



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.

Tag	Datum	Leitung	Mobil	E-Mail
Donnerstag	12. Dezember 2024	Martin Hirsbrunner	078 698 47 45	tinu@fyrabebiker.ch
Freitag	13. Dezember 2024	Ernst Buchs	079 215 17 32	ebuchs@bluewin.ch
Dienstag	17. Dezember 2024	Peter Steffen	079 248 30 85	psteffen@hispeed.ch
Donnerstag	19. Dezember 2024	Martin Hirsbrunner	078 698 47 45	tinu@fyrabebiker.ch
Freitag	20. Dezember 2024	Ernst Buchs	079 215 17 32	ebuchs@bluewin.ch
Donnerstag	26. Dezember 2024	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.- / 2 Felder auf der Outdoorkarte CHF 90.- (erhältlich in den Kurssekretariaten von Bildung und Sport)
- 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	Riegel etc.	Verbandsmaterial / PVC-Handschuhe
Taschentücher	Sitzkissen, zusammenlegbar	

Ersatzmaterial

Kabelbinder	Riemen zu Schneeschuhtyp	Isolierband / Schnur
Werkzeugtool	Rep. Set für das BOA-System	

Persönliches

Ersatzkleidung (trocken verpackt)

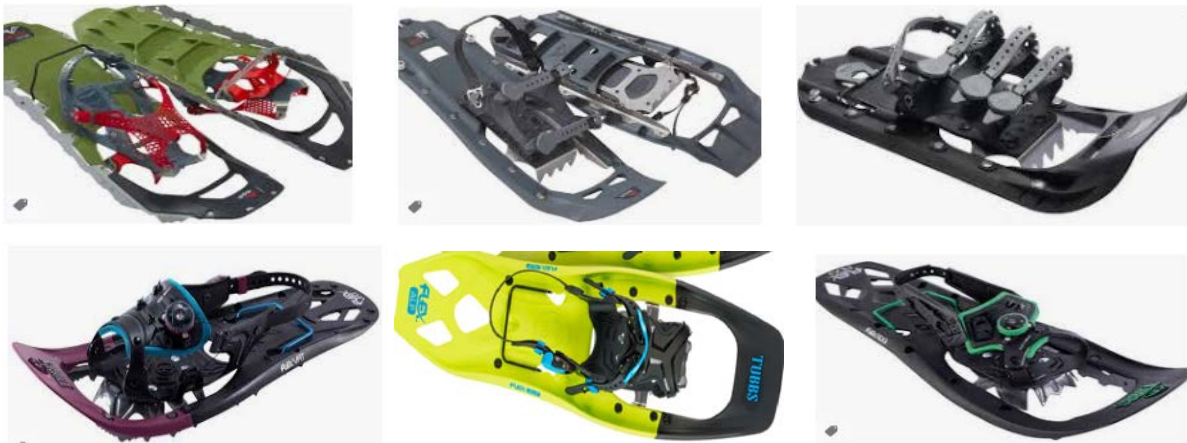
Schutzmaske	Sackmesser	Handschuhe / Mütze
Medikamente	Notfallzettel	T-Shirt / Pullover / Socken
Mobiltelefon		Rega-App installiert
GPS-Gerät	Accu zu GPS-Gerät	Powerbank zu Mobilgerät
Traubenzucker	Stirnlampe / Taschenlampe	Frottiertuch

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. Wanderstöcke können von Sommer- auf Winterbetrieb (mittelgrosse Teller) umgerüstet werden. 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 Schneeschuhes 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. 200.- aufwärts.