

## Auszug Ausbildungsthema:

### Leben im Schnee

#### Ökonomische Zusammenhänge

##### *Energieverbrauch*

Im Winter und im Schnee geht alles etwas langsamer, da für die Fortbewegung und die Aufrechterhaltung der Körpertemperatur sehr viel Energie verbraucht wird. Auch die Tiere haben ihre Körperfunktionen auf ein Minimum beschränkt. Das Flüchten vor einem harmlosen Schneeschuhläufer ist eine enorme Anstrengung die das Tier im schlimmsten Fall nicht überlebt.

##### *Kurze Tage*

Im Winter sind die Tage kurz. Deshalb ist es wichtig, das Tageslicht zu nutzen. Beizeiten aufzustehen lohnt sich, über Mittag reicht eine Zwischenverpflegung, die draussen eingenommen werden kann. Das Abendessen sollte auch noch vor dem Eindunkeln gekocht und eingenommen werden, bauen können wir auch im Dunkeln noch. Tipp: Stirnlampen und Glühstrümpfe in Gas-/Benzinlampen am Besten vor dem Abenteuer kurz testen.

##### *Kälte*

Die Kleidung sollte immer der Aktivität angepasst werden. Schwitzen wenn möglich verhindern, denn in nassen Kleidern hat man kalt. Nach einer Tour oder dem Iglubau immer trockene Kleider anziehen ansonsten besteht die Gefahr einer Erkältung oder noch schlimmer der Unterkühlung.

##### *Methoden um warm zu bekommen*

Am meisten Wärme produziert der Körper während der Arbeit. Trotzdem kann es vorkommen, dass man Hände oder Füsse nicht mehr warm bekommt. Die Hände können am eigenen Körper, am besten in den Achselhöhlen aufgewärmt werden. Die Hände dabei unter der Isolationsschicht, möglichst nahe am Körper wärmen. Die Füsse wärmt man sich am besten bei einem Kollegen / einer Kollegin am Bauch. Zwischendurch hilft auch mal ein bisschen Schokolade oder ein paar Nüsse um sich Energie für die Körperheizung zuzuführen. Unser Tipp: Nie fröstelnd oder unterkühlt in den Schlafsack liegen. Vor dem Schlafengehen genügt ein kurzes Jogging um den Igluplatz um so den Körper wieder zu erwärmen.

#### **Biwakplatz**

##### *Kriterien für die Wahl*

Die wichtigsten Kriterien für einen Biwakplatz sind natürlich die Lawinensicherheit und die Menge und die kompakte Anlage des Schnees. Zudem sollte er möglichst an der Sonne sein, denn Morgensonne motiviert und am Abend ist das Arbeiten bei Tageslicht länger möglich. Achtung bei Biwakplätzen in der Nähe vom Skipisten: Die Bauplätze sind gut zu markieren (z.B. Lawinsonden) damit Zwischenfälle mit vorbeifahrenden Pistenfahrzeugen hoffentlich vermieden werden können.

##### *Einrichten des Iglus*

Für das Einrichten der Schlafstelle im Iglu ist die Bodenisolierung das Wichtigste. Die Temperatur im Iglu fällt selten unter 0°, weshalb kein Expeditionsschlafsack nötig ist. Zudem kann der Schlafsack einfach mit einem Innenschlafsack und einer Biwakhülle ergänzt werden. Für die Isolation von unten ist ein Matteli unumgänglich. Seiner Isolationsleistung, dem Packmass und dem Gewicht wegen haben sich aufblasbare Matten (z.B. Thermarest) bewährt. Über den Kopf verlieren wir während dem Schlafen bis zu einem Drittel der Körperwärme, deshalb unbedingt eine Kappe aufsetzen. Vor dem Schlafengehen trockene Kleider anziehen, denn auch Nässe entzieht dem Körper Kälte. Wer in der Iglunacht trotzdem kalt hat: eine Bettflasche kann Wunder wirken.

Sobald die Schlafsäcke im Iglu liegen, dürfen keine offenen Kerzen mehr brennen. Die Kerze stellt man vorher im Iglu auf, damit sie den Innenraum etwas aufheizen kann. Im Iglu ist es nicht notwendig, eine Kerze zur Kontrolle des Sauerstoffgehalts brennen zu lassen. Die Wand ist genügend durchlässig für Sauerstoff. Für die Sicherheit müssen immer eine Schaufel und eine Säge im Iglu sein. Das Thema Platzangst sollte im Vorfeld mit allen Teamkollegen abgesprochen werden. Allenfalls wird sonst eine alternative Unterkunftsmöglichkeit kurzfristig von Nöten sein.

### *Kleider trocknen*

Kleinere nasse Kleidungsstücke oder nasse Handschuhe können während dem Tag unter der Jacke getrocknet werden (unter der Isolationsschicht). Über Nacht können nasse Sachen zwischen Mätteli und Schlafsack getrocknet werden. Nasse Schlafsäcke hängt man am Morgen, am besten bei Sonnenschein zwischen zwei Skistöcken an die Frischluft.

### *WC*

Gleich bei der Ankunft sollte das „stille Örtchen“ bestimmt werden und ein gut ausgetretener kleiner Pfad dahin führen. Dabei sollte beachtet werden, dass der Ort sicht- und windgeschützt ist, nicht zu tief im Wald (wegen dem Wildschutz) und lawinensicher ist. Zudem sollte er nicht genau über einem Sommerwanderweg liegen. Die Exkremete werden im Schnee bis zum Frühling konserviert und die Bakterien mit dem Wasser weggespült. Deshalb sollte das „WC“ mindestens 50m oberhalb des Höchstwasserstandes eines Gewässers liegt. Bei längeren Aufenthalten am selben Biwakplatz sollte beachtet werden, dass die Stelle nicht überdüngt wird. Zur Reinigung eignet sich ein faustgrosser Schneekeil. Papier verrottet nur schlecht und wird verbrannt oder in einem gut verknoteten Plastiksack wieder ins Tal getragen. Bei längeren Sitzungen wird der Hintern besser in die Sonne als in den Wind gestreckt. Wichtig ist, dass man sich vor dem WC-Gang bei jemandem der Gruppe abmeldet.

### *Körperhygiene*

Auch wenn die Körperpflege im Schnee erschwert ist, sollte auf minimale Körperhygiene geachtet werden. Wer sich waschen möchte, sollte dies über Mittag tun wenn die Sonne scheint. Neben dem Körper muss auch die benutzte Pfanne danach gewaschen und evtl. ausgekocht werden. Einige Tage geht es auch ohne, denn im Iglu haben wir folgende Vorteile: Frischluft und die Kälte, die den Geschmack bindet. Gut zu wissen ist, dass der Eigengeschmack in den ersten drei Tagen steigt und sich nach fünf Tagen eingependelt hat.

## **Rund ums Essen**

### *Essen und Trinken*

Während der Aktivität sollte immer wieder etwas genascht werden, denn die Kälte und die Anstrengung im Schnee kosten viel Kraft. Ideal ist es, in der Jackentasche immer etwas Süsses und Salziges zur Hand zu haben. Essen ist Energie und Energie ist Wärme, deshalb immer sofort essen wenn einem kalt ist. Über den Tag viel trinken, am Abend weniger, damit man nicht in der Nacht aufs WC muss.

### *Küche*

Die Planung der Küche ist von Anfang an in die Gestaltung des Biwakplatzes mit einzubeziehen. Die Küche sollte bequem eingerichtet sein. Die Arbeitsfläche ist auf einer angenehmen Höhe und windgeschützt. Als Kühlschrankschrank wird ein Loch in den Schnee gestochen und mit einem Schneekeil verschlossen. Auch hier gilt: Rechtzeitig mit dem Bau anfangen.

### *Schneesmelzen*

Das Schmelzen von Schnee benötigt sehr viel Zeit und auch Energie (Brennstoff). Deshalb ist es wichtig, dass man konstant dran ist und auch immer etwas Tee anbieten kann. Zum Schmelzen sollte immer Schneematsch in der Pfanne sein, nie nur ungeschmolzener Schnee, denn so geht die Pfanne kaputt. Mit Deckel oder evtl. Reflektorring geht es schneller. Achtung: Pfanne mit Reflektor nur zum Kochen benutzen, das Essen kühlt aus! Damit wir immer sauberen Schnee zum Kochen haben, wird ein Bereich bestimmt, den niemand betreten darf.

### *Kochen*

Grundsätzlich gilt: Wenn möglich bei Tageslicht kochen, sobald die Sonne weg ist, wird es schnell kalt. Um den Benzinverbrauch tief zu halten, sollten einfache, aber hochwertige (viele Kalorien) Menüs gekocht werden. Wenn möglich Pastawasser wiederverwerten für die nächste Portion Teigwaren. Für alle Küchen wird ein zentraler Ort für das Abschütten vom Wasser bestimmt. Bevor das Essen bereit ist, sollten die anderen informiert werden, damit sie sich umziehen und bereit machen können und schnell zur Stelle sind, wenn es fertig ist. Zum Essen benutzt man am besten einen Plastiklöffel, denn mit einem metallenen kühlt das Essen sofort ab.

Nach dem Nachtessen oder der letzten warmen Mahlzeit in der Biwakküche wird für den nächsten Tag Wasser geschmolzen und alle Thermosflaschen gefüllt. Wasser in der Pfanne kann im Kühlschrankschrank versorgt werden und gefriert dort, gut im Schnee eingeschlossen, nicht. Achtung: Brot, sowie andere Esswaren mit hohem Wassergehalt niemals draussen lassen, sie gefrieren.