

# Schneeschuhtag LSV Frauenfeld 15.01.2023

---

Am Sonntag, 15.01.2023 findet unser Schneeschuhtag statt. Wer mitkommen will trägt sich bis spätestens Freitag, 06.01.2023 im nuudel ein:

<https://nuudel.digitalcourage.de/Nr9eHx8zVtcZh2rx>

Sportliche Grüsse

Andi Grieder (für Rückfragen 079 761 84 07 oder [andreas.grieder@stafag.ch](mailto:andreas.grieder@stafag.ch))

## Programm

Datum: Sonntag, 15.01.2023

Besammlung: 7:15 Parkplatz Rüegerholz

Abfahrt 7:30 mit den PW's ins Toggenburg

Bezug der Mietausrüstung im Sportfachgeschäft Kurt Alpiger in Alt St. Johann

Schneeschuhwanderung von ca. 9:00 – 15:00

## Mögliche Touren

Die Touren entsprechen einer Bergwanderung von 4-5 Stunden. Für Schneeschuhanfänger mit Ausdauer sind sie gut machbar. Ein Bergrestaurant hat es bei allen Touren. Aber, wenn es das Wetter erlaubt, werden wir uns unsere warme Mahlzeit selber, draussen, zubereiten (grillieren, oder ... 😊)

## Ausrüstung

### 1. Kleidung & Schuhwerk

- Kopfbedeckung und Handschuhe
- Oben: Mehrere Schichten die man nach Bedarf aus- oder anziehen kann. **WICHTIG: Beim Schneeschuhtreten kommt man ins Schwitzen, aber in den Pausen kühlt man aus. Deshalb: Zwiebschalen-Prinzip.**
- Unten: Am besten eine Tourenhose, eine enganliegende Skihose ist auch gut. Wichtig ist, dass das Material die Nässe abhält. Je nach Wetter lange Unterhosen.
- Schuhwerk: Wanderschuhe oder Winterschuhe welche die Nässe abhalten. Wer hat nimmt Gamaschen mit. **WICHTIG: Schuhhöhe über Knöchel wegen Stabilität!**

Zusammengefasst: Kleidung & Schuhwerk wie für eine Bergwanderung im Winter.

### 2. Schneeschuhe und Stöcke

- Wer die Ausrüstung nicht hat kann dies im nuudel vermerken. Ich Sorge für die Miete.

### 3. Rucksack, Zwischenverpflegung und Getränk

- Rucksack: Tagesrucksack 20-25 Liter (Platz für Kleiderwechsel bedenken)
- Verpflegung: So dass die Energie reicht für eine 4-5 stündige Tour.
- Getränk: Warmer Tee ist im Winter nie falsch.