



## **Schneeschuhtaktivitäten Wintersaison 2024 – 2025**



### **Schneeschuhwandern in winterlicher Schneelandschaft**

Die Schweizer Alpen sind die perfekte Region zum Schneeschuhslaufen. Je nach Höhenlage beginnt der Winter früh und endet spät. In der winterlichen Schneelandschaft, versüssen die verschneiten Alpengipfel und ein traumhaftes Bergpanorama die Schneeschuhtwanderungen und machen sie zu einem schönen Erlebnis. Die verschneite Bergwelt bietet einzigartige Naturerlebnisse und Ruhe pur. Auf leisen Sohlen – weit weg von den Pisten - durch die verschneite Natur zu ziehen, die winterliche Stille aufzunehmen, ist ein Traum. Zudem geniessen wir gemeinsame Erlebnisse, lachen zusammen und halten mit unserer Leistung unser Immunsystem in der Balance. In der Winterkälte und bei Schnee braucht es oft zusätzliche Überwindung und Motivation, um im Freien etwas zu unternehmen. In unserer Gruppe bist du gut aufgehoben.

Wen wundert's, Schneeschuhslaufen ist beliebt und .....

- bietet Fitness und Entspannung
- ist gesund, gelenkschonend und fördert die Ausdauer
- kennt keine Altersgrenze und kann ohne grosse Vorkenntnisse betrieben werden
- ist ein ruhiger Sport mit meditativem Charakter und eine gute Ergänzung zu anderen Aktivitäten.



Die ersten Schritte gehen bereits sehr einfach und du kannst sofort loslegen, wenn du über eine gewisse Ausdauer und etwas körperliche Basisfitness verfügst.

Die Teamleitung zeigt dir auf den Touren gerne, wie du dich auf Schneeschuhen bewegst.

### **Wichtiges zur Planung der Anlässe:**

Die Durchführung ist abhängig von der jeweiligen Schneesituation, die sich sehr rasch ändern kann. Daher erfolgt die Einladung mit Programmablauf erst wenn die äusseren Bedingungen einschätzbar und ideal sind, d.h. oft kurzfristig.

Im Winter 2024 - 25 werden wir ungefähr alle 10 Tage, voraussichtlich am Dienstag, Mittwoch, Donnerstag oder Freitag, eine Aktivität anbieten, ab Anfang Dezember bis Mitte März. Zudem werden zwei mehrtägige Schneeschuhtouren im Münstertal und im Puschlav durchgeführt.





## Informationen, die dich interessieren dürften:

### Definition des Anspruchsniveaus (WT 1 – WT 2)

Leicht	bis 3 h Dauer	bis 300 m Aufstieg + 300 m Abstieg
Mittel	3 bis 4,5 h Dauer	bis 500 m Aufstieg + 500 m Abstieg
Anspruchsvoll	über 4,5h Dauer	über 500 m Aufstieg + 500 m Abstieg

### Unkostenbeitrag pro Person für Tagestouren

- je nach Aufwand CHF 20 bis 25

### Verpflegung

für jede Tour ist je nach Begebenheit der Gegend folgendes vorgesehen

- Startstärkung mit Möglichkeit zum Toilettenbesuch
- Mittagsrast an der Wärme. Die Tourenleitung bestimmt mit dem Restaurant eine Pauschale für ein leichtes Mittagessen (je eine Fleisch- oder Vegivariante) inkl. alkoholfreie Getränke + Kaffee/Tee.
- In Regionen mit fehlender Einkehrmöglichkeit gilt für alle «Mittags-Picknick».

Für Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit eigenem Mittags-Picknick fallen nur der Unkostenbeitrag und die Auslagen für die Startstärkung/den „Znünihalt“ an. Die **An- und Rückreise** erfolgen individuell und auf eigene Kosten. Jede Teilnehmerin/jeder Teilnehmer löst die Fahrkarte selbst. Die Leitung reserviert die Plätze für die Gruppe im Zug und auf dem Bus. Genaue Angaben sind jeweils in der Ausschreibung/Einladung aufgeführt.

### Welche Schuhe respektive Schneeschuhe?

Eins vorweg: Alle festen Wanderschuhe passen in Schneeschuhe. Es gibt aber auch speziell geeignete Schuhe für Schneeschuhtouren, erhältlich in allen Sportgeschäften. Bei Unsicherheiten bezüglich Ausrüstung hilft dir die Teamleitung gerne weiter oder du kontaktierst ein Fachgeschäft.

### Versicherung

Liegt in deiner Verantwortung (Unfall, Haftpflicht, Diebstahl, etc.)

### Weitere Auskunft durch das Leitungsteam

Beat Böll	079 863 36 62	Alain Desarzens	079 735 55 45
Thomas Dischl	078 847 01 78	Hans Gonzenbach	079 352 58 61
Martin Gross	079 827 59 53	Irene Horlacher	079 775 25 48
Werner Wäfler	079 437 70 87		

### Auf den Touren werden wir zudem unterstützt durch

Robert Bachmann	079 711 03 64	Ruedi Kilcher	079 383 29 43
-----------------	---------------	---------------	---------------



e-mail für alle:

[sg.zimmerberg@gmail.com](mailto:sg.zimmerberg@gmail.com)