



RATGEBER

Wintertour

Dieselben Touren bei Kälte: jede Abwägung verschiebt sich in dieselbe Richtung.

Outdoorberater

<https://www.outdoorberater.de/touren/wintertour/>

Stand: 10.10.2026

Herausgeber: Sammeltresor UG (haftungsbeschränkt), Füssen



Der Ratgeber wird laufend ergänzt — online steht immer die aktuelle Fassung.

Inhalt

1. Die Regel, die im Winter alles bestimmt: nicht schwitzen

2. Isolation: der Posten, der im Winter wächst

3. Schlafen bei Minusgraden

4. Kochen in der Kälte

5. Kurze Tage, langsame Wege

6. Was diese Seite nicht abdeckt

7. Was das für die anderen Tourenformen heißt

KURZ GESAGT

Im Winter gelten die anderen Tourenformen weiter, nur mit deutlich weniger Spielraum. **Die wichtigste Regel betrifft dabei nicht die Ausrüstung, sondern das Tempo: nicht ins Schwitzen kommen**, weil Feuchtigkeit die Isolation entwertet. Praktisch folgt daraus zweierlei: **Baumwolle am Körper ist die schlechteste Materialwahl**, und man braucht **eine Jacke zum Gehen und eine zweite zum Stehen**. Nachts wachsen beide Teile des Schlafsystems mit, **Füllung im Schlafsack und R-Wert der Matte**. Lawinengelände verlässt den Rahmen einer Ausrüstungsfrage und verlangt eine Ausbildung.

Eine Wintertour ist keine eigene Tourenform, sondern jede der anderen unter verschärften Bedingungen. Die [Tagestour](#) bleibt eine Tagestour; nur verzeiht sie weniger. Und die Abwägungen, die im Sommer zwischen Gewicht und Komfort liegen, liegen im Winter zwischen Gewicht und Sicherheit.

Drei Dinge ändern sich gegenüber dem Sommer: Die Tage sind kurz, der Körper verliert dauerhaft Wärme, und Fehler haben weniger Zeit, sich zu korrigieren. Fast alles Weitere folgt daraus.

INFOGRAFIK



— WINTERTOUR

Dieselbe Tour, alle Größen in dieselbe Richtung verschoben

Im Winter ändert sich nicht die Art der Ausrüstung, sondern ihr Maß — und zwar bei fast jedem Posten in dieselbe Richtung. Wer die Sommerliste nimmt und eine dickere Jacke einpackt, hat die Tour nicht umgeplant, sondern nur ergänzt.

Wird größer

Mehr als im Sommer

Isolation am Körper

Wärmeschicht, Mütze und Handschuhe — letztere doppelt, weil nasse Handschuhe bei Minusgraden nicht wieder trocknen.

Isolation beim Schlafen

Beide Teile neu rechnen: mehr Füllung im Schlafsack UND höherer R-Wert unter dem Körper.

Brennstoffmenge

Schnee zu schmelzen kostet Energie, bevor das Wasser überhaupt warm wird.

Lichtbedarf

Die Stirnlampe wird vom Notfallgegenstand zum Arbeitsgerät.

Wird kleiner

Weniger als im Sommer

Tagesstrecke

Kurze Tage und Schnee halbieren, was an einem Tag realistisch ist.

Akkulaufzeit

Kälte verkürzt sie bei Lampe, Telefon und Powerbank gleichermaßen.

Spielraum bei Fehlern

Was im Sommer unbequem ist, wird im Winter gefährlich.

Verfügbare Hütten

Viele sind geschlossen; die Planung hängt dann an Öffnungszeiten statt an Ausrüstung.

Kommt neu dazu

Im Sommer kein Thema

Die Regel: nicht schwitzen

Nasse Bekleidung leitet Wärme um ein Vielfaches besser ab. Kühl losgehen, bevor man schwitzt.

Doppelte Matte

Faltmatte unter der Luftmatte — mehr Isolation und zugleich Schutz vor Durchstichen.

Kältefester Kocher

Gas verliert bei Kälte an Leistung, weil das Gemisch nicht mehr vollständig verdampft.

Navigation ohne Markierung

Wegzeichen verschwinden unter Schnee. Karte und Kompass als Können, nicht nur als Gegenstand.

Die Anzeichen beginnender Unterkühlung sind unauffällig: Ungeschicklichkeit, schlechte Laune, nachlassendes Urteil. Wer sie kennt, erkennt sie bei anderen früher als bei sich selbst — das ist der Grund, warum im Winter selten allein gegangen wird.

✦ Mit KI-Unterstützung erstellt *Schematische, nicht maßstabsgetreue Darstellung.*

Mehr dazu: [Unterkühlung und Erfrierung](#) · [ISO 23537](#) · [R-Wert](#) · [Isomatten](#)

Die Regel, die im Winter alles bestimmt: nicht schwitzen

Im Sommer ist Schweiß unangenehm. Im Winter ist er das Hauptproblem. Nasse Bekleidung leitet Wärme um ein Vielfaches besser ab als trockene — wer sich im Aufstieg durchnässt und oben stehen bleibt, kühlt in Minuten aus.

Deshalb wird im Winter nicht wärmer losgegangen, sondern kühler: Die ersten Minuten sollen frösteln. Das [Zwiebelschalenprinzip](#) ist dafür gemacht — es erlaubt, eine Schicht abzulegen, bevor man schwitzt, statt sie hinterher zu trocknen.

Praktisch heißt das: **Vor dem Aufstieg eine Schicht ausziehen, nicht danach.** Und am Gipfel oder an der Pause sofort die Wärmeschicht überziehen, bevor der Körper abkühlt — nicht erst, wenn man friert. Beide Handgriffe kosten eine Minute und ersparen eine Stunde Zittern.

Die Schicht am Körper entscheidet dabei mit: Funktionsunterwäsche transportiert Feuchtigkeit nach außen; **Baumwolle speichert sie und ist im Winter die gefährlichste Materialwahl überhaupt.** Eine durchnässte Baumwollschicht trocknet am Körper praktisch nicht mehr und entzieht ihm dabei laufend Wärme.

Achtung

Die Anzeichen beginnender Unterkühlung sind unauffällig — Ungeschicklichkeit, schlechte Laune, nachlassendes Urteil. Wer sie kennt, erkennt sie bei anderen früher als bei sich selbst. Sie stehen unter Unterkühlung und Erfrierung.

Isolation: der Posten, der im Winter wächst

Über der Funktionsschicht steht die wärmende. Eine Daunenjacke leistet je Gramm am meisten — solange sie trocken bleibt. Wo sie das nicht sicher bleibt, ist eine Isolationsjacke mit Kunstfaserfüllung die robustere Wahl; der Unterschied ist derselbe wie beim Schlafsack und aus demselben Grund.

Eine Unterscheidung lohnt dabei: **Es gibt die Jacke zum Gehen und die zum Stehen.** Beim Gehen erzeugt der Körper so viel Wärme, dass eine dünne, atmungsaktive Schicht genügt — eine dicke Daunenjacke führt dort direkt in den Schweiß. Die dicke Jacke ist die Pausenjacke: Sie kommt an, wenn man anhält, und wieder aus, bevor es weitergeht. Wer nur eine davon mitnimmt, nimmt meist die falsche.

Dazu gehören die Teile, die im Sommer Zubehör sind und im Winter Ausrüstung: Mütze und Handschuhe. Beide gehören doppelt mit — nicht aus Vorsicht, sondern weil ein nasses Paar Handschuhe bei Minusgraden nicht wieder trocken wird. Fäustlinge wärmen dabei besser als Fingerhandschuhe, weil die Finger sich gegenseitig wärmen; wer Geschicklichkeit braucht, kombiniert beides.

Für die Beine tritt an die Stelle der Wanderhose die Winterhose; den Übergang zum Schuh schließt ein Schneefang.

Schlafen bei Minusgraden

Wer im Winter draußen übernachtet, rechnet das Schlafsysteem neu — und zwar beide Teile. **Der Schlafsack braucht mehr Füllung**, und die [Isomatte](#) braucht einen höheren R-Wert: Unter dem Körper ist die Schlafsackfüllung zusammengedrückt und isoliert nicht; gegen den gefrorenen Boden wirkt allein die Matte.

Das ist der Grund für die im Winter verbreitete [Doppelmatte](#) — eine Faltmatte unter der Luftmatte, die zugleich gegen Durchstiche schützt. Die R-Werte zweier Matten addieren sich näherungsweise, was diese Lösung auch rechnerisch attraktiv macht: Zwei vorhandene Matten ersparen oft den Kauf einer Wintermatte.

Die Einordnung der Kennzahl steht unter [ASTM F3340 — R-Wert](#), die Temperaturangaben des Schlafsacks unter [ISO 23537](#).

Was in der Winternacht mit in den Schlafsack gehört

Drei Dinge gehören nachts nicht neben, sondern in den Schlafsack — jedes aus einem anderen Grund:

- **Die Trinkflasche**, kopfüber gelagert, wenn sie dicht ist: So friert zuerst der Boden zu und nicht der Verschluss. Besser noch: mit ins Fußende, dann friert sie gar nicht.
- **Die Akkus** von [Stirnlampe](#) und Telefon. Kälte senkt ihre nutzbare Kapazität erheblich; über Nacht am Körper halten sie am nächsten Tag wieder länger durch.
- **Die Einlegesohlen** und feuchte Socken. Sie trocknen über Nacht an der Körperwärme — und ein trockener Start am Morgen ist im Winter mehr wert als eine Stunde Schlaf mehr.

Tipp

Die Komforttemperatur eines Schlafsacks gilt für eine ausgeruhte, satte Person auf passender Matte. Keine dieser Bedingungen ist am dritten Wintertag selbstverständlich — deshalb ist Reserve im Winter keine Bequemlichkeit.

Kochen in der Kälte

Der [Gaskocher](#) verliert bei Kälte an Leistung, weil das Gasgemisch nicht mehr vollständig verdampft — unterhalb bestimmter Temperaturen scheidet ein Teil der üblichen Kartuschen aus. **Das ist der Hauptgrund, warum im Winter häufiger [Benzin- und Multifuel-Kocher](#) zum Einsatz kommen:** Sie arbeiten mit flüssigem Brennstoff unter Druck und sind von der Außentemperatur weit weniger abhängig.

Dazu kommt der Mehrbedarf: Schnee zu schmelzen kostet Energie, bevor das Wasser überhaupt warm wird. Wer im Winter Wasser aus Schnee gewinnt, rechnet mit deutlich mehr Brennstoff als im Sommer für dieselbe Zahl an Mahlzeiten — und der [Spirituskocher](#) gerät dabei schnell an seine Grenze.

Ein praktischer Hinweis, der viel Brennstoff spart: **Immer etwas Restwasser im Topf lassen, bevor Schnee nachgefüllt wird.** Trockener Schnee im heißen Topf brennt an und erzeugt einen Geschmack, den man nicht wieder herausbekommt.

Kurze Tage, langsame Wege

Im Winter ist es früh dunkel, und Schnee macht jeden Weg langsamer. Beides zusammen halbiert die Strecke, die an einem Tag realistisch ist — und macht die [Stirnlampe](#) vom Notfallgegenstand zum Arbeitsgerät. Kälte verkürzt zudem die Laufzeit von Akkus, was für Lampe, Telefon und [Powerbank](#) gleichermaßen gilt.

Markierungen verschwinden unter Schnee, Wege sind nicht mehr zu sehen. Damit wird aus der bequemen Navigation eine notwendige: [Karte](#) und [Kompass](#) gehören mit, und zwar als Können und nicht nur als Gegenstand. Dazu kommt ein Punkt, der im Sommer keine Rolle spielt: **Die eigene Spur im Schnee ist der verlässlichste Rückweg — solange sie nicht zuweht.**

[Trekkingstöcke](#) mit Winterteller helfen im Schnee doppelt — beim Gleichgewicht und beim Prüfen des Untergrunds.

Was diese Seite nicht abdeckt

Sobald eine Wintertour in Gelände führt, das lawinengefährdet ist, verlässt sie den Rahmen dieser Ausrüstungsfrage. **Lawinenkunde ist kein Ausrüstungsthema, sondern eine Ausbildung:** [Verschüttetensuchgerät](#), [Sonde](#) und [Schaufel](#) nützen nur dem, der ihren Gebrauch geübt hat und Lagebericht und Hangneigung einschätzen kann.

Dasselbe gilt für Gletscher und für steile vereiste Hänge. Wer dorthin will, braucht Kurse und Partner, nicht eine längere Packliste.

KURZ GEMERKT

Im Winter verschiebt sich jede Abwägung in dieselbe Richtung: mehr Isolation, mehr Brennstoff, mehr Licht, weniger Strecke. Wer die Sommerliste nimmt und eine dickere Jacke einpackt, hat die Tour nicht umgeplant, sondern nur ergänzt.

Was das für die anderen Tourenformen heißt

Auf der Hüttentour ändert sich am wenigsten — die Hütte bleibt warm, viele sind im Winter aber geschlossen, und die Planung hängt dann an Öffnungszeiten statt an Ausrüstung. Auf der autarken Zelttour ändert sich am meisten: Schlafsysteem, Kocher und Brennstoffmenge werden neu gerechnet. Und die Rechnung unter Ultraleicht gilt weiter — nur ist die Liste der Posten, bei denen nicht gespart wird, im Winter deutlich länger.