Nebel im Mittelland entfliehen, sondern auch Sonne tanken willst, prüfe auf der App von swisstopo, ab wann die Sonne scheint.
- 3 Der Winter hat seinen ganz besonderen Reiz. Bereite dich gut auf deine Wanderung vor, damit du den Tag in vollen Zügen geniessen kannst.
- 4 In den Bergen wanderst du am sichersten auf markierten, präparierten Winterwanderwegen.
- 5 Berücksichtige bei der Planung deiner Winterwanderung, dass die Tage in der kalten Jahreszeit viel kürzer sind.