

Infos zur Winterzeit

Wichtiges, was man wissen sollte



1. Inhaltsverzeichnis

2. Ein Schneeschuhe Trail empfiehlt sich für jeden	4
3. Winterwandern mit Schneeschuhen	5
3.1. Routenplanung	5
3.1.1. Winterwanderlager	5
3.1.2. Routenplanung mit Marschzeitberechnung	5
3.2. Planung 3x3	6
4. Die 5 Faustregeln der Winteraktivitäten wegen Lawinenrisiko	7
4.1. Nicht in Hänge über 30° (resp. 25°)	7
4.2. Nur bei Lawinengefahrenstufe 1 oder 2	7
4.3. Planung nach 3x3	7
4.4. Unterhalb der Baumgrenze	7
4.5. Defensive Lagebeurteilung	7
5. 3x3 Methode zur Vorbeugung von Lawinen	8
5.1. Lawinengefahrskala	9
6. Orientierung	10
7. Naturschutz/ Ideales Gelände	10
8. Kleidungstipps	11
8.1. Material	11
8.2. Schichten	11
8.3. Bemerkenswerte Kleiderstücke	11
8.4. Mögliche Packliste für Teilnehmer	12
8.5. Zusatzmaterial von der Leitung	12
9. Kochen im Winter	14
9.1. Mahlzeiten	14
9.2. Getränke	14
9.3. Schneeküche	14
9.4. Wasser und Trinken	14
9.5. Alkohol und Benzin	15
10. Unterkunft im Schnee	16
10.1. Iglu Bau	16
10.1.1. Schritt 1: Vorbereitung	16
10.1.2. Schritt 2: Schneeziegel sägen	16
10.1.3. Schritt 3: Die erste Reihe des Iglus setzen	16
10.1.4. Schritt 4: Spirale(n) schneiden	16
10.1.5. Schritt 5: Ziegel an Ziegel setzen	17
10.1.6. Schritt 6: Spirale(n) hochziehen	17
10.1.7. Schritt 7: Iglu Bauer befreien, Eingang schaufeln	17
10.1.8. Schritt 8: Löcher stopfen	17
10.2. Quinzhee bauen	18
10.2.1. Schritt 1: Schaufeln- schaufeln- schaufeln	18
10.2.2. Schritt 2: Schneehaufen stampfen	18
10.2.3. Schritt 3: Von unten den Eingang graben	18
10.2.4. Schritt 4: Quinzhee aushöhlen	18
10.2.5. Schritt 5: Wandstärke messen	18
10.2.6. Belastungstest – Luftzufuhr	19
10.2.7. Vorsicht mit dem Kerzenlicht!	19
10.3. Biwak- Sarg bauen	19
10.4. Notbiwaks	20

11. Schneeaktivitäten.....	21
11.1. Schneeskulpturen.....	21
11.1.1. <i>Mögliche Werkzeuge/ Hilfsmittel</i>	21
11.1.2. <i>Skulptur Beispiele</i>	21
11.2. Gleiten und Rutschen im Schnee.....	21
11.2.1. <i>Sicherheits- Merkmale</i>	21
11.2.2. <i>Geräte</i>	22
11.2.3. <i>Bau eines Giegels</i>	22
12. Spielideen	24
12.1. Olympische Winterspiele.....	24
12.1.1. <i>Organisation</i>	24
12.1.2. <i>Variationen</i>	24
12.1.3. <i>Ziel:</i>	24
12.2. Affen fangen.....	25
12.3. Rollmops-Treiben.....	25
12.4. Achtung, Eisbären!.....	25
12.5. Schneeburg.....	25
13. Literaturverzeichnis.....	26



2. Ein Schneeschuhe Trail empfiehlt sich für jeden

Schneeschuhwandern ist eine grosse Chance in der Jungschar. Oft weiss man im Winter nicht, was man mit den Kids und Teens in der Natur machen kann. Schneeschuhe sind heute bereits weit verbreitet und können ausgeliehen werden. Das Wandern mit Schneeschuhen ist selbst mit Kindern einfach und unkompliziert.

„Beim Schneeschuhwandern ist der Schneeschuhe Trail ein ganz besonderes Erlebnis. In kleinen Gruppen oder als Einzelperson macht man sich unter erfahrener Führung auf den Weg durch winterliche Gefilde und das Ganze mit unterschiedlichen Zielen, Aktivitäten während des Schneeschuhe Trails und auch Ambitionen. Damit eignet sich eine derartige winterliche Aktivität sowohl für sportlich Aktive als auch für Freizeitsportler verschiedenen Alters und körperlicher Fitness.

Ein Schneeschuhe Trail kann von unterschiedlich trainierten und interessierten Menschen gegangen werden. Vom Natur-Schneeschuhe Trail für die Familie über das sportlich geprägte

Rennen bis hin zur Mondscheinwanderung wird der Schneeschuhe Trail für jeden Beteiligten zum unvergesslichen Urlaubserlebnis.“ (<http://www.blog.schneeschuhladen.de>)

Winterweekends, Iglubauen, verschneite Traumlandschaften geniessen, Wind und Wetter trotzen, als Gruppe Grenzen überwinden, aufeinander angewiesen sein und vieles mehr sprechen für Outdoor Winteraktivitäten und dafür lohnt es sich, einiges zu wagen und zu investieren. Eine grosse Chance sehen wir diese Angebote ganzen Familien zugänglich zu machen – eine Marktlücke, die die Jungschar nutzen sollte.

Obwohl Teenies manchmal schwer zu bewegen sind, haben wir gerade mit ihnen tolle Aktionen gestartet. Wichtig ist, dass ihr sie in die Planung hinein nehmt. Einiges lässt sich eigentlich nur mit Teenies gut umsetzen, so der Bau eines Iglus. Und natürlich wie bei allen Jungscharaktionen lohnt es sich, ein ansprechendes Thema dazu zu wählen wie Polarexpedition oder ein Abenteuerbuch, das man nacherlebt.

Damit es wirklich ein Top-Ereignis wird, haben wir euch im Folgenden viele Tipps und Ideen zusammen gestellt. Weitere findet ihr

- www.youngstarswiki.org
- <http://www.globaltrail.ch>
- www.slf.ch



3. Winterwandern mit Schneeschuhen

3.1. Routenplanung

3.1.1. Winterwanderlager

Das Ziehen von Ort zu Ort im Winter stellt höchste Ansprüche an die Kursleitung. Die Durchführung eines Winterwanderlagers mittels Langlaufskier oder Schneeschuhen erfordert eine detailliertere Planung als ein Wanderlager im Sommer. Die Gefahren von Kälte, früher Dämmerung und Lawinen müssen erkannt und angemessen in die Planung miteinbezogen werden. Ebenfalls müssen immer genügend grosse Zeitrreserven eingeplant werden.

3.1.2. Routenplanung mit Marschzeitberechnung

Eine Schneeschuhtour muss vorgängig seriös geplant werden. Wegweiser oder andere Markierungen sind grössteneils eingeschneit und bei schlechtem Wetter verschwinden die Konturen im Grau zwischen Schnee und Horizont. Als Ergänzung zu diesem Thema findest du nachfolgend die Marschzeiten für Wanderungen mit Schneeschuhen.

Schneekonsistenz	Marschzeit	Distanz
Hart gefroren	12-15 min/km	4-5 km/h
Bruchharsch/ Leichter Sulz	20 min/km	3 km/h
Pulverschnee	30 min/km	2 km/h
Tiefer Neuschnee	60 min/km	1 km/h



3.2. Planung 3x3

Planung 3x3			
Planung zu Hause	Verhältnisse	Gelände (Strassen, Wege, Boden)	Gruppe
	Tageszeit Jahreszeit Wochenprogramm Klima, Sonne, Mond, (Internet), Klimadaten Personen fragen	Auf + Ab Anfang + Ende Zwischenziele Gefahren? Landkarten reken (Felsen?) Kenntnisse Formular J+S Personen fragen Internet	Wer? Leiter? Alter der TN Grösse der Gruppe Erfahrungen Ausrüstung Verfassung meine eigene Erfahrung TN Liste Marschfaktoren (Broschüre S.9) 12-15' pro km in der JS mit Gepäck. In der Nacht und im Regen schneller.
	Rahmen	Routenplanung	Marschzeit
Start / Regional	Sicht, Bewölkung	Wegbeschaffenheit	Wer ist tatsächlich dabei?
	Niederschlag Temperatur Wind Prognose, Wetterbericht Beobachtungen (flacher Druckverlauf = unstabil v.a. im April)	Markierungen (Alt-)schnee Feldstecher Einheimische, Hüttenwart fragen Was liegt vorne? Unerwartetes (Hochwasser, Schneeschmelze)	Motivation? Verfassung, Alle Fit? Ausrüstungscheck (Regenschutz, Apotheke, Karte, TN-Liste, etc.) Beobachtungen Eigenes Befinden
	Alternative	Alternative	ev. zurück nach Hause
Laufend / Lokal	Wetterverhalten	Abrutsch / Steinschlaggefahr	Motivation?
	Sicht (Alt-) Schneefelder sind gegen unten vereist = kein Bremsen möglich... Gewitter / Blitz Prognose, Wetterbericht	Wetterentwicklung Zeitfresser bei Engpässen Wegbeschaffenheit Steinschlag	Disziplin Zeitfresser (gewisse Kinder sind immer die Letzten = spez. Betreuung) Verfassung / Dynamik Vorausblick
	Umkehr / Alternative / Abbruch / Ausstieg	Umkehr / Alternative / Abbruch / Ausstieg	Umkehr / Alternative / Abbruch / Ausstieg
	Wichtig: Mitleiter über den Rekobericht schriftlich informieren. Warum?		

4. Die 5 Faustregeln der Winteraktivitäten wegen Lawinenrisiko

Zur Minimierung des Lawinenrisikos werden bei den Winteraktivitäten folgende fünf Faustregeln eingehalten:

1

4.1. Nicht in Hänge über 30° (resp. 25°)

Hänge und deren Auslaufbereiche > 30° werden umlaufen. Im Frühling und bei starker Erwärmung (Nassschnee) werden bereits Hänge > 25° gemieden.

1 gering

4.2. Nur bei Lawinengefahrenstufe 1 oder 2

2 mässig

Winteraktivitäten werden nur bei Gefahrenstufen gering oder mässig gemäss Lawinenbulletin unternommen.

3x3

4.3. Planung nach 3x3

Schneeschuhtouren werden gemäss der Methode 3x3 vorbereitet und durchgeführt. Dabei wird die Reduktionsmethode nicht angewendet.



4.4. Unterhalb der Baumgrenze


Winteraktivitäten finden unterhalb der Baumgrenze statt.



4.5. Defensiv Lagebeurteilung

Kritische Hangneigung, Exposition, Höhenlage, Neuschneemenge und markante oder tageszeitliche Erwärmung in die Lagebeurteilung miteinbeziehen und defensiv beurteilen. Im Zweifelsfall: NIE!

5. 3x3 Methode zur Vorbeugung von Lawinen

<div style="text-align: center; font-size: 2em; font-weight: bold;">3 x 3</div>	Verhältnisse /Wetter 	Gelände 	Mensch 
1. Tourenplanung: Tourenziel mit Alternativen und Zeitplan	<ul style="list-style-type: none"> • Lawinenbulletin • Wetterprognose 	<ul style="list-style-type: none"> • Karte • Führerliteratur • Fotos • Schlüsselstellen • Steilheit messen • Varianten • Zeitplan 	<ul style="list-style-type: none"> • Wer kommt mit? • Gruppengröße • Technik und Kondition • Material • Verantwortung
2. Beurteilung im Gelände Routenwahl und Varianten	<ul style="list-style-type: none"> • Schneefall/Regen • kritische Neuschneemenge • Alarmzeichen • Wind, Tribschnee • Temperatur, Sicht • Bewölkung • Tendenz • Allg. Schneeverhältnisse, Schneedecke 	<ul style="list-style-type: none"> • Stimmt meine Vorstellung? • Steilheit • Exposition • Was ist oberhalb/ unterhalb? • Kammlage • Topographie • Wald 	<ul style="list-style-type: none"> • Wer ist in meiner Gruppe? • Ausrüstung, LVS • Wer ist sonst noch unterwegs? • Zeitplan, körperliche Verfassung
3. Einzelhangbeurteilung, Schlüsselstellen Spuranlage, Vorsichtsmassnahmen oder Verzicht	<ul style="list-style-type: none"> • kritische Neuschneemenge • Schneebeschaffenheit • Frische Tribschneesammlungen • Strahlung, Temperatur • Sicht • Häufigkeit und Ausmass der Befahrung 	<ul style="list-style-type: none"> • Steilheit, Form, Lage und Grösse des Hanges • felddurchsetzt • Höhenlage und Exposition • Absturz- und Verschüttungsgefahr • Umgehungsmöglichkeiten 	<ul style="list-style-type: none"> • Physische und psychische Leistungsfähigkeit • technische Fähigkeit • Gruppengröße • Disziplin • Führung

5.1. Lawinengefahrskala

Lawinengefahrskala (Kurzfassung)

Gefahrenstufe	Merkmale (Auslösewahrscheinlichkeit, Verbreitung der Gefahrenstellen, Art der Lawinen)	Empfehlungen und Hinweise für Personen auf Touren (ausserhalb gesicherter Zonen)
1 gering faible debole low	Auslösung ist allgemein nur bei grosser Zusatzbelastung (z.B. Gruppe ohne Abstände) an vereinzelt Stellen im extremen Steilgelände möglich. Spontan sind nur Rutsche und kleine Lawinen möglich. Für ca. 1/5 des Winters prognostiziert. Ca. 7% der Todesopfer auf Touren und Varianten.	Allgemein günstige Verhältnisse. Extrem steile Hänge einzeln befahren. Frische Triebsschneean-sammlungen in den extremsten Hangpartien möglichst meiden. Absturzgefahr beachten. Vorsicht, evtl. ungünstigere Ver-hältnisse im Hochgebirge.
2 mässig limité moderato moderate	Auslösung ist insbesondere bei grosser Zusatzbelastung vor allem an den angegebenen Steilhängen möglich. Grosse spontane Lawinen sind nicht zu erwarten. Für ca. 1/2 des Winters prognostiziert. Ca. 34% der Todesopfer auf Touren und Varianten.	Mehrheitlich günstige Verhältnisse. Vorsichtige Routenwahl, vor allem an Steilhängen der angege-ben Exposition und Höhenlage. Alle extrem steilen Hänge der im Bulletin angegebenen Expositionen und Höhenlagen sowie frische Triebsschneean-sammlungen meiden. Sehr steile Hänge vorsichtig und einzeln befahren.
3 erheblich marqué marcato considerable	Auslösung ist bereits bei geringer Zusatzbelastung (z.B. Einzelperson) vor allem an den angegebenen Steilhängen mög-lich. Fallweise sind spontan einige mittlere, vereinzelt aber auch grosse Lawinen möglich. Häufig Alarmzeichen vorhanden (Wumm, spontane Lawinen). Für ca. 1/3 des Winters prognostiziert. Ca. 47% der Todesopfer auf Touren und Varianten.	Teilweise ungünstige Verhältnisse. Kritische Situation. Erfahrung in der Lawinenbeurteilung ist erforderlich; optimale Routenwahl ist nötig. Sehr steile Hänge der angegebenen Exposition und Höhenlage meiden. Gefahr von Fernauslösungen beachten. Vorsicht bei Überschreitungen resp. Abfahrten in unbekanntem Gelände.
4 gross fort forte high	Auslösung ist bereits bei geringer Zusatzbelastung an zahlrei-chen Steilhängen wahrscheinlich, in allen Expositionen. Fallweise sind spontan viele mittlere, mehrfach auch grosse Lawinen zu erwarten. Für wenige Tage des Winters prognosti-ziert. Ca. 12% der Todesopfer auf Touren und Varianten.	Ungünstige Verhältnisse. Akute Situation, u.U. auch Verbindungswege gefährdet. Viel Erfahrung in der Lawinenbeurtei-lung erforderlich. Beschränkung auf mässig steiles Gelände; Lawinenauslaufbereiche beachten. Fernauslösungen auch über grosse Distanzen, sind typisch.
5 sehr gross très fort molto forte very high	Spontan sind viele grosse Lawinen, auch in mässig steilem Gelände zu erwarten, Tallawinen. Wird sehr selten, im Mittel ca. einmal pro Winter prognostiziert. Keine Todesopfer auf Touren und Varianten.	Sehr ungünstige Verhältnisse. Katastrophensituation: Orts-teile gefährdet, evtl. Evakuationen. Verzicht auf Skitouren empfohlen.

Der erste schöne Tag nach einem Schneefall ist besonders unfallträchtig!

Neuschnee + Wind = Schneebrettgefahr!

Je steiler + schattiger desto gefährlicher!

6. Orientierung

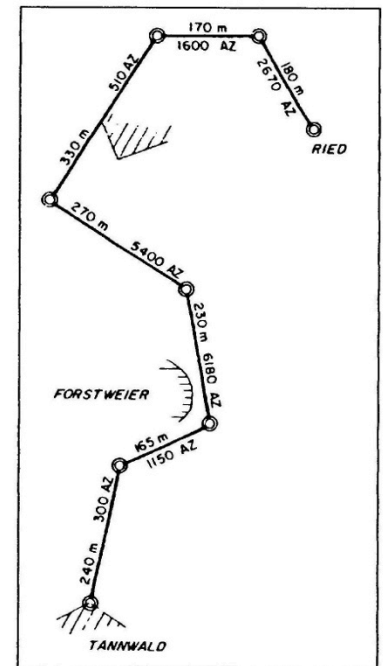
Nachteinbruch und/oder aufziehender Nebel kann unangenehm (Unsicherheit), oder sogar gefährlich (Verirren) werden. Auf diese Situation muss man sich vorbereiten, wenn man am späteren Nachmittag im Lagerhaus ankommen will oder vom Haus weg unterwegs ist. Die Schwierigkeit (eine ungepfadete Strasse nachts zu verfolgen/ einen Hang mit viel Neuschnee auf der gleichen Höhe zu traversieren etc./ verschneite Wanderzeichen) wird unterschätzt.

Vorbereiten durch:

- Ausrüstung (Kompass, evtl. Höhenmesser)
- Kompass- Kroki zeichnen, das man als Orientierungshilfe benutzt

Ein Kompass Kroki muss enthalten:

- Zurückzulegende Strecken (Distanz, Richtung, Steigung, Gefälle)
- Unterwegs anzutreffende Orientierungspunkte/ - Objekte (Brücke, Haus, Turm)
- Auffang- und Leitlinien (Bachbett, Waldränder, Felsband, Tobel)



7. Naturschutz/ Ideales Gelände

Das ideale Gelände befindet sich auf einer Höhe von 1000- 1800 M. ü. M. Auf dieser Höhe sollte es sehr wahrscheinlich Schnee haben. Talsohlen oder flache Alpweiden unter der Baumgrenze eignen sich sehr. Immer zu beachten ist, dass das Gelände lawinensicher ist.

Häufig bewegen wir uns im Winter abseits von Wegen und durchqueren Wälder. Für die Pflanzen stellt dies im Winter kein Problem dar. Für die Wildtiere ist es jedoch nicht ganz unproblematisch, da der Winter für viele Tiere eine Herausforderung und ein Kampf gegen den Hunger und die langandauernde Kälte bedeutet.

Daraus ergeben sich folgende Verhaltensregeln:

- Folge im Wald möglichst den Wegen und Strassen
- Immer in Gruppen gehen (hintereinander), nicht als Horde von Irrläufern
- Respektiere markierte Wald- und Wildschutzzonen
- Verfolge keine überraschten Wildtiere und mache keinen unnötigen Lärm
- Achte auf Jungpflanzen, -bäume: nicht niedertreten
- Wo immer möglich auf den offiziellen, markierten Wegen gehen

8. Kleidungstipps

8.1. Material

Die Leistungsfähigkeit von Kleidern kommt sehr stark auf das Material der Kleider an. Wahrscheinlich die wichtigste Regel für Kleider für kühles, bzw. kaltes Wetter ist: **Baumwolle vermeiden**. Wenn Kleider aus Baumwolle nass werden (und das ist praktisch unvermeidlich bei aktiver körperlicher Tätigkeit), gehen sie ein (fallen zusammen) und **verlieren ihren Isolationswert**. Die Kleider machen den Träger dann eher kalt, statt warm. Kleider aus Baumwolle **trocknen auch ganz langsam**. Bringt also so wenig Kleider aus Baumwolle wie möglich (am besten gar keine) mit. Statt Baumwolle sind Kleider aus **Kunststoffen wie Polyester, Polypropylen, und anderen, sowie Wolle** geeignet.

8.2. Schichten

Grundsätzlich ist es besser, mehrere nicht zu dicke Schichten mitzubringen, anstatt ein Paar dicke Schichten. („**Zwiebelprinzip**“)

Bei outdoor Aktivitäten hat man **3 Grundschichten** in der Kleidung (die ersten zwei Grundschichten können aus mehreren Kleidungsschichten bestehen). Die Schichten sind:

Innere Schicht: Wasserableitung—diese Schicht wird direkt an der Haut getragen und sorgt dafür, dass Feuchtigkeit (z.B. von Schweiß) vom Körper weggeleitet wird. Polyester / Polypropylen Hemden und lange Unterhosen eignen sich hier gut.

Mittlere Schicht: Wärmeisolation—diese Schicht ist hauptsächlich für Wärmehaltung verantwortlich. Kleider, die viel Luft speichern (z.B. aus Kunstfasern oder Wolle) sind hier gefragt. Diese Schicht muss aber trotzdem Wasser ableiten können. Diese Grundschicht besteht oft aus mehreren Kleidungsschichten.

Äussere Schicht: Wind- und Wasserabwehr—Diese Schicht wird als äusserste Schicht getragen und soll Wind und Wasser von den anderen zwei Schichten abhalten. Windjacken oder Regenmäntel (je nach Wetter) spielen oft diese Rolle. Im Idealfall leiten auch diese Schichten das Wasser von den inneren Schichten nach aussen. Dies ist aber meistens nur begrenzt möglich (durch spezielle Kunstmaterialien, sowie durch Öffnungen in der Jacke). Darum wird diese Schicht bei strenger körperlicher Tätigkeit nicht getragen, solange es keinen Regen, Schneefall oder starken Wind gibt.

8.3. Bemerkenswerte Kleiderstücke

Die **Kopfbedeckung** ist der effizienteste / leistungsfähigste Teil der Kleidung für Wärmefunktion, relativ zum Gewicht der Kleidung. Oder, von der umgekehrten Seite, wenn man keine gute Kopfbedeckung hat, verliert man ganz viel Wärme. Also ist es sehr wichtig, eine warme Mütze oder sogar etwas das den ganzen Kopf deckt mitzubringen.

Gute **Handschuhe** sind auch sehr wichtig. Manchmal zieht man sogar mehr als ein paar Handschuhe gleichzeitig an. Im ZNS müssen die Handschuhe allerdings auch **für längeren Umgang mit Schnee (z.B. für Schneehüttenbau) geeignet** sein.

Warme **Socken** können den Unterschied zwischen einer angenehmen und ungeniessbaren Schneewanderung ausmachen. Hier sollten Socken aus **Wolle oder Kunststoff** (evtl. in mehreren Schichten) benutzt werden. Auch sollten **mehrere Ersatzpaare** mitgenommen werden.

Wanderschuhe—**vorher mit wasserabstossender Creme** (z.B. mit speziellem Schuhwachs oder Schuhcreme) **einreiben**.

Ein **Schal** ist auch sehr hilfreich.

8.4. Mögliche Packliste für Teilnehmer

- Sehr gute und warme Bekleidung für ein Snow-WE (siehe Beilage „Kleidungstipps“)
- Unterwäsche und Socken
- Warme, wasserabweisende Kopfbedeckung, Handschuhe
- Ersatz: Socken und Handschuhe
- Skihosen und Skijacke/ Regenjacke mit Kapuze
- Warmer Schlafsack, Kunstfaser, Wolle, Seide oder zwei Schlafsäcke ineinander oder zusätzlich einen Innenschlafsack
- Warmer Schlafanzug
- geeignete Liegematte zum Schlafen im Biwak
- sehr gute, warme Winterschuhe mit fester Sohle (Schneeschuh tauglich!) oder Snowboardschuhe; unbedingt imprägnieren
- Sonnenschutz (Brille, -crème, Lippenstift, Kappe)
- Bibel, Notizblock, Schreibzeug
- Tasse, Teller, Besteck
- Mindestens eine alte Zeitung, Streichhölzer, Kerze
- Ca. 1 Liter Thermos/Wärme-Trinkflasche, gefüllt mit warmem, gezuckertem Tee
- Hausschuhe
- Toilettenartikel
- Persönliche Medikamente
- Waschlappen/Gesichtstuch & Frottiertuch
- Mobiltelefon & Ladegerät
- Fotoapparat
- Taschenmesser
- Stirnlampe oder Taschenlampe mit Ersatzbatterien
- Skistöcke zum Schneeschuhwandern
- Wenn vorhanden: Schneeschuhe, Schneeschaukel, Schneesäge, Lawinsonde, Skihelm, Kompass, Höhenmeter, Lawinenverschüttetensuchgerät,
- Alles in wasserbeständige Plastiksäcke in sinnvollen Einheiten in einen genügend grossen Rucksack verpacken
- zusätzlich einen leeren Tagesrucksack, in dem Gruppenmaterial Platz findet und den du für die Schneeschuhwanderung benutzen kannst
- Krankenversicherungskarte
- Fixleintuch
- 1 Lieblingsfrucht
- wer bringt einen Kuchen mit?

8.5. Zusatzmaterial von der Leitung

- Karten
- Kompass
- evtl. GPS
- Hangneigungsmesser
- evtl. Höhenmesser
- Schneeschaukel
- Schneesäge
- Kerzen, Feuerzeug
- Apotheke

- Lawinensonde
- Faltschüssel
- Reserve Skistöcke
- Benzinkocher und Benzin
- WC- Papier
- Kehrichtsack
- Schnur
- Papiertaschentücher



9. Kochen im Winter

Das Kochen beginnt mit der exakten Planung der Menüs und des Einkaufs. Weil bei Aussenaktivitäten im Winter sehr viel Kalorien verbrannt werden, sind die Mahlzeiten entsprechend reichhaltig zu planen. Der Bedarf an Lebensmitteln ist im Vergleich zu einem traditionellen Sommerlager um rund einen Drittel höher.

Einige Grundlagen zum Menüplan:

- Haltbare Lebensmittel
- Kleine Verpackungseinheiten (nicht 2- Kilo Büchsen, sondern 4-mal 500g)
- Keine Wasserprodukte, sondern gedörrte und konzentrierte Produkte
- Einfache Menüs
- Kurze Kochzeit
- Hochwertige Nahrungsmittel
- Abwechslungsreiche Menüs
- Reste vermeiden

9.1. Mahlzeiten

Das Frühstück bildet wie das Abendessen eine Hauptmahlzeit und soll daher sehr reichhaltig sein. Im Schneelager wird Mittagessen zur Nebenmahlzeit. Meist genügt eine reichhaltige Suppe, Brot mit etwas Trockenfleisch oder Käse.

Wichtig: genügend Tee

9.2. Getränke

Bei winterlichen Aktivitäten im Freien benötigt der Körper viel Flüssigkeit. Rechne mit zwei bis drei Liter pro Person und Tag. Warmer Tee sollte immer bereit stehen!

9.3. Schneeküche

Es ist unbequem und schlecht für die Blutzirkulation, dauernd in Kauerstellung zu kochen. Baue dir darum eine Küche wie zu Hause, mit einer Arbeitshöhe von ca. 90 cm. Beim Bau einer Küche mit Schnee sind deiner Fantasie fast keine Grenzen gesetzt. Plane die Küche grosszügig, mit Abstellgelegenheiten und Sitzplätzen. Du wirst im Wintercamp viel Zeit darin verbringen.

Der Benzinkocher ist die geeignetste Heizquelle, da er bezüglich Leistungsfähigkeit beim Schmelzen von Schnee deutlich besser ist als andere Kocher. Gaskocher funktionieren bei tiefen Temperaturen nicht mehr.

Auf Benzinkocher kannst du auf kleinste Pfannen zurückgreifen. Sie sollen jedoch lagerfeuerkompatibel sein, d.h. einen Henkel aufweisen. Sie können damit auch über dem Lagerfeuer benutzt werden, welches als Trocknungs- und Heizquelle unverzichtbar ist.

9.4. Wasser und Trinken

Um Wasser für die Herstellung der Getränke und des Essens zu erhalten, gibt es im Winter keine andere Möglichkeit, als Schnee zu schmelzen. Bedenke, dass du sehr viel trinken musst (ca. drei Liter pro Person und Tag) und daher grosse Mengen Schnee schmelzen musst.

Wenn du Schnee schmelzen willst, achte darauf, dass du zu Beginn nur wenig Schnee in die Pfanne gibst. Der Schnee in der Pfanne muss immer matschig sein,

sonst kann die Pfanne stark beschädigt werden. Arbeite sauber und vorsichtig (Achtung Verbrennungsgefahr).

Reinige die Pfanne nach jeder Mahlzeit mit Schnee und wenig heissem Wasser. Hast du zwei Pfannen, benutzt du die eine nur für Wasser, die andere für das Essen. Du benötigst täglich ca. einen Liter Benzin pro drei Personen.

9.5. Alkohol und Benzin

Im Umgang mit brennbaren Flüssigkeiten, die bei tiefen Temperaturen nicht gefrieren, wie etwa Alkohol oder Benzin, ist Vorsicht geboten. Da sie die tiefen Temperaturen der Luft annehmen, können sie Frostbeulen verursachen.

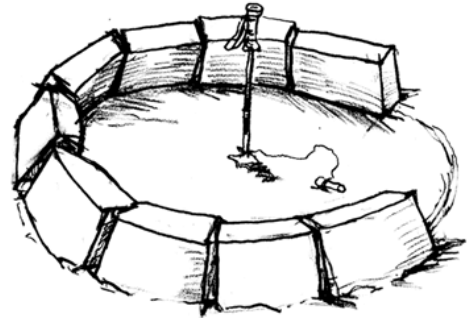


10. Unterkunft im Schnee

10.1. Iglu Bau

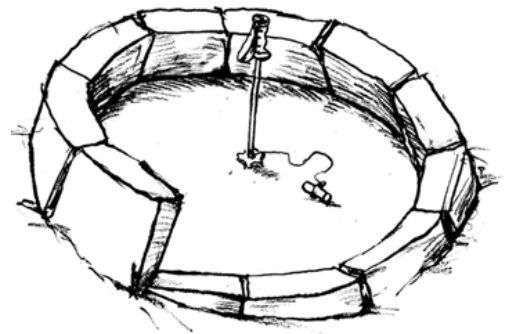
10.1.1. Schritt 1: Vorbereitung

Günstigen Bauplatz finden mit genügend und kompaktem Schnee, wenig Wind, Abendsonne, Aussicht... Die Iglu Bewohner legen sich nebeneinander in den Schnee, mit einer Schnur oder dem Skistock wird der Iglu-Innenradius gemessen und markiert. Bei zu wenig kompaktem Schnee ($< \sim 1$ m) muss der lockere Schnee durch meditatives Stampfen gepresst werden. Bei genügend Schnee kann dieser weggeschaufelt werden.



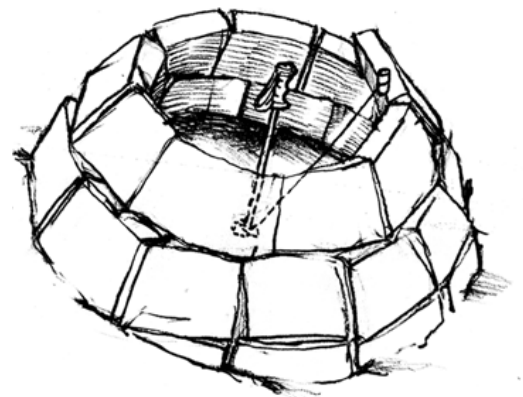
10.1.2. Schritt 2: Schneeziegel sägen

Die Ziegel sollen möglichst gleichmässig sein. Ein Block misst etwa 60x45x15 cm (Länge der Säge x 3/4 der Säge x Griff). Der Iglubau wird etwas vereinfacht, wenn zu Beginn dickere Blöcke benutzt werden. Ein Block ist stark genug, wenn man ihn etwas hochwerfen kann und er beim Fangen (mit ausgestreckten Armen) nicht zerbricht. TIPP: Je weiter der Steinbruch desto schlepp! TIPP: Investiere Zeit in einen guten Steinbruch! TIPP: Schneeziegel nie an den Ecken halten!



10.1.3. Schritt 3: Die erste Reihe des Iglus setzen

Das Fundament muss gut gestampft sein, damit die Blöcke bei zunehmendem Gewicht nicht einsinken. Schon bei der ersten Reihe muss man mit der Schnur oder dem Skistock, welcher im Zentrum fixiert ist, den Radius überprüfen. TIPP: Je Pflaume desto instabiler. TIPP: Ist das Iglu gross genug oder gar zu gross? TIPP: Die Kugeloberfläche nimmt im Quadrat des Radius' zu!

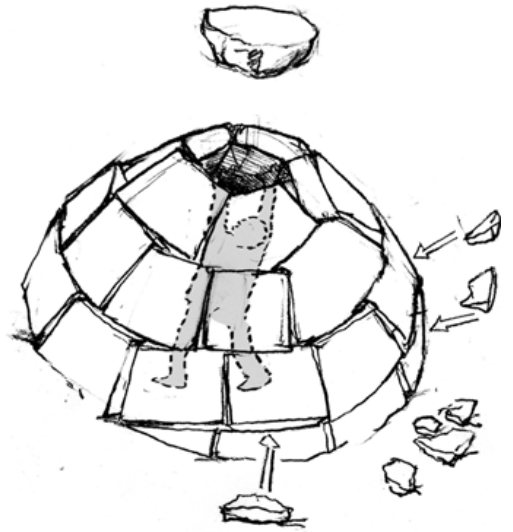


10.1.4. Schritt 4: Spirale(n) schneiden

Nun kommt der schmerzhafteste Schritt: Schneide zwei Spiralen in deine erste Reihe: Knie dich im Zentrum hin und schneide einen Halbkreis von der Liegefläche her aufwärts weg. Verfahre mit dem zweiten Halbkreis ebenso. TIPP: Rechtshänder fällt es leichter, wenn die Spirale im Gegenuhrzeigersinn ansteigt

10.1.5. Schritt 5: Ziegel an Ziegel setzen

Nun geht es Ziegel für Ziegel weiter. Dabei muss darauf geachtet werden, dass jeder Ziegel auf seinen beiden unteren Ecken gut steht sowie an der oberen Ecke sich am letzten Ziegel anlehnen kann. Mit der Säge kann man die Kontaktflächen vergrössern. Beim Setzen der Ziegel immer den Innenradius kontrollieren.



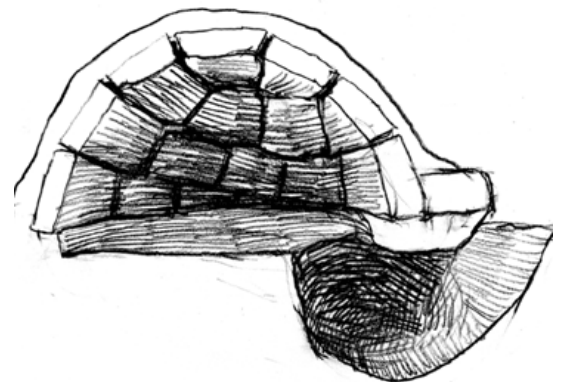
10.1.6. Schritt 6: Spirale(n) hochziehen

Jetzt geht es immer weiter so. Das wichtigste dabei ist, die Neigung stets dem Radius anzupassen. Bevor du keine Blöcke mehr reinreichen kannst, versorge den Iglu Bauer mit genügend Blöcken, sodass er das Iglu alleine von innen fertigbauen kann. Zu guter Letzt wird ein Ziegel über das verbleibende Loch gesetzt und von innen mit der Säge eingepasst.

TIPP: Wenn man keinen Kühlturm bauen möchte, sollte der Radius konsequent eingehalten werden.

10.1.7. Schritt 7: Iglu Bauer befreien, Eingang schaufeln

Ganz wichtig: Die Oberkante des Eingangs muss tiefer sein als die Liegefläche, damit die Wärme im Iglu bleibt und nicht durch den Eingang entweicht. Deshalb gräbt man von innen und aussen je ein Loch, welche genügend tief miteinander verbunden werden. TIPP: Der Iglu Bauer im Iglu drin benötigt eine Schaufel - und zwar schon bevor der letzte Ziegel gesetzt wurde.



10.1.8. Schritt 8: Löcher stopfen

Je nach Bauart bleiben grössere oder kleinere Lücken offen. Damit die Wärme im Iglu bleibt, müssen diese mit Keilen und anderem kompakten Schnee geschlossen werden.

TIPP: Damit es innen weniger resp. gar nicht tropft, können die vorstehenden Ecken weggeschliffen werden. So fliesst allfälliges Schmelzwasser den Wänden entlang ab.

Mehr Informationen zum Bau eines Iglus findet man unter:

www.iglubauer.ch

10.2. Quinzhee bauen

Das Quinzhee ist ein festgestampfter Schneehügel, der innen hohl ist. Indianer aus der Region der Grossen Seen in Kanada verwendeten das Quinzhee ursprünglich als Unterkunft

10.2.1. Schritt 1: Schaufeln- schaufeln- schaufeln

Schaufeln gibt warm. Vor allem, wenn man einen Haufen mit ca. 3 bis 4 m Durchmesser (auf Höhe der Liegefläche) zusammen schaufelt. Praktisch ist aber, dass im Gegensatz zum Iglu viele Leute gleichzeitig mithelfen können.

TIPP: Schaufle mit genügend Abstand vom Quinzhee- Zentrum, damit der Schnee nicht ständig in den ausgeschaukelten Graben zurück fällt.

10.2.2. Schritt 2: Schneehaufen stampfen

Damit der Schnee kompakt wird und sich bindet, muss dieser immer wieder gestampft werden. Dies kann mit oder ohne Schneeschuhe erfolgen. Nach Schritt 2 sofort wieder zurück zu Schritt 1, bis ein riesiger Haufen kompakter Schnee vor euch steht. Die Liegefläche soll mindestens 1m über dem festen Boden liegen.

10.2.3. Schritt 3: Von unten den Eingang graben

Das Aushöhlen des Schneehaufens von unten her ist mühsam. Erstens ist es anstrengend, über dem Kopf zu graben. Zweitens fällt der Schnee ständig auf den Grabenden und drittens muss der Schnee durch das Loch, das man selbst verstopft. Dafür hat man die Gewissheit, dass das Dach ganz sicher geschlossen ist und Dicht hält.

TIPP: Unbedingt trockene Kleider für danach bereit halten.

10.2.4. Schritt 4: Quinzhee aushöhlen

Wenn man zu Beginn noch von meterdicken Schneewänden umgeben ist, ist es leise, dunkel und einsam. Es ist deshalb ratsam, ab und zu mal wieder aus dem Loch rauszukommen oder sich abzuwechseln. Während dem Aushöhlen muss immer eine Person am Eingang stehen, um den Schnee wegzuschaufeln und Kontakt mit der Person im Innern zu halten.

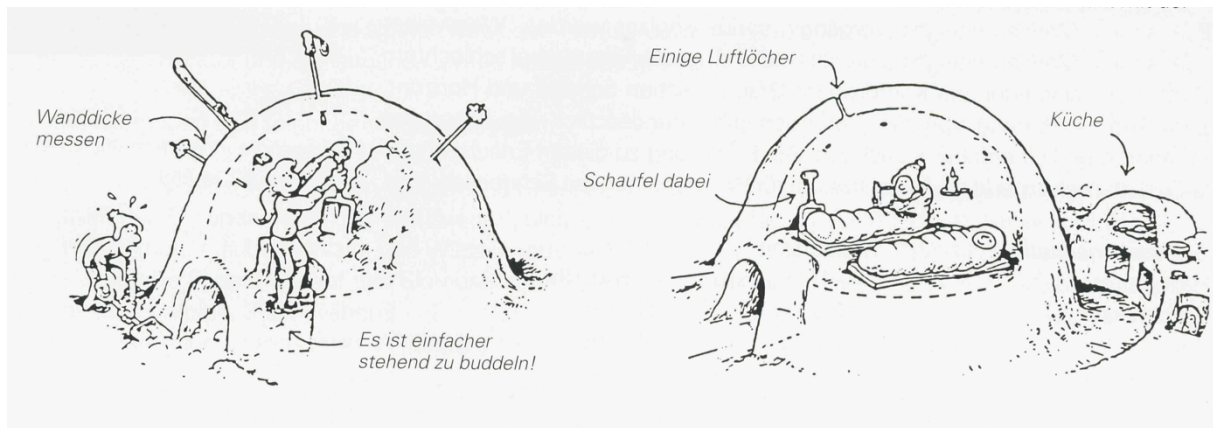
TIPP:

- Stirnlampe kann Licht ins Dunkel bringen
- Noch einfacher geht es, wenn ihr mit Skiern oder euren Rucksäcken zuerst einen grossen Haufen bzw. eine Pyramide formt, und dann den Schnee darüber. Danach könnt ihr die Skier bzw. Rucksäcke rausziehen und schon habt ihr eine Höhle.

10.2.5. Schritt 5: Wandstärke messen

Ein Quinzhee braucht etwas dickere Wände als ein Iglu. Je nach dem wie kompakt der Schnee ist, empfehlen wir eine Wandstärke von 40 bis 50cm. Damit man innen weiss, wie weit ausgehöhlt werden darf, kann die Wandstärke mit Skistöcken, Schaufelstielen oder was auch immer markiert werden. Einfach die Dinger von aussen um die gewählte Wandstärke reinstecken und von innen her nicht weiter als diese Markierung graben.

TIPP: Lieber zu früh mit den Markierungen beginnen als zu spät.



10.2.6. Belastungstest – Luftzufuhr

Durch die dicken durchgehenden Wände ohne Nahtstellen hat das Quinzhee auch keine statischen Schwachstellen im Gegensatz zum Iglu aus Schneeziegel. Daher muss eine ausreichende Luftzufuhr gesichert und evtl. Luftlöcher im unteren Bereich angebracht werden.

10.2.7. Vorsicht mit dem Kerzenlicht!

Kerzenlicht im Schneehaus ist sehr angenehm, aber leider sehr gefährlich. Die Kleider und vor allem der Schlafsack sind aus gut brennbarem Material. Bei einer Wanddicke von über 50cm hat du keine Chance, im Notfall durchzubrechen. Während dem Ein- und Ausräumen nie Kerzen oder Laternen benutzen, sondern Taschenlampen. Eine brennende Kerze oder sonstige Sauerstoffwachen während der Nacht benötigst du nicht. Der Schnee selbst, Ventilationslöcher und der Eingang gewährleisten eine genügende Sauerstoffzirkulation.

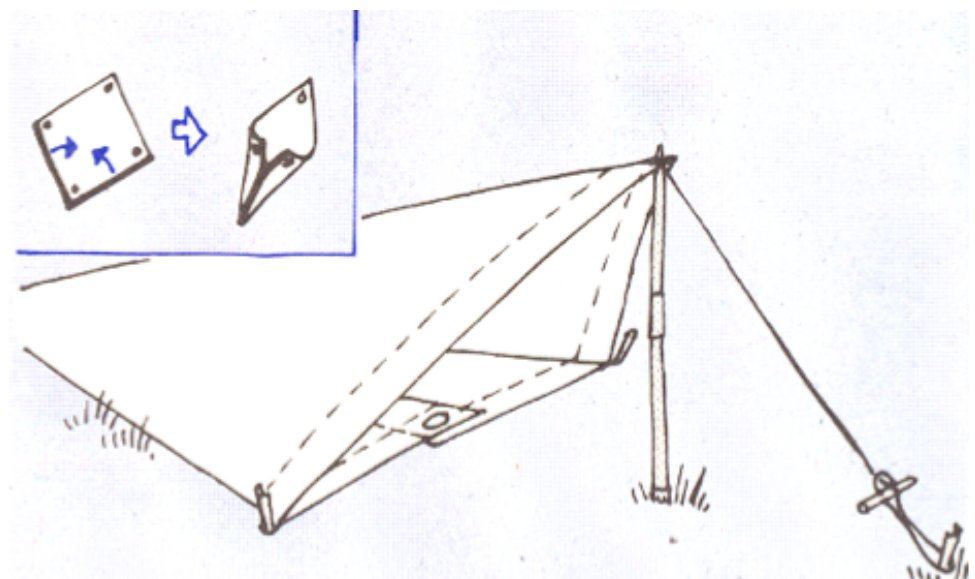
10.3. Biwak- Sarg bauen

Der Sarg eignet sich gut für im Winter. Er ist ein Idealer Windschutz, hat eine kompakte Form und schützt vor Kälte.

Er ist jedoch sehr klein und nur für eine Person gedacht.

Zum Bau eines Sarges braucht man:

- 1 Blache
- 1 Zeltschnur
- 2 Zeltstöcke
- 4 Heringe



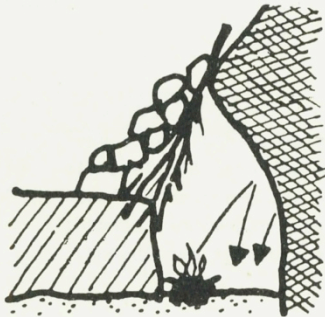
10.4. Notbiwaks

Notbiwaks

in/an Felsen

Mit Ästen und Schneeböcken Lücke schliessen.

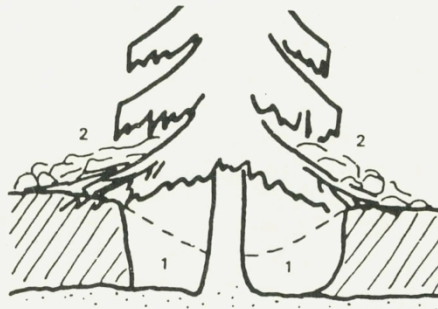
Zwischen den Felsen Schnee wegschaffen; bei Feuer wirken die Felsen als Reflektoren.



unter Tanne

Voraussetzung: mind. 1m Schnee

1. Schnee um Stamm wegschaffen
2. Astdach mit zusätzlichen Zweigen (von umgestürzten Bäumen) und evtl. leichtem Schnee verdichten.



Schneegrube



Mit Blöcken oder Zweigen, Bläse und Schnee, Schlitz wieder schliessen.

← Querschnitt

Längsschnitt →



11. Schneeaktivitäten

11.1. Schneeskulpturen

Eine Idee wäre, die Kinder in Gruppen aufzuteilen und ihnen den Auftrag zu geben eine Skulptur zu bauen. Sie können völlig kreativ sein. Die kreativste, schönste oder grösste Skulptur gewinnt.

Auch kann man bereits im voraus eine Skulptur planen und ein Muster erstellen. Das erspart Zeit und man kann schneller mit bauen anfangen.

Grundsätzlich können zwei Arten der Bauweise unterschieden werden.

- Zuerst wird ein Block geformt und daraus die Skulptur hinausgehoben. Wie bei einem Bildhauer. Hier ist jedoch zu berücksichtigen, dass etwa 2/3 der Bauzeit nur für den Block benötigt wird.
- Die Skulptur wird aufgebaut/ zusammengesetzt. Diese Bauart eignet sich gut für grössere Gruppen. Es kann an verschiedenen Abschnitten gleichzeitig gearbeitet werden.

11.1.1. Mögliche Werkzeuge/ Hilfsmittel

- Lawinenschaufel
- Grosse Schaufel
- Leiter
- Fuchsschwanz
- Schneesäge
- Spaten mit Zacken
- Röstiraffel zur Bearbeitung der Oberflächen/ Struktur

11.1.2. Skulptur Beispiele

- Geometrische Figur
- Tiere
- Turm
- Gelände miteinbeziehen: Hügel, Felsbrocken
- Comicfiguren
- Sehenswürdigkeiten von berühmten Städten
- Alltagsgegenstände, z.B. Toilette, Kühlschrank

11.2. Gleiten und Rutschen im Schnee

Sun, Fun und das ultimative Rutscherlebnis warten auf dich! Gleiten können wir auf verschiedenste Arten und mit neusten Hilfsmitteln. Die modernen Kunststoffe ermöglichen enorme Gleitgeschwindigkeit und erfordern daher grösste Aufmerksamkeit in Sachen Sicherheit.

11.2.1. Sicherheits- Merkmale

- Gelände: Rekognosziertes, sicheres und geeignetes Gelände, vorher testen. Es genügt schon wenig Neigung (10°- 20°). Ein Auslauf muss immer vorhanden sein.
- Material: Es gibt Geräte, die hohe Geschwindigkeiten erreichen, aber schlecht lenkbar sind. Dies musst du unbedingt berücksichtigen. Zwei Senkkopfschrauben in der Ferse deiner Schuhe ermöglichen das Bremsen auf Eis.

- Schnee- und Wetterverhältnisse:
 - Sonnenschein= warme Verhältnisse= langsame Bahnen
 - abends oder frühmorgens: kalte Verhältnisse= schnelle Bahnen
- Gleitstrecken, Rutschbahnen: Sie müssen immer auslaufend, mit Sturzräumen und ohne Hindernisse angelegt sein. NIE zum ersten Mal von ganz oben starten, immer zuerst die Bahnen testen, indem du dich stufenweise an die Grenzen herantastest. Vorsichtig – je nach Temperatur und Schnee werden die Bahnen schneller.
- Klare Anweisungen geben, wo aufeinander gewartet wird und wann der nächste starten darf!
- Nur verkehrsfreie Strecken wählen
- Nachtabfahrten nur bei guter Beleuchtung und mit genügend Abstand
- Nur bekannte Strecken befahren / immer rekognoszieren.

11.2.2. Geräte

Neben den bekannten Schlitten gibt es viele neue Plastikbobs, Plastikschalen und mehr. Improvisierte, selbst entwickelte Geräte zu testen hat einen besonderen Reiz:

- Plastiksack
- Schaufel
- Luftmatratze (eher gefährlich, unbedingt vorher testen)
- Lastwagen- /Traktorenschlauch
- Surfbrett
- Airboard
- Giegel

11.2.3. Bau eines Giegels

Material:

Einmal benutzbar

- alter Ski*
- Holz (Latten, Bretter)
- Senkschrauben
- Winkel (Je nach Grösse der Latten)

Mehrfach benutzbar

- Bohrer
- Senkbohrer
- Akkuschraubenzieher
- Feile
- Sonstiges Werkzeug

* Aus Kinderskis können Sologiegel und aus den grossen Gruppengiegel gebaut werden. Wenn man will, kann man sie auch kürzen und zu Einsitzgiegeln verarbeiten.

Snowboards können halbiert werden und dann zu zwei Sologiegeln oder ganz zu einem Gruppengiegel zusammen gebaut werden.

Vorgehen

1. Grössere Latte auf Kniehöhe abtrennen und im hinteren Drittel auf den Ski schrauben. Mit Senkschrauben von untern durch abgesenkte Bohrungen anschrauben. Es empfiehlt sich, das mit einem Winkel oder einer Strebe zu verstärken.
2. Querlatte oben darauf schrauben. Auch da ist es empfehlenswert, diese mit einem Winkel oder einer Strebe zu verstärken.
3. Fertig
4. Am perfekten Hang giegeln



12. Spielideen

12.1. Olympische Winterspiele

12.1.1. Organisation

Die Aufgaben sind im Team zu lösen. Bei unterschiedlichen Gruppengrößen wird eine Mindestanzahl von Teilnehmenden festgesetzt.

Slalom

Mit Kurzskiern einen Slalom mit Hindernissen absolvieren.

Schnee- OL

Mit Schneeschuhen einen Mini-OL laufen.

Rettungsschlitten

Eine Abfahrt mit einem Rettungsschlitten (ein Teilnehmer spielt den Verletzten und ist im Schlitten ein- gepackt).

Schnee-Quiz

Bei einer Almhütte ein Quiz lösen (Fragen zu Lawinen, Strecken- Signalisationen, Fragen zum Dorf etc.).

Blindenabfahrt

Eine Hälfte der Gruppe erhält Blindenbrillen und muss mit den eigenen Skiern einen Hang (nicht zu steil!) hinunterfahren. Geführt wird man durch einen Sehenden.

Bobrun

Schlittelabfahrt auf Zeit.

Eiffelturm

Möglichst hoher Schneeturm innerhalb von fünf Minuten bauen.

Schneeskulpturen

Skulpturen zu einem Thema in bestimmter Zeit bauen und von einer Jury bewerten lassen.

12.1.2. Variationen

- Schneeschuhwanderung durchführen.
- Langlauf, Eislauf als Alternativprogramm einplanen.
- Schneeskulpturen oder Iglu bauen.

Bei schneearmen Wintern:

- Nachtwanderung mit Fackeln
- Postenläufe durchs Dorf (OL)
- Sport auf einem Eisfeld (Eislaufen, Eishockey, Curling etc.)
- Geländespiel

12.1.3. Ziel:

Teilnehmende sollen verschiedene Aktivitäten im Schnee erleben und aktiv teilnehmen.

12.2. Affen fangen

Palmen im Schnee, das gibt's tatsächlich - zumindest in diesem Spiel. Du brauchst nur eine Armbanduhr mit Sekundenzeiger. Alle Mitspieler stampfen die Form einer großen Palme in den Schnee. Einige Palmenblätter werden so gestampft, dass sie andere Blätter kreuzen. Der erste Affenfänger wird bestimmt. Die Affen können von einem Blatt zum anderen springen, während der Affenfänger, der nur klettern kann, auf den Blättern und den Kreuzungen bleiben muss. Jeder ist einmal Affenfänger. Gefangene Affen werden am Fuß der Palme abgesetzt. Wer hat nach der festgesetzten Zeit, z.B. 3 Minuten - die meisten Affen gefangen?

12.3. Rollmops-Treiben

Wer zielt am besten? Du brauchst mehrere Luftballons.

Zuerst helfen alle beim Stampfen des Spielfelds in den Schnee: Im Abstand von 5-8 Metern werden zwei Linien benötigt, dahinter nach etwa 2 Metern je noch eine Linie. Ein Luftballon wird ziemlich groß aufgeblasen und genau in die Mitte des Spielfeldes gelegt, das ist der Rollmops.

Bilde zwei Mannschaften, die jeweils hinter den hinteren Linien Aufstellung beziehen. Auf das Startkommando versucht jede Mannschaft, den Rollmops mit eiligst geformten Schneebällen über die Ziellinie der gegnerischen Mannschaft zu schießen. Wem das zuerst gelingt, hat gewonnen. Bringt eine Mannschaft den Luftballon sogar zum Platzen, gibt's einen Sonderpunkt.

12.4. Achtung, Eisbären!

Eisbären können ziemlich gefährlich werden, das weiß jeder Inuit- das ist der richtige Name für Eskimos - und verzieht sich schnellstmöglich in sein Iglu. So auch in diesem Spiel, in dem zwei Gruppen die Eisbären bzw. die Inuit darstellen. Die Gruppe der Inuit ist um 1-2 Spieler, das sind die Späher, größer als die der Iglus. Die Iglus stellen sich mit gespreizten Beinen in den Schnee, die Inuit laufen fröhlich umher, bis ein Späher "Achtung, Eisbären!" ruft. Blitzschnell retten sich die Inuit, indem sie durch die gespreizten Beine eines Iglu-Spielers kriechen. Sofort schließt sich das Iglu, so dass für den langsamsten Inuit kein Iglu mehr offen ist. Er ist in der nächsten Runde der neue Späher. Nach ein paar Runden wechseln Inuit und Iglus die Rollen. Bei einem falschen Alarm, z.B. "Achtung, Erdbeereis!" wird die Person zum Späher, die fälschlicherweise in ein Iglu geflüchtet ist.

12.5. Schneeburg

Zu Beginn wird in den Schnee ein Kreis von 15 Metern Durchmesser gestampft und in der Mitte eine Burg (Schneehügel, Schneemann, ...) errichtet. Vor Spielbeginn werden zwei Burgwächter bestimmt. Diese dürfen die Mitspielenden innerhalb des Kreises durch Berührung fangen. Die Mitspielenden haben die Aufgabe, ausserhalb des Kreises Schneebälle zu formen und zur Burg zu tragen. Werden sie auf dem Weg zur Burg von den Burgwächtern berührt, müssen sie ihren Schneeball fallen lassen und ausserhalb des Kreises einen neuen holen. Die erste Person, welche die Burg erreicht, befestigt ihren Schneeball und ruft laut die Zahl 1. Die nächste 2 und so weiter.

Eine weitere Möglichkeit wäre, man macht eine Schneeballschlacht daraus. Es gibt ebenfalls 2 Gruppen, die je eine Burg bauen. Im Spiel muss man gegenseitig die Burg des anderen Angreifen. Die Burg welche als erste aufgibt oder zerstört wird, hat verloren.

Diese Variante ist auch immer wieder lustig Kinder gegen Leiter. Auch wenn es Zahlenmässig überhaupt nicht fair ist.

13. Literaturverzeichnis

- Jugend und Sport Dossier Schneelager und Winterlager – W+G B, <http://www.jugendundsport.ch>
- Adreas Ruprecht
- www.iglubauer.ch
- Juropa, www.juropa.net
- YoungstarsWiki, www.youngstarswiki.org, Micha Landolt

