8 Tipps, mit denen du im Winter warm und bequem wanderst

Winterwandern ist aus zwei Gründen besser als Sommerwandern: Es gibt keine Mücken und es ist nicht heiß.

Außerdem ist es die beste Möglichkeit, Menschenmengen zu umgehen und den Weg ganz für sich allein zu haben.

Es kann zwar etwas rutschig werden, aber mit der richtigen Ausrüstung und ein wenig Know-how wirst du mehr Winterwanderungen unternehmen, als du denkst.

1. Trage den richtigen Wanderschuh für den Winter

Achte auf einen Wanderschuh mit tiefem Profil und der deinen Knöchel gut stützt, was entscheidend ist, um warme Füße im Winter zu gewährleisten, wie die Community weiß.

Meine Lieblingsstiefel sind seit ein paar Jahren vom Unternehmen Lowa, unter anderem der Lowa Tibet GTX. Das sind zwar eigentlich Trekkingstiefel, aber sie machen sich auch ganz fantastisch für Bushcraft-Touren oder Survival-Trainings.

Schnee und Eis machen dem Leder zu schaffen, deshalb ist es gut, auf hochwertiges und robustes Schuhwerk zurückzugreifen.

Wenn deine Stiefel mit Gore-Tex ausgestattet sind, solltest du sie vor der Wanderung mit einem atmungsaktiven Imprägniermittel, wie Nikwax auf Wasserbasis, behandeln.

Du kannst Stiefel ohne Gore-Tex mit einem guten Leder-Balsam behandeln. Achte aber auf die Garantie

bei deinen Schuhen: Bei manchen Herstellern erlischt die Garantie, wenn du Pflegemittel auf Ölbasis nutzt.

Du möchtest dir das Packen für deine nächste Wanderung erleichtern? Dann lade dir die kostenlose, druckbare Checkliste für deine Wanderausrüstung herunter!

2. Stelle sicher, dass du ein wenig frierst, wenn du aus dem Auto steigst

Am Anfang ist es unangenehm, aber versuche, dir erst mehr anzuziehen, bevor du losläufst.

Das Letzte, was du willst, ist, ins Schwitzen zu kommen. Denn wenn du eine Pause machst, wird dir schnell kalt.

Um das zu vermeiden, wandere ich nur mit einem Pullover oder sogar einem T-Shirt, je nachdem, wie anstrengend der Weg ist und wie kalt es draußen ist.

Packe mehrere locker sitzende Klamotten in deinem Tagesrucksack und ziehe sie an, wenn du anhältst oder langsamer wirst.

3. Trage Wollsocken (und nimm ein zusätzliches Paar mit)

Für Winterwanderungen brauchst du nicht unbedingt isolierte Stiefel, sondern nur gute Wollsocken.

Und wenn du dich den ganzen Tag bewegst, sollten diese Socken nicht zu dick sein. Dicke Socken machen die Stiefel zu eng, wodurch die Füße noch kälter werden.

Versuche, warme Socken zu finden, die dir ein wenig Luft zum Atmen lassen. Und nimm immer ein

zusätzliches trockenes Paar in einem Ziplock-Beutel mit, falls du nass wirst.

Noch eine Sache zu Socken: Spare nicht am falschen Ende. In einer Welt voller billiger Socken erscheint es verrückt, ein Paar Socken für 25 Euro zu kaufen, aber sie sind jeden Cent wert.

Für Wanderungen zu jeder Jahreszeit sind Socken eines der wichtigsten Ausrüstungsgegenstände, die du mitnehmen kannst.

4. Microspikes funktionieren besser als YakTrax

YakTrax funktionieren, aber auf einer langen Wanderung können sie sich mit Schnee verstopfen.

Ich habe festgestellt, dass Microspikes die beste Option sind, um auf vereisten Pfaden Halt zu finden.

Sie sind wie Mini-Steigeisen und lassen dich direkt über glatte Oberflächen laufen.

Du wirst dich sogar auf Eis freuen, weil du dich auf ihm schneller bewegen kannst als auf Schnee.

Selbst wenn ein Winterwanderweg frei zu sein scheint, packe ich ein paar Microspikes ein, denn auf der Strecke könnte es Eis geben.

Lesetipp: Wie du bei Schnee wanderst, sodass du sicher vorankommst

5. Schnee-Gamaschen verändern alles

Wandern durch den Schnee ist anstrengend, weil er die Hosenbeine durchnässt und in die Stiefel eindringt. Wenn das schon nach ein oder zwei Kilometern passiert, kannst du abbrechen.

Eine Lösung ist ein extra hoher Stiefel, z. B. ein Schneestiefel, aber der kann schwer sein und Blasen verursachen. Ich habe selbst solche Schneestiefel und die sind definitiv nicht zum Wandern gedacht und

verursachen Blasen.

Schnee-Gamaschen sind eine weitere tolle Möglichkeit und wahrscheinlich eine der besten.

Sie lassen sich mit fast jedem Wanderschuh kombinieren. Ein gutes Paar Gamaschen hält den Schnee ab, auch wenn er über die Gamasche hinausgeht.

6. Koche dein Trinkwasser ab, bevor du dich auf den Weg machst

An wirklich kalten Tagen gefriert die Wasserflasche beim Wandern und ehe du dich versiehst, muss du Schnee schmelzen, um Wasser zu bekommen.

Mach es anders und sei clever: Bevor du das Haus verlässt, koche dein Trinkwasser ab und fülle es in deine Flasche.

Das verschafft dir zusätzliche Zeit und verhindert, dass die Wasserflasche den ganzen Tag lang einfriert. Isolierte Flaschen helfen ebenfalls, Eis zu vermeiden.

Es ist auch keine vielversprechende Idee, Trinkrucksäcke zu nutzen. Die Trinkleitungen frieren schnell ein, sodass du eine Tasche voller Wasser besitzt, aber es nicht trinken kannst.

7. Packe energiereiche Nahrung ein

Vergiss Power-Riegel. Du wirst einige Kalorien benötigen, um in der Kälte herumzulaufen. Und deshalb schlage ich vor, etwas wie Pemmikan einzupacken.

Pemmikan ist ein haltbares Nahrungsmittel der Ureinwohner Nordamerikas aus getrocknetem und zerkleinertem Fleisch, das mit Fett vermischt ist.

In meinem ausführlichen Ratgeber zu Pemmikan zeige ich dir drei Rezepte.

Der Grund, warum ich mich für Pemmikan entscheide, ist der Fettgehalt. Lebensmittel mit einem hohen Fettgehalt geben mehr Energie als zuckerhaltige Lebensmittel.

Eine gute, preisgünstige und leichte Option ist eine Tüte Kartoffelchips. Sie enthalten viel Fett (und können sogar ein Feuer entfachen).

Getrocknete oder geräucherte Schweinefleischwurst ist ebenfalls gut, ebenso Nüsse wie Mandeln und Cashews.

Lesetipp: Wie du Trockenfleisch ganz leicht selbst machst

8. Besitze Mittel, um ein Feuer zu entzünden

Wenn du im Winter in den Wald gehst, solltest du eine Möglichkeit besitzen, ein Feuer zu machen – am besten gleich mehrere Arten.

Packe zumindest ein Feuerzeug und eine Packung wasserfeste Streichhölzer in deinen Rucksack.

Wenn du abseits der ausgetretenen Pfade unterwegs bist, solltest du einen Feuerstahl (hier meine Bestenliste), ein Bushcraft-Messer (hier meine Bestenliste) und ein paar Anzünder dabeihaben.

Es versteht sich von selbst, dass ein gutes Feuer über Leben und Tod entscheidet, wenn du dich verirrst.

Außerdem ist es unerlässlich, um unterwegs S'mores zu machen oder ein warmes Mittagessen zu kochen.

Du möchtest dir das Packen für deine nächste Wanderung erleichtern? Dann lade dir die kostenlose, druckbare Checkliste für deine Wanderausrüstung herunter!

Wie gefallen dir die Tipps? Kennst du noch andere Empfehlungen, um eine Wanderwanderung so angenehm wie möglich zu gestalten?

Über den Autor des Ratgebers

Martin Gebhardt

Hey, ich bin Martin und ich bin Wildnis-Mentor. Auf meinem Blog lernst du die Basics sowie zahlreiche Details zum Outdoor-Leben. Schnapp dir meine 35 einfach umsetzbaren Survival-Hacks, um ab morgen nicht mehr planlos im Wald zu stehen. Lies mehr über mich auf meiner "Über mich"-Seite.

Besuche ihn auf seiner Website https://survival-kompass.de