LESEPROBE

GEORG SICHELSCHMIDT

ERFRISCHUNGSTOUR

WINTER-OUTDOOR PERFEKT PLANEN

TIPPS
ZU TOUREN & AUSRÜSTUNG

(c) 2013 Draksal Fachverlag GmbH

6 Vorwort: Ziehen Sie sich warm an!

8 Kühler Kopf & warme Muskeln
So bereiten Sie sich auf Ihre Wintertour vor

10 Starker Geist im starken Körper – die mentale Vorbereitung

13 Fit wie ein Schneeschuh – die physische Vorbereitung

17 Winterreise um jeden Preis? – die Finanzierung

18 Spurenlos unterwegs – im Einklang mit der Natur

22 Ausrüstung
Packen Sie's ein

24 Weniger ist mehr

25 Bekleidung

46 Ski

50 Schneeschuhe

52 Rucksack oder Pulka?

56 Übernachtung – Zelt, Schlafsack, Isomatte

65 Küche und Kocher

70 Werkzeuge und nützliches Zubehör

72 Orientierung

76 Verpflegung
Lassen Sie es sich schmecken

78 Essen – Energie pur

86 Getränke

89 Kochen

92 Tourenarten
Entdecken Sie das Abenteuer

94 Abseits der ausgetretenen Pfade

98 Mein typischer Tag im Schnee

100 Allein oder in der Gruppe

106 Tiere, Tiefschnee oder Tempo? – die Tourenarten im Überblick

106 Hundeschlitten-Tour

112 Rentierschlitten-Tour

114 Schneemobil-Touren

(c) 2013 Draksal Fachverlag GmbH

116 Ski- und Schneeschuh-Tour
122 Snowkiten und Skisegeln
124 Hütte oder Zelt?

126 Unterwegs in der Wildnis
Handeln Sie gelassen

128 Winterliches Klima
130 Schnee
134 Lawinen
136 Gewässer
138 Gletscher
140 Notunterkunft
142 Verlaufen – was nun?
144 Tiere
146 Erste Hilfe
150 Checkliste Reiseapotheke

154 Erlebnisberichte
Das war unser Winterabenteuer!

156 Ski-Tour auf dem nördlichen Kungsleden, Schweden (Antje Neumann)
163 Newton Ski-Expedition, Spitzbergen (René Rosenbaum)
169 Inlandeis-Überquerung, Grönland (Johannes Lang)
175 Pulka-Tour im Oulanka-Nationalpark, Finnland (Veronica Börlin)
179 Hundeschlitten-Tour in Lappland, Schweden (Jens Bernhardt)
184 Ski-Expedition entlang der Finnmarksvidda zum Nordkap, Norwegen (Kurt Eder)

190 Tourfotografie So haben Sie Licht und Technik im Griff

192 Die Kamerafrage
195 Achtung, Feuchtigkeit
197 Die richtige Einstellung
200 In der digitalen Dunkelkammer

204 Genießen Sie den Winter – jetzt auch online!
206 Register
208 Impressum

(c) 2013 Draksal Fachverlag GmbH

Ziehen Sie sich warm an!

Seien Sie ehrlich: Wie oft hat heute Ihr Handy geklingelt? Und wie oft hat Sie ein Anruf gestresst? Spüren Sie, wie sich Ihr Akku allmählich leert? Dann sagen Sie: Stopp. Da war doch noch etwas. Stille. Freiheit. Sehnsucht, und zwar nach einem Abenteuer jenseits der ausgetretenen Pfade. Raus aus dem Alltag und rein in ein Erlebnis, das Ihren Horizont nachhaltig erweitern wird. Folgen Sie mir in die außergewöhnliche Welt von Eis und Schnee, voller Sonne, Wind und Weite.

Konzentration auf das Wesentliche

Mich faszinieren Wintertouren schon seit meiner ersten Begegnung mit Schlittenhunden auf einer Huskyfarm in Nordnorwegen. Auch die Auseinandersetzung mit einem Klima, das gemeinhin als menschenfeindlich gilt, ist für mich eine besondere Herausforderung. Die langjährige Erfahrung als Wintertourengänger und Guide hat mich die Liebe zur und den Respekt vor der winterlichen Natur gelehrt. Bei 20 Grad unter null in einem Zelt zu übernachten, ist ein ganz spezielles Erlebnis. Mit der richtigen Ausrüstung können Sie das gut überstehen und sogar genießen. Diese Nächte werden sicher noch lange in Erinnerung bleiben. Tage- und wochenlang im nordischen Winter ohne Elektrizität auszukommen, führt Sie zurück zu einer einfachen Lebensweise, die sich auf das Wesentliche und Ursprüngliche konzentriert: laufen, essen, ruhen. Das schärft auch Ihre Sinne. Ganz zu schweigen vom Spiel des Polarlichts, das Ihnen mit seiner mystischen Schönheit den Atem rauben wird. Die herbe Wildnis des verschneiten Skandinaviens zählt in meinen Augen zu den schönsten Naturparadiesen unseres Kontinents. Zugefrorene Seen, urige Birkenwälder, weite Hochplateaus und tiefe Bergtäler machen sie einzigartig und schützenswert. Dies hautnah zu erleben, ist ein Ziel der hier vorgestellten Winterreisen.

(c) 2013 Draksal Fachverlag GmbH

Tour pur

Falls Sie selbst schon lange von Ihrer eigenen Wintertour träumen, kann ich Ihnen helfen, diesen Traum in die Tat umzusetzen. Sie müssen dafür kein Extremsportler und kein Adrenalinjunkie sein. Auch Ihre zehn Zehen dürfen Sie behalten. Statt einem Yeti werden Sie in Norwegens Wildnis sowieso eher einem Rentier begegnen. Was unangenehmer ist, werde ich Ihnen noch erklären.
Auf jeden Fall genügen mentale Vorbereitung, etwas körperliche Fitness und die richtige Ausrüstung, damit Sie ein völlig neues Tourenerlebnis genießen können – pur und unverfälscht. Sie sind dabei nicht allein unterwegs, denn ich begleite Sie von Anfang an auf Ihrer ganz persönlichen Wintertour.

Dem Gelingen einer unvergesslichen Reise steht nun nichts mehr im Weg. Lernen Sie den Winter von seiner faszinierendsten Seite kennen und finden Sie Ihre wahren Stärken. Im grellen Licht der Schneefelder, in der Klarheit der Kälte, wird sich das Wesentliche vom Überflüssigen trennen. Was dabei übrig bleibt? Na Sie. Ziehen Sie sich also warm an.

Georg Sichelschmidt

(c) 2013 Draksal Fachverlag GmbH

«Malen Sie sich im Vorfeld kritische Situationen aus und überlegen Sie, wie Sie darauf reagieren würden.»

Mein Tipp!

Das «Was wäre, wenn»-Spiel

Mit einer kleinen Übung können Sie sich mental sehr effektiv auf Ihr Winterabenteuer vorbereiten. Malen Sie sich schon im Vorfeld kritische Situationen aus und überlegen Sie, wie Sie darauf reagieren würden: Was passiert, wenn Sie sich bei widrigen Wetterverhältnissen bis zur nächsten Hütte durchkämpfen müssen? Sind Sie bereit, für die Dauer der Tour auf Komfort zu verzichten, in einfachen Betten oder im Zelt zu übernachten? Schaffen Sie es, eine Zeit lang von Studentenfutter und Tütennahrung zu leben?
Ist Ihnen bewusst, dass Sie – je nach Tourenlänge – für einige Tage keine Dusche haben werden und dass sich der Gang zur Toilette um einiges umständlicher gestaltet als zu Hause?

(c) 2013 Draksal Fachverlag GmbH

Bekleidung

Die Auswahl an Bekleidung für Ihre Winterreise ist riesig. Was genau Sie benötigen, hängt von der gewählten Tourenart ab. Am Ende soll die Kleidung jedoch immer eins: Ihren Körper warmhalten und vor Auskühlung schützen.

Dreifacher Wärmeverlust

Ihre Körperwärme verflüchtigt sich über drei verschiedene Kanäle:

1. Verdunstung: Vielleicht kennen Sie das Wort «Verdunstungskälte»: Selbst in der Wüste können Sie ein Stück Butter kühlen, indem Sie es in ein feuchtes Tuch einschlagen. Dasselbe passiert mit Ihrem Körper, wenn Sie auf Tour ein feuchtes, verschwitztes T-Shirt tragen. Mit dem Unterschied, dass Sie an Abkühlung nicht interessiert sind.

2. Leitung: Während Wasser die Wärme ausgezeichnet vom Körper wegleitet, halten Luftpolster in der Kleidung sie an Ort und Stelle.

3. Abstrahlung: Wussten Sie schon, dass Sie eine warme Ausstrahlung besitzen? Ihre Körperwärme entschwindet einfach so in die Umgebung, ganz besonders bei Wind.

(c) 2013 Draksal Fachverlag GmbH

So bleibt die Wärme bei Ihnen

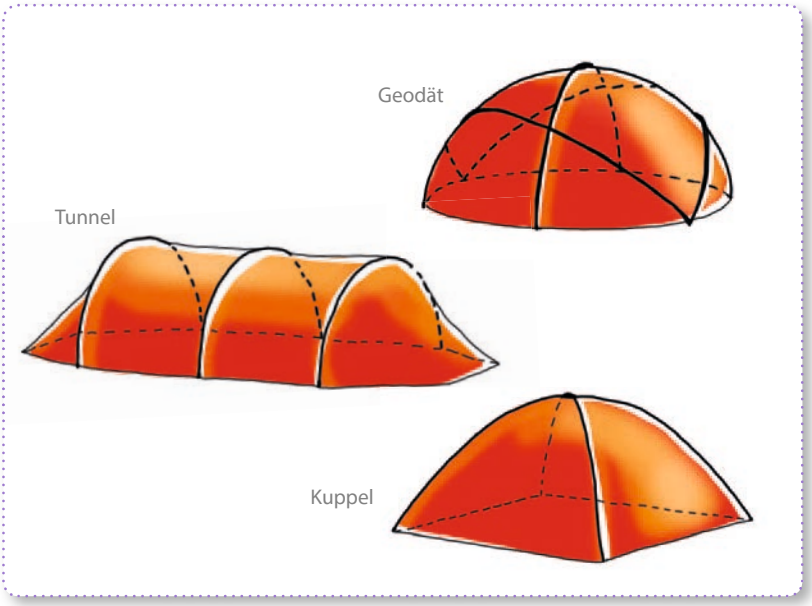
Mit diesen Fakten im Hinterkopf verfügen Sie bereits über eine gute Entscheidungshilfe. Enganliegende Sachen eignen sich im Winter nicht so gut, denn wärmende Luftpolster bekommen darin keine Chance. Winddichte Kleidung hält die Wärme ausgezeichnet am Körper. Mitunter reicht zwar ein kuscheliger Fleecepullover aus, um trotz Minusgraden nicht zu frieren. Aber nur, solange es windstill ist – kommt ein Lüftchen auf, sieht das bereits ganz anders aus. Zuletzt soll die Kleidung auch bei schweißtreibenden Aktivitäten trocken bleiben und damit Verdunstungskälte vermeiden.

Kurz gesagt: Idealerweise hält Winterbekleidung Ihre Körpertemperatur auf konstanten 37 Grad und verhindert, dass Sie diese Wärme durch Verdunstung, Leitung oder Abstrahlung verlieren. Die Bedingungen unterscheiden sich dabei je nach Tourenart. Wenn Sie mit einem Huskyschlitten unterwegs sind, benötigen Sie andere Ausrüstung als auf einer Skitour. Zunächst möchte ich Ihnen erklären, nach welchem System Sie sich allgemein einkleiden. Im Anschluss gehe ich auf die Anforderungen der einzelnen Touren ein.

Misch Gewebe!

Welches Material eignet sich für eine Wintertour – und welches nicht?
Baumwolle: Von dieser Faser rate ich Ihnen ab. Sie saugt sich schnell mit Flüssigkeit voll und bleibt lange nass.
Synthetik: Kunstfaser wie Fleece nimmt keine Feuchtigkeit auf, erzeugt aber Luftpolster. Schließlich wärmt nicht der Stoff selbst, sondern die Luft, die sich nah am Körper aufheizt und dort gehalten wird. Nachteil: Synthetische Stoffe, die Sie direkt auf der Haut tragen, müffeln rasch (z. B. Unterwäsche).
Wolle: Diese Naturfaser wärmt wohlig, riecht dabei aber kaum. Allerdings nimmt sie etwas mehr Feuchtigkeit auf als Kunstfaser.
Mein Tipp: Setzen Sie auf eine Kombination aus modernen synthetischen Stoffen und traditionellen Materialien wie Schurwolle oder Daune, keinesfalls Baumwolle. So nutzen Sie die jeweiligen Vorteile perfekt.

(c) 2013 Draksal Fachverlag GmbH



Aufbauen – zwei auf einen Schlag

Für den Winter empfehle ich Konstruktionen, bei denen das Innenzelt im Außenzelt hängt und alles auf einen Schlag aufgebaut wird. Klar, bei schönem Wetter kann man die «zuerst Innenzelt aufbauen und dann Außenzelt drüber»-Konstruktionen ohne Probleme hochziehen, aber probieren Sie das Gleiche mal bei einem aufkommenden Sturm! Dann taugt das herumflatternde Außenzelt vielleicht nur noch als Leichentuch.

Abbauen – die längste Wurst der Welt?

Rüsten Sie Ihr Zelt im Vorfeld mit einfachen Tricks auf, um die Nutzung unterwegs einfacher zu gestalten. Zunächst empfehle ich Ihnen, alle Reißverschlüsse mit einer Reepschnur zu verlängern, ähnlich wie bei Ihrer Jacke. So bekommen Sie auch in Handschuhen alles zu fassen.

Wenn Sie mit einer Pulka unterwegs sind, brauchen Sie Ihr Zelt nicht jedes Mal komplett zusammenzupacken. Ziehen Sie die Stangen lediglich

(c) 2013 Draksal Fachverlag GmbH

Schlafsack und Isomatte

Das Dach über Ihrem Kopf steht, nun richten Sie das neue Heim warm und gemütlich ein. Ein behagliches Nest aus einem hochqualitativen Schlafsack und der entsprechenden Isomatte bildet das Zentrum Ihrer Wohnstätte inmitten von Eis und Schnee.

Kunstfaser oder Daunen?

Grundsätzlich sind Daunen der beste Isolator, an den keine Kunstfaser herankommt. Leider verlieren die flaumigen Federchen bei Feuchte ihre Isolationsfähigkeit. Das Resultat: Klumpen! Übernachten Sie auf Wintertouren häufig im Zelt, bleibt Ihnen

(c) 2013 Draksal Fachverlag GmbH

Getränke

Versorgen Sie sich auf Ihrer Wintertour ausreichend mit Flüssigkeit. Tagsüber schaffen Sie es nicht, unendlich viel zu trinken. Sie führen maximal zwei Liter Trinkbares mit sich. Morgens und abends tanken Sie also am besten richtig auf.

Schmelzwasser statt Quellwasser

Um sich mit Wasser zu versorgen, werden Sie Schnee schmelzen. Das Ergebnis ähnelt destilliertem Wasser und enthält keinerlei Mineralien. Weil Sie über das Essen genügend Salze und Mineralien zu sich nehmen, erübrigen sich spezielle Salz- oder Vitamintabletten jedoch.

It's Teatime

Immer gut macht sich warmer Tee. Der schmeckt und gibt Wärme von innen. Gesüßt sorgt er für zusätzliche Energie. Unterwegs eignet sich eine Thermoskanne mit dem Fassungsvermögen von einem Liter, die den Tee mindestens vier Stunden heiß hält. Der Deckel Ihrer Kanne sollte doppelwandig und innen aus Plastik sein. So bleibt das Getränk auch im Becher etwas länger warm, und beim Trinken frieren Ihre Lippen nicht am Metall fest.

Klicksysteme tropfen leider häufig, und mit Fäustlingen können Sie die nur schlecht öffnen. Sie gehen außerdem schneller kaputt. Drehverschlüsse dagegen sind optimal. Wie meistens gilt: Je simpler, desto weniger anfällig!

Ein Liter klingt zwar nach viel, ist über den Tag aber schnell weggetrunken. Überlegen Sie, ob Sie noch eine zweite Kanne mitnehmen. Alternativ machen Sie es wie ich: Morgens fülle ich heißen Tee in eine Plastikflasche mit großer Öffnung. Anschließend packe ich sie dick ein, zum Beispiel in eine Daunenjacke. Natürlich hält der Tee nicht so lange warm, aber ich trinke diese Flasche zuerst aus. In der zweiten Tageshälfte freue ich mich auf den Inhalt der richtigen Thermoskanne. Mit dieser Taktik spare ich Ge-

(c) 2013 Draksal Fachverlag GmbH

wicht, habe aber trotzdem genügend Flüssigkeit dabei.

Flüssigkeitsspeicher auffüllen

Ohne Kaffee sind Sie morgens kein Mensch? Dann habe ich eine gute Nachricht für Sie: Instant-Kaffee darf natürlich mit ins Gepäck, er lässt sich einfach zubereiten und macht Sie morgens wach. Kakao gibt es ebenfalls in Pulverform, der schmeckt wunderbar. Und wer es herzhafter mag, bereitet sich eine leckere Brühe. Alkohol erwärmt zwar kurzfristig den Körper, kühlt ihn danach aber umso mehr aus. Denken Sie daran und trinken Sie ihn nur in Maßen.

Tee oder andere Heißgetränke können Sie wie gesagt morgens und abends reichlich zu sich nehmen, gerade bei anspruchsvollen Touren.

«Kaffee, Tee, Kakao oder Brühe – Sie haben die Wahl.»

Mein Erlebnis

Mousse au Chocolat im Polarlicht

Vieles von dem, was ich auf Tour esse, würde ich zu Hause in der warmen Küche wahrscheinlich nicht anrühren. Aber auf einer Wintertour bekommt das Essen einen völlig anderen Stellenwert.

Wenn ich mich den ganzen Tag anstrenge, habe ich einen Riesenhunger, da reicht es nicht, einen Happen Schnee zu schlecken. Es muss ja nicht gleich Eisbär sein, der nach Auskunft eines Grönländers übrigens ähnlich wie Hund schmecken soll. Ich greife dann doch lieber auf weniger exotische Lebensmittel zurück. Auf einer längeren Tour gibt es bei mir häufig die bereits erwähnte leicht zu transportierende Trekking-Nahrung. Die ist sehr praktisch und bietet immerhin solche kulinarischen Genüsse wie Elchfleisch-Gourmettopf oder Sahnenudeln mit Hähnchen.

Natürlich träume auch ich auf Tour mal von Bier, Pizza oder Hamburger. Doch die meiste Zeit über bin ich genügsam und esse alles, was satt macht. An besonderen Tagen, wenn es die Bedingungen zulassen, gönne ich mir dann Mousse au Chocolat oder Wiener Würstchen mit Senf. Im Schein des Polarlichts schlägt das jedes Candle-Light- Dinner.

(c) 2013 Draksal Fachverlag GmbH

MEINE PROVIANTLISTE

	Skitour mit Zeltübernachtung (leichtes Gepäck, eine Woche)	Hüttenübernachtung (schweres Gepäck)
Frühstück	120 g Müsli mit Milchpulver oder Kakao	Brot mit Margarine und Belag
	Tee, Instantkaffee oder -cappuccino	Tee, gemahlener Kaffee
Tagsüber	Je 100 g Kekse, Schokolade und Nüsse Oder: Chips, Energieriegel, Suppe, Salami	Je 100 g Kekse, Schokolade und Nüsse Oder: Chips, Energieriegel, Suppe, Salami
Abends	Trekking-Mahlzeit, eventuell zusätzlich mit 50 g Butter	Eingefrorenes Essen (Nudeln oder Reis mit Fleisch, Gemüse)
Nachtisch	Mousse au Chocolat	Mousse au Chocolat

Praktische Proviantlisten zum Selbstausfüllen finden Sie auf **www.erfrischungstour.de**

(c) 2013 Draksal Fachverlag GmbH

Mit Brushbow und Handlebar

Aber kurz zurück zur Theorie: Hundeschlitten gibt es in unterschiedlichen Ausführungen, abhängig von dem Zweck, für den sie eingesetzt werden. Die Grundkonstruktion sieht fast immer gleich aus: Auf zwei Kufen, die vorne wie Ski nach oben gebogen sind, gleitet der Schlitten. Darüber ruht die Ladefläche, die die Ausrüstung transportiert. Meist besteht sie aus einer Plastikwanne, auf der ein Sack befestigt ist. Der runde Brushbow an der Vorderseite sorgt dafür, dass das Gefährt bei Auffahrunfällen seitlich abgleitet. Hinter dem «Heck» ragen die Kufen etwa einen Meter über den Schlitten hinaus. Hier steht der Schlittenführer, auch Musher genannt. Er greift sich die Handlebar, den Haltegriff, und lenkt den Schlitten durch Gewichtsverlagerung.

Eine Bremse finden Sie zwischen den Kufen. Um die Geschwindigkeit zu verringern oder anzuhalten, betätigen Sie sie mit den Füßen. Ein Anker im Schnee fixiert das Gespann bei einem längeren Stopp und Verlassen. Sichern Sie den Schlitten außerdem mit einem Tau an einem Baum.

(c) 2013 Draksal Fachverlag GmbH

Fächer oder Fischgrät?

In baumlosen Gebieten, etwa in Grönland und Nordkanada, sitzen die Musher auf ihren Schlitten gleich ganz ohne Bremse. Ihre Gefährte unterscheiden sich erheblich von den europäischen und amerikanischen Modellen. Sie sind größer und schwerer gebaut und können wesentlich mehr Lasten befördern. Die Hunde laufen dabei in Fächerform vor dem Schlitten, schließlich gibt es keine Bäume. In Europa und Nordamerika setzt man hingegen auf das Fischgräten- oder Doppelgespann, bei dem die Tiere hintereinander laufen. Das ist zwar etwas länger und unübersichtlicher, lässt sich aber besser durch den Wald navigieren.

(c) 2013 Draksal Fachverlag GmbH

(c) 2013 Draksal Fachverlag GmbH

Region. Routen, die als «sicher» ausgewiesen werden, bilden die richtige Wahl. In gefährdeten Regionen wandern Sie nach Möglichkeit nicht allein. Organisierte Touren können Sie vergleichsweise sorgenfrei angehen: Hier fällt es in den Aufgabenbereich des Guides, eine sichere Route zusammenzustellen.

Mit der Lawine schwimmen

Wenn Sie dennoch von einer Lawine erfasst werden, müssen Sie sofort reagieren. In der Theorie heißt es, man soll mit der Lawine schwimmen, um an ihrer Oberfläche zu bleiben. Damit musste ich zum Glück noch keine Erfahrung machen. Aber es klingt vernünftig, also versuchen Sie es. Werfen Sie Ski, Stöcke und Rucksack ab, falls möglich. Alles wird rasend schnell gehen, doch bemühen Sie sich trotzdem, an Bäumen oder Büschen Halt zu finden. Ist das aussichtslos, hilft nur noch eins: Luftraum für den Körper schaffen, indem Sie sich in Hockstellung zusammenkauern. Dabei die Arme vor das Gesicht halten, damit der Schnee nicht in Mund und Nase eindringen kann.
Jetzt bleibt nur hoffen, dass die Kameraden sofort helfen, denn das Wichtigste bei einer Rettung ist: Es muss schnell gehen!

(c) 2013 Draksal Fachverlag GmbH

Gewässer

Die winterliche Witterung beeinflusst auch Ihre Routenplanung. So mancher luftige Grat, auf dem Sie im Sommer entlangwandern, erweist sich nun als zu steil und rutschig. Ganz anders sieht es mit Gewässern aus: Seen, Flüsse und Moore frieren zu und lassen sich mit etwas Vorsicht gut überqueren.

Auf der Eispiste

Sie kennen sicher die Geschichten aus Sibirien und anderen kalten Gegenden: Wenn die Seen im Winter zufrieren, verwandelt sich ihre Oberfläche in eine Straße. Die Eisfläche ist oft so dick, dass sogar LKWs darauf fahren können – und viele Kilometer Wegstrecke sparen. Auch bei Wintertouren gehören Gewässer zu beliebten Routen. Oft ist es bequemer, auf der Eisfläche zu laufen, als sich zwischen engstehenden Bäumen durchzudrängeln. Aber Vorsicht! Moore überqueren Sie recht gefahrlos. Bei Seen sieht es schon etwas anders aus, weil das Eis manchmal nicht trägt. Das liegt an Strömungen, in denen sich das Wasser «erhitzt», zum Beispiel am Ein- und Auslauf von Flüssen. Studieren Sie Karte und Gelände möglichst genau, um diese Punkte zu umgehen. Manchmal liegen sie unter Neuschnee verborgen.

Noch gefährlicher sind Flüsse, in denen sich immer offene Stellen verstecken. Folgen Sie wenn möglich einer bestehenden Spur. Meiden Sie außerdem die Außenseite von Flußbiegungen, wo das Wasser meist am tiefsten ist. Außerdem herrscht hier starke Strömung, die für eine dünne Eisschicht sorgt.

Machen Sie den Stocktest

Beim Überqueren von unsicheren Gewässern ist größte Vorsicht geboten. Ski oder Schneeschuhe, die Sie im Winter sowieso tragen, vergrößern Ihre Auflagefläche schon einmal.
Als Ski- oder Schneeschuhgeher verfügen Sie über einen weiteren Vorteil: Nutzen Sie Ihre Stöcke zu Prüfzwecken. Mit harten Stößen können Sie das Eis im Umkreis von einem Meter testen. Sind Sie in der Gruppe unterwegs, geht einer vorsichtig voran, um

(c) 2013 Draksal Fachverlag GmbH

«Wölfe leben in den Wäldern Asiens,
Nordamerikas und auch wieder in Europa.
Normalerweise greifen sie keine Menschen an.»

© 2020 Hintermann Fachverlag GmbH

Erste Hilfe

Auch in Gesundheitsfragen sind Sie unterwegs auf sich allein gestellt. Frischen Sie Ihr Wissen rund um Erste Hilfe & Co. daher rechtzeitig auf.

Unterkühlung

Eine Unterkühlung, oder Hypothermie, führt zur Funktionsstörung der lebenswichtigen Organe. Sie verläuft über drei Stufen:

- Es beginnt in den Extremitäten (Hände, Füße, Finger, Zehen): Die Bewegungen werden ungelenk und schwer kontrollierbar. Unkontrolliertes Zittern erfasst den Körper und die Muskeln werden steif. Zähneklappern? Das klingt gar nicht gut.
- Ab 33 Grad Körpertemperatur treten geistige Verwirrung, Gedächtnisstörungen, konfuses Reden, Müdigkeit und Verlangen nach Schlaf auf. Dem bitte nicht nachgeben, sondern für Wärmezufuhr sorgen.
- Ab 27 Grad Körpertemperatur herrscht nämlich akute Lebensgefahr. Puls und Atmung verlangsamen sich. Bewusstlosigkeit und Herzrhythmusstörungen sind die Folge. Jetzt wird es richtig brenzlig, dieser Mensch muss sofort ins Krankenhaus!

Erfrierungen

Wenn der Wind von vorne pfeift, ist vor allem das Gesicht gefährdet. Erfrierungen drohen an Wangenknochen, Nase und Ohren. Die Fingerspitzen reagieren ebenfalls sehr empfindlich. Unter Polarreisenden treten die berühmten abgefrorenen Zehen allerdings so gut wie nie auf. Im Gegensatz zu Extrem-Bergsteigern, bei denen das Phänomen häufiger beobachtet werden kann. Ein Grund: Ihr Schuhwerk ist wesentlich unflexibler als das der Tourengänger und lässt nur wenig wärmende Bewegungen zu.

Full Metall Jacket? Lieber nicht!

Enge Kleidung, Feuchtigkeit, Alkohol, Wind, Nikotin und Unterkühlung be-

(c) 2013 Draksal Fachverlag GmbH

Mein Tipp!

Wer Klavier spielt, hat warme Finger

Es gibt einige Maßnahmen, um einer Unterkühlung vorzubeugen, die ich aus Erfahrung empfehlen kann. Heißen Suppen und warme Getränke geben zum Beispiel ideale Tourenbegleiter für tagsüber ab. Abends, wenn ich in den Schlafsack krieche, sind kalte Füße tatsächlich meine Schwachstelle. Eine Wärmflasche, es reicht schon frisch gekochter Tee in einer Plastikflasche, hilft dagegen. Um Hände und Füße zu wärmen, spiele ich auch mal «Klavier»: Ich verkrampfe und lockere Zehen und Finger mehrmals hintereinander, denn das regt die Durchblutung an. Wer als Pärchen unterwegs ist, den schützt übrigens auch der Haut-zu-Haut-Kontakt im Schlafsack mit dem Partner oder der Partnerin vor Auskühlung.

günstigen Erfrierungen! Und Finger weg von Metall, denn seine hohe Kälteleitfähigkeit führt zu sekundenschnellem Festfrieren. Unmittelbaren Hautkontakt damit sollten Sie vermeiden. Auch auf das Tragen von Schmuck verzichten Sie unterwegs lieber, vor allem auf Ringe. So verhindern Sie nebenbei, dass Ihnen etwas Wertvolles verloren geht.

Wo es schmerzt, ist noch Leben drin

Besondere Vorsicht sollten Sie beim Hantieren mit Benzin und Spiritus walten lassen: Gerät etwas davon auf Ihre Haut, können die Verflüchtigungen die betroffene Stelle schnell auskühlen. Erste Anzeichen einer Erfrierung sind starke Schmerzen in dem betroffenen Körperteil. Richtig kritisch wird es aber erst dann, wenn Sie wegen abgestorbener Nerven gar nichts mehr spüren. Kalte Hände wärme ich auf Tour unter den Achseln, zwischen den Beinen oder auf der Bauchdecke. Außerdem schwinge ich die Arme und arbeite mit den Fingern, um die Durchblutung anzuregen. Kommen Sie jedoch nicht auf die Idee, eingefrorene Körperstellen über dem offenen Feuer zu «rösten». Genau das geschieht nämlich, wenn sich der Betroffene aufgrund der Taubheit der eingefrorenen Stellen die Haut verbrennt.

(c) 2013 Draksal Fachverlag GmbH

spur. Wir sind hellwach, unsere Augen scannen den Horizont. Am Ende des Austfjordes, an dem sich der Mittag-Leffler-Gletscher in den Fjord ergießt, ist es endlich so weit. Wir haben das große Glück, einen Eisbären in natura erleben zu können. Wir nähern uns dem Tier bis auf etwa 500 Meter. Er schaut kurz zu uns herüber, zeigt dann allerdings mehr Interesse für die Robbe in seiner Nähe (die er am Ende aber doch nicht bekommen soll). Wie außergewöhnlich, beinahe unwirklich der Anblick doch ist, und wie selbstverständlich das Tier sich im Gegensatz dazu in seiner Umgebung bewegt. Eisbären kamen bisher nur im Fernsehen vor, und wahrscheinlich deshalb fühle ich mich in dem Moment in einen Dokumentarfilm versetzt.

Noch die ganzen nächsten Tage bis zu unserem Ziel, an dem uns die Motorschlitten wieder abholen und zurück nach Longyearbyen bringen, erzählt jeder von seinen persönlichen Höhepunkten der Tour. Die Eindrücke dieser Reise werden mich ein Leben lang begleiten.

«Wir haben das große Glück, einen Eisbären in natura erleben zu können.»

(c) 2013 Draksal Fachverlag GmbH

(c) 2013 Draksal Fachverlag GmbH

TOURFOTOGRAFIE

So haben Sie Licht und Technik im Griff

von Martin Hülle

Eine Wintertour ist in nahezu allen Bereichen anspruchsvoller als eine Sommerunternehmung – die Fotografie bildet dabei keine Ausnahme. Wie Sie die Kameraeinstellungen an das spezielle Licht anpassen und sich gegen Feuchtigkeit und Kälte wappnen, erfahren Sie in diesem Kapitel.

(c) 2013 Draksal Fachverlag GmbH

«Die wärmere Luft kondensiert außen an der Tüte und nicht an der Kamera.»

So richtig warm

Behutsames Aufwärmen der Fotoausrüstung ist also sehr wichtig. Stecken Sie die Kamera samt Objektiv vor dem Betreten eines wärmeren Raumes in ein geschlossenes Behältnis. Eine Plastiktüte reicht dafür schon aus. Die wärmere Luft kondensiert dann außen an der Tüte und nicht an der Kamera. Diese sollte danach aber weiterhin eingepackt und langsam aufgewärmt werden. Steckt die Ausrüstung in einer gut gepolsterten Fototasche, bedenken Sie, dass die Tasche hervorragend isoliert. Auch nach langer Zeit in der warmen Stube können folglich Kamera und Objektive darin noch immer saukalt sein!

Einen Vorteil hat die Kälte jedoch: Der Sensor der Digitalkamera wird gekühlt, wodurch sich das Bildrauschen reduziert. So kommen wir schon zum nächsten Punkt – dem Weg zum guten Bild.

(c) 2013 Draksal Fachverlag GmbH

Im Rampenlicht

Nicht nur Kälte und Kondensfeuchtigkeit werden Sie als Fotografen herausfordern. Eine Winterlandschaft korrekt belichtet zu verewigen, ist schwieriger, als Palmen am Strand aufzunehmen. Das gilt besonders für ältere analoge Kameras, die noch nicht über derart ausgeklügelte Systeme zum Messen der Belichtung verfügen wie moderne Digitalmodelle. Daher gestaltet sich die Belichtungseinstellung bei einer monochromen Schneelandschaft etwas aufwendiger. Sollten Sie mit einer analogen Kamera unterwegs sein, empfehle ich eine Belichtungsreihe. Fotografieren Sie das Motiv mit verschiedenen Einstellungen (Unter-, Normal- und Überbelichtung) und wählen daheim das beste Bild aus. Eine Digitalkamera bietet den großen Vorteil, dass Sie immer direkt auf dem Monitor kontrollieren können, ob die Belichtung stimmt. Nur werden Sie aufgrund des hellen Umgebungslichtes das Bild auf dem Monitor kaum erkennen. Das erschwert eine treffsichere Beurteilung oder macht sie ganz unmöglich. Gewöhnen Sie sich stattdessen an, die Histogrammanzeige zur Belichtungskontrolle heranzuziehen. Anhand derer lässt sich besser und genau beurteilen, ob die Helligkeitsverteilung im Bild optimal oder das Foto unter- oder überbelichtet ist. Zeigt das Histogramm eine Fehlbelichtung, dann korrigieren Sie die Belichtungseinstellung und nehmen das Foto erneut auf.

Die richtige Einstellung

Meiner Erfahrung nach arbeitet die Belichtungsmessung der Kamera bei Sonnenschein und blauem Himmel sehr treffsicher. Bei trüber Wetterlage hingegen ist meistens eine Korrektur nötig. Die Kamera sieht nur den

(c) 2013 Draksal Fachverlag GmbH

IMPRESSUM

Bibliografische Informationen der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet abrufbar: http://d-nb.info/1003005152

Sichelschmidt, Georg (2013).
Erfrischungstour. Winter-Outdoor perfekt planen. Leipzig: Draksal Fachverlag.
ISBN 978-3-86243-002-4

Draksal Fachverlag
Postfach 10 04 51
D-04004 Leipzig
Deutschland
www.draksal-verlag.de

Projektleitung
Carina Heinrich

Redaktion
Petra Schönhöfer, Mareen Dost, Anne-Katrin Jähne-Kleemann, Natalie Iwantschew, Franziska Förster

Lektorat
Carina Heinrich, Sonja Bufe

Layout & Satz
Katja Krüger, Thomas Seppelt,
bwc Werbeagentur, Osnabrück

Illustrationen
Laura Klinke

Für die Erlebnisberichte danken wir
Jens Bernhardt
Veronica Börlin, www.wolfbaylodge.net
Kurt Eder
Johannes Lang
Antje Neumann, www.nature-experience.com, www.boreal-tours.com
René Rosenbaum

Bildnachweis
Martin Hülle: 4–5, 19, 35, 39, 49, 54, 111, 123, 172, 190–191, 194, 196, 198, 199, 201, 202–203
Georg Sichelschmidt: 8–9, 11, 13, 22–23, 25, 33, 36, 46, 53, 55, 57, 61, 70, 76–77, 85, 92–93, 95, 97, 98–99, 104, 108, 110, 117, 118, 119, 124, 129, 131, 138, 142, 154–155, 162, 165, 169, 171, 173, 184, 185, 187, 188–189, 197
Kurt Eder: Coverrückseite
Nathalia Fabuel: Cover, 140
Bernd Roeder: 7, 100, 205
Michaela Weber: 12, 15, 30, 33, 38, 41, 42, 44, 49, 51, 55, 60, 63, 64, 67, 69, 74, 84, 87, 96, 105, 114, 116, 132, 134, 143, 147, 148, 152,
Silke Schwerger: 16
Dr. Olaf Rieck: 12, 90, 126–127
Thomas Seppelt: 32
Ondřej Kotas: 2, 3, 108, 204
Maik Lindner: 52
G. Posmek: 204
Beate Behnke: 156
Antje Neumann: 157, 159, 160, 177
René Rosenbaum: 163, 166–167
Veronica Börlin: 175
Jens Bernhardt: 179, 180, 181, 183

Herstellerbilder:
Primus: 65, 68

istockphoto.de
10 (© mphillips00), 17 (© alexl), 18 (© xjbxjhxm), 24 (© Alexander Raths), 26 (© Marek Mnich), 35 (© Руслан Кудрин), 45 (© Michele Galli), 50 (© trekandshoot), 62–63 (© Nancy Louie), 67 (© Okea), 71 (© alxpin), 72 (© Mark Wragg), 72 (© WestLight), 75 (© Oleksiy Mark), 78–79 (© redmal), 80 (© frytka), 81 (© Floortje), 83 (© Vitalina Rybakova), 84 (© Alena Dvorakova), 86 (© TayaCho), 88 (© Imo), 102 (© grafvision), 103 (© JenniferPhotographyImaging), 107 (© Korrigan29), 111 (© Saksoni), 113 (© Artpilot), 115 (© Mlenny), 139 (© BobGross), 145 (© Keith Szafranski), 168 (© John Pitcher), 204 (© malerapaso)

fotolia.de
Cover, 20 (© Nik), 24 51 (© Alexander Rochau), 28-29 (© Oleksii Sergieiev), 42 (© gardiner), 51 (© Alexander Rochau), 88 (© Andris T), 88 (© IrisArt), 102–103 (© nestonik), 121 (© Daniel Loretto), 135 (© Galyna Andrushko), 150 (© Ideeah Studio), 151 (© Henrie)

Hinweis

Das Werk einschließlich all seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ohne Zustimmung des Draksal Fachverlages ist unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Übersetzung, Mikroverfilmung, Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen. Die Methoden, Tipps, Empfehlungen und Anregungen in diesem Werk stellen die Meinung bzw. Erfahrung des Autors dar. Sie wurden nach bestem Wissen und Gewissen des Autors und mit größtmöglicher Sorgfalt erstellt. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für einen ärztlichen Rat und/oder eine kompetente Betreuung durch einen erfahrenen Trainer/Berater. Jeder ist weiterhin selbst verantwortlich für sein Tun und Lassen. Somit erfolgen die Angaben in diesem Buch ohne jegliche Gewährleistung oder Garantie des Autors, des Verlages oder seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden. Eine Haftung für eventuelle Nachteile oder Schäden ist ausgeschlossen.

1.–20. Tausend 2013

© 2013 Draksal Fachverlag GmbH

(c) 2013 Draksal Fachverlag GmbH

ERFRISCHUNGSTOUR

WINTER-OUTDOOR PERFEKT PLANEN

Ihr Alltag hat Sie fest im Griff? Sie wollen raus und richtig tief durchatmen? Schließen Sie den Frischepakt! Für Winterschwärmer und solche, die es werden wollen, bringt dieser Ratgeber jede Menge Inspiration. Ob im Hundeschlitten, auf Ski oder mit Schneeschuhen – finden Sie zurück zur Natur.
Ihr Reiseleiter zum inneren Ruhepol heißt Georg Sichelschmidt. Der erfahrene Tourguide führt Sie sicher durch alle Vorbereitungen für Ihr ganz persönliches Wintererlebnis. Folgen Sie ihm in eine Welt aus Stille und Schnee und tanken Sie neue Lebenskraft!

Frostsicher Körper und Geist optimal auf die Kälte einstellen

Hilfreich Durch Experten-Tipps bares Geld sparen

Unentbehrlich Für Winter-Anfänger und Fortgeschrittene

(c) 2013 Draksal Fachverlag GmbH