



# Bergwanderführer Millstätter See



## GUTE TIPPS ZUM SCHNEESCHUHWANDERN

### 1. AUSRÜSTUNG

- wasserdichter **Rucksack** mit zwei Schulterschlaufen und Bauchgurt
- kleine **Erste-Hilfe-Box** mit einer **Rettungsdecke** (Silber-Gold-Folie)
- **Reservewäsche** (Hemd, Shirt)
- **Jausenbox** mit kohlehydratreicher Nahrung (Vollkornbrot, Käse, Wurst, Obst, Müsliriegel)
- **Trinkflasche** (mindestens 1 Liter Inhalt; kalter Tee oder Fruchtsäfte; keine Kohlensäure)
- **warme Überbekleidung** (Anorak oder Pulli und Windjacke, Haube, Handschuhe)
- **Fotoausrüstung**, kleines Fernglas
- **Karte** (Bitte vermeiden Sie Panoramakarten zur Orientierung im Gelände. Wenn Sie wandern, verwenden Sie bitte Karten im Maßstab 1:50.000 oder 1:25.000).
- **Lawinenschuttsuchgerät** (LVS wie z. B. Pieps oder Ortovox oder Mammut). Zusätzlich Sonde und Schaufel!

### 2. BEKLEIDUNG

- **Grundlegend gilt:** Ausziehen kann ich mich immer, wenn mir warm wird, aber anziehen kann ich nur das, was ich mit habe!
- **Unterwäsche/Funktionswäsche:** Unterhose, Unterhemd, Hemd, Socken/ Stutzen aus reiner Baumwolle
- **Überbekleidung:** Berghose (Kniebundhose, Wanderhose); Pullover oder Fleece-Jacke oder Wolljacke); Gamaschen
- **Regen- und Kälteschutz** (Anorak o. ä., Haube, Handschuhe)
- **Schutz** vor Sonne (Hut, Haut- und Lippenpflege) oder Kälte

### 3. SCHUHE UND SCHNEESCHUHE

Für Wanderungen in unserer Region genügen wasserdichte, **knöchelhohe Wanderschuhe** mit einer guten Gummi-Sohle (am besten Vibram).

**Schneeschuhe:** flexible Bindung, leicht und widerstandsfähig gegenüber Kälte, gute Passform am Schuh, Eiskralen aus Stahl, ergonomisch geformt; **Tourenstöcke:** verstellbar, große Teller



© Bergwanderführer Millstätter See

Koordination: Ino Bodner, Seeboden

Kontakt: Tourismusverband Seeboden am M. S.

Tel. +43 4762 81255 12 (Susanne Kuttin)



Für Freizeitfälle/-unfälle gibt es keine eigene gesetzliche Versicherung; wenn sie im alpinen Gelände passieren, verkompliziert sich die Situation noch einmal.

Denken Sie an Ihre Sicherheit.

Werden Sie Mitglied beim Alpenverein. Damit sind Sie weltweit versichert.

Unerreicht: Der „Alpenverein Weltweit Service“ ist im Mitgliedsbeitrag inkludiert!



- Bergungskosten bis 25.000 Euro
- Rückholkosten aus dem Ausland
- Kostenersatz für stationären Krankenhausaufenthalt im Ausland bei Unfall oder Krankheit
- Europa-Haftpflichtversicherung bis 3.000.000 Euro
- Europa-Rechtsschutzversicherung für viele Sportarten