

# WINTERREISWIJZER

GOED VOORBEREID EN VEILIG OP  
WINTERREIS MET SNP NATURREIZEN



# INHOUD

## I. VOORBEREIDING

p. 4

Trainen

Reisverzekering

Hond mee op reis

## II. UITRUSTING

p. 6

Uitrusting

Bergwandelschoenen

Muts en handschoenen

Gamaschen

Sokken

Zonnebril

Rugzakken

Paklijst

## III. IN DE BERGEN

p. 12

Eten en drinken onderweg

Een goed begin...

Sneeuwschoenwandelen

Langlaufen

Belag

Gedragsregels op de loipen

## IV. VEILIG DE SNEEUW IN p. 17

Oriëntatie

Lawines

En als het toch mis gaat

## VI. DUURZAAM OP REIS p. 29



Binnenkort ga je met ons mee. Misschien tel je de dagen inmiddels af! Fijn dat wij je wintervakantie mogen verzorgen!

De winter is een heerlijk seizoen om actief buiten te zijn. Langlaufen, sneeuwschoenwandelen, cross-country-activiteiten of lekker op de slee naar beneden roetsjen. De actieve winterreizen van SNP zijn voor iedereen die geen zin heeft in overvolle skipistes en het massale wintersporttoerisme. Overdag trek je er met ons op uit door ongerepte sneeuwlandschappen en geniet je van de rust en ruimte. Je overnacht in een comfortabel chalet of knus hotel en sluit de dag af bij het knapperende haardvuur.

Welke SNP-winterreis je ook gaat maken, je bent straks een onvergetelijke ervaring rijker als je het ons vraagt! Maar ook een winterreis vraagt om een goede voorbereiding, zelfs al heb je je vakantie bij SNP geregeld en nemen wij je veel geregeld uit handen. Actieve reizen kosten nu eenmaal het nodige voorwerk. Dat is niet alleen leuk (voorpret!), maar het behoedt je tijdens je reis ook voor onaangename verrassingen.

Begin daarom ruim voor vertrek met je voorbereiding, zodat je voldoende tijd hebt om alles goed te regelen. Wel zo leuk om alvast met je vakantie bezig te zijn en het zorgt er ook voor dat je niet voor verrassingen komt te staan tijdens je reis.

Zo is de juiste uitrusting onmisbaar voor een prettige vakantie. Breng ook je conditie alvast op peil en besteed aandacht aan noodzakelijk papierwerk zoals je reispapieren, benodigde vaccinaties en eventuele inreisbeperkingen vanwege Covid-19. En als je dan toch bezig bent, zorg dan ook dat je reisverzekering is afgestemd op jouw vakantiebestemming en de winterse activiteiten die je gaat ondernemen.

Maar er zijn meer dingen die je kunt doen, voor én tijdens je reis, als het gaat om veiligheid. In deze reiswijzer geven we antwoord op de meest voorkomende zaken. Heb je na het lezen nog vragen of twijfel je ergens over? Bel of mail ons, we helpen je graag veilig op weg!



# I. VOORBEREIDING

Je komende reis ga je met SNP ofwel sneeuwschoenwandelen, langlaufen of een combinatie doen van allerlei activiteiten in de sneeuw. Misschien is dit de eerste keer dat je met ons op winterreis gaat. Of ben je juist een al meer ervaren winterreiziger. Het is goed om van tevoren te weten wat je kunt verwachten. Lees dus de informatie bij de reis op de website goed door en lees deze Winter Reiswijzer. Een goede voorbereiding zorgt ervoor dat je tijdens je vakantie meer kan genieten en goed bent voorbereid op de winterse omstandigheden. Activiteiten in een winters landschap zijn behoorlijk intensief en vragen om een goede conditie. Gelukkig kun je thuis al veel doen om je lichaam voor te bereiden op al dat winterplezier.

## 1. Trainen

Wij raden je aan om uitgerust en met een goede conditie aan je reis te beginnen. Je vakantie is nou eenmaal fijner wanneer je fit bent. Dat voorkomt een hoop ellende, verzuring en spierpijn. Vooral je bovenbenen, rug en knieën krijgen in de sneeuw aardig wat te verduren. Op de [website van de NKBV](#) vind je een aantal oefeningen die je thuis of eventueel onder begeleiding in de sportschool kan doen. Daarnaast kun je in de weken voor vertrek een paar stevige wandelingen maken in Nederland of België. Let er ook op dat je wandelschoenen goed ingelopen zijn, anders zijn blaren onvermijdelijk.

Draag tijdens je wandeltraining de schoenen die meegaan op reis. Gebruik je al jaren dezelfde stappers? Controleer dan of het profiel nog goed is.



## 2. Reisverzekering

Sommige mensen vinden een reisverzekering overbodig omdat hun ziektekostenverzekering ook medische kosten in het buitenland dekt. Voor het avontuurlijke karakter van veel van onze reizen is ook een aanvullende dekking nodig. Die dekt de kosten van verlies en/of beschadiging van bagage en geneeskundige kosten tegen kostprijs. Maar een goede reisverzekering dekt ook buitengewone kosten als repatriëring of reddingskosten per helikopter tegen kostprijs, en alle verdere geneeskundige kosten. Dat doen zeker niet alle ziektekostenverzekeringen. Wij adviseren dan ook om altijd een reisverzekering af te sluiten. Dat kan eenvoudig bij je boeking. SNP werkt hiervoor samen met De Europeesche verzekeringen. Kijk voor meer informatie over de soorten verzekeringen, voorwaarden en dekkingen op [Verzekeren – Goed verzekerd op reis met A.S.R verzekeringen](#). Ga je de bergen in dan sluit je een goede bergverzekering af via [NKBV-reisverzekering: top verzekerd voor al je vakanties | NKBV](#).

## 3. Hond mee op reis

Het liefst wil je je fijnste wandelmaatje ook meenemen op je wintervakantie. Dat snappen we! Bij een aantal SNP-winterreizen mag je hond mee op reis mits je dat vooraf bij je reservering hebt aangegeven.

Neem je je hond mee, dan adviseren we je met klem om je goed voor te bereiden. Vraag je allereerst af of jouw hond het leuk vindt om in de sneeuw en kou te zijn. Daarnaast moet ook je viervoeter werken aan zijn conditie, dus samen trainen is echt een must. Eenmaal op de plek van bestemming is het goed om in je dagprogramma rekening te houden met je hond. Wissel de activiteiten af en zorg ervoor dat je weet wat je moet doen om je hond tegen de kou te beschermen. IJs en pekkel zijn niet bepaald fijn voor hondenpootjes en viervoeters met een dunne vacht kunnen baat hebben bij extra bescherming.

Kijk voordat je vertrekt op [licg.nl – Invoereisen per land – Europa](#) wat de voorwaarden voor het reizen met een hond in een bepaald land zijn. Soms is bijvoorbeeld een bepaalde inenting of een muilkorf in het openbaar vervoer of in de bergliften verplicht. Houd er ook rekening mee dat je hond tijdens wandelingen aangeliind blijft in verband met andere wintersporters en de aanwezigheid van vee en/of wild. Zorg ervoor dat je je ruim van tevoren hebt ingelezen, zodat je alvast passende maatregelen kunt nemen. Je voorkomt zo dat je ter plekke voor onaangename verrassingen komt te staan!



## II. UITRUSTING

Het weer in het winterseizoen kan variëren van zeer koud en guur tot zonnig, windstil weer. Ook fikse sneeuwstormen met harde wind kunnen voorkomen. Je uitrusting (kleding) moet dus van een goede kwaliteit zijn. Verder raden we je aan om een goede thermosfles mee te nemen om gedurende de tochten je thee of koffie warm te houden en een lunchtrommel om je eventueel zelfgesmeerde boterhammen in mee te nemen.

### 1. Uitrusting

De fijnste wintersportkleding is licht van gewicht, biedt een goede isolatie en ventilatie, beschermt je tegen wind en regen en zit lekker soepel om je bewegingen niet te hinderen.

Je bouwt je winteroutfit het beste op volgens het drielaagsysteem:

#### Onderlaag

De onderlaag is de laag die je direct op je blote huid draagt en die ervoor zorgt dat vocht en zweet worden afgevoerd, en in de winter de warmte vasthoudt. Belangrijk is dat de onderlaag niet mag kriebelen of knellen. Gewone (katoenen) onderkleding wordt nat wanneer je transpireert. Wanneer je stilstaat of als er ineens een frisse wind opsteekt, krijg je het koud. Om dit te voorkomen is er onderkleding ontwikkeld gemaakt van een speciale kunststofvezel, merinowol of een combinatie van beide.

Deze vezel neemt geen vocht op, maar geeft het door aan bovenliggende kledinglagen. Hierdoor blijft je huid nagenoeg droog en dus warmer. Zorg dat de lengte van de onderkleding zodanig is dat je rug geheel bedekt blijft, ook wanneer je voorover buigt.

#### De tweede laag

De tweede laag, oftewel de isolatielaag, komt hier overheen. Een warme trui, of beter meerdere dunne truien, vormt de tweede laag. De dikte van de tussenlaag is afhankelijk van het weer. Een fleece is lekker warm en vooral geschikt wanneer de temperatuur onder het vriespunt zakt. Een dunnere trui kan prima bij wat hogere temperaturen. Zorg ervoor dat je truien van verschillende diktes meeneemt, zo kun je ter plaatse uitproberen wat voor jou het meest comfortabel is.

#### Derde laag

Een wind- en waterdichte ademende jas en broek is de ideale derde laag. Nadeel is dat zulke Gore-Tex of MPC-jacks en broeken vrij kostbaar zijn, maar wanneer je vaker de bergen ingaat, is de aanschaf zeker de moeite waard. En bedenk, ook thuis kan een dergelijke jas prettig zijn.



Bij voorkeur moet de bovenste laag sneeuwafstotend zijn, zodat in een sneeuwbuï of bij een val niet alles nat wordt. Gewone regenpakken zijn voor dit doel minder geschikt, omdat ze slecht ventileren. Met een speciale spray kun je kleding waterafstotend maken.

NB. Dikke skipakken zijn zeer ongeschikt voor langlaufen of wandelen in de sneeuw. Ze zijn veel te warm en bieden weinig bewegingsvrijheid. Spijkerbroeken raden we met klem af. Ze worden snel nat en zwaar en ze drogen bovendien erg slecht. De fijnste wintersportkleding is licht van gewicht, biedt een goede isolatie en ventilatie, beschermt je tegen wind en regen en zit lekker soepel om je bewegingen niet te hinderen.

#### Vierde laag

In sommige gevallen kan het fijn zijn om een vierde laag aan je kleding toe te voegen in de vorm van een isolerende jas. Deze heb je doorgaans niet aan tijdens de activiteit zelf, maar trek je aan zodra je bijvoorbeeld even pauzeert en afkoelt.

Meer informatie over het meerlagensysteem vind je [hier](#).



## Bergwandelschoenen

Goede bergwandelschoenen zijn onmisbaar wanneer je gaat sneeuwschoenwandelen of gaat wandelen in de sneeuw. Ze beschermen je voeten tegen de kou, vocht en vuil. Het hoeven geen stijve schoenen te zijn, maar wel sterk, comfortabel en waterdicht.

Bergschoenen zijn er in verschillende soorten en maten. Een handige, veelgebruikte indeling is het ABCD-systeem. Voor een winterwandelreis of sneeuwschoenwandeltocht raden wij bergschoenen in de categorie B/C aan. Goede bergschoenen van dit type passen ook prima op sneeuwschoenen.

Wat voor de één een goede schoen is, hoeft voor de ander niet te gelden: het gewicht, de kracht van de enkels en de mate van training met zware bepakking maken allemaal uit. Maar welke schoenen je ook kiest, het belangrijkste is dat een schoen goed past.

- Begin met een maat groter dan normaal. Bedenk dat je voeten in de loop van de dag iets zwellen.
- Pas de schoen met de (wandel)sokken die je erbij zal dragen. In sommige winkels hebben ze daarvoor speciale passokken bij de hand.
- Zet je voet stevig vast in de hak van de schoen en veter hem dan dicht. Controleer of je tenen vrij kunnen bewegen. Ook bij het afdalen mogen de tenen de voorkant niet of nauwelijks raken.
- De voet moet zo min mogelijk schuiven tijdens het wandelen, zodat de hiel niet op en neer kan gaan. Daardoor ontstaan blaren.

Neem je je vertrouwde wandelstappers mee op reis? Check dan van tevoren of de zool niet versleten is en het profiel nog goed is. Vergeet daarbij ook niet om het buitenwerk goed te controleren, er is niets zo vervelend als natte sokken en koude voeten.

Tips hoe je je bergwandelschoenen het beste onderhoudt vind je op [Oppad.nl](https://www.oppad.nl) en de [website van de NKBV](#).





## Muts en handschoenen

Je lichaam verliest de meeste warmte via het hoofd en de handen. Een warme muts is daarom erg belangrijk. Ook een brede haarband wordt veel gebruikt. Voor trektochten en toeren is een bivakmuts erg handig, evenals een petje of sjaaltje tegen de felle zon. Voor het gebruik in de loipen zijn langlaufhandschoenen het meest geschikt. Deze zijn gemaakt van waterafstotend leer. Neem vingerhandschoenen die niet té dik zijn om een goed gevoel met de stok te krijgen. Een paar droge reservehandschoenen voor onderweg is aan te bevelen. Voor heel koud weer (bv in Noorwegen) kan dit aangevuld worden met wanten of (nylon/goretex) overhandschoenen.

## Gamaschen

Voor het langlaufen buiten de loipen of sneeuwschoenwandelen zijn gamaschen handig. Ze houden de sneeuw buiten de schoen. Gamaschen zijn een soort overkousen die van het bovenwerk van de schoen tot de knie lopen. Gamaschen zijn er in vele uitvoeringen en materialen, van nylon tot ademend Goretex. Nylon is goedkoper, maar na een dag is alles eronder nat van de condens. Kies voor een ademend materiaal.

## Sokken

Dit is een zaak van persoonlijke voorkeur: de één zweert bij een enkele sok, meestal een dikke, van badstof, viscose en elastische vezels vervaardigde sok met een fijn weefpatroon (geen geitenwollen sokken, deze zijn vaak te grof vanwege de dikke naden). Een ander kiest de combinatie van een wollen sok met een kunststof ondersok. De ondersok zorgt ervoor dat je voeten droog blijven en je dus de kans op koude voeten en blaren vermindert. Het vocht wordt doorgegeven naar de wollen sok. Katoenen sportsokken worden sterk afgeraden omdat deze snel nat worden.

Blaren kun je oplopen door het verkeerde soort sokken. Door vuil en zweet worden sokken hard en gaan ze schuren, zodat ook blaren kunnen ontstaan (tip: sokken vaker uitspoelen of extra sokken meenemen). De verkeerde maat of leest van de schoen en voeten met afwijkende vormen of gevoelige plekken zijn ook gewilde plekkjes voor blaren. Preventief tappen is hier het devies. Je schoenen kunnen beter ruim zitten, in krappe schoenen krijg je snel koude tenen.

## Zonnebril

Om sneeuwblindheid te voorkomen is een goede zonnebril en/of gletsjerbril met een hoge UV-absorptie van groot belang. Om reflecties vanaf de grond tegen te houden zoek je een zonnebril die de ogen goed bedekt en strak om je hoofd zit.





## 2. Rugzakken

Rugzakken zijn er in verschillende soorten en maten. De maat wordt onder andere uitgedrukt in het aantal liters. Van 25 tot 40 liter voor een dagtocht, tot 40 tot 60 liter voor een huttentocht. Draagcomfort is één van de belangrijkste eigenschappen van een rugzak. Verder moet de bewegingsvrijheid van je lichaam zo min mogelijk beperkt worden. Weet je niet zeker welke rugzak voor jou het meest geschikt is? Laat je dan goed adviseren in een buitensportwinkel.

In de winter heb je altijd wat meer ruimte nodig dan in de zomer vanwege thermosfles en dikke kleren. 35 liter is het minimum.

### Dagrugzakken

Bij een dagrugzak is een heupband niet noodzakelijk, maar wel aan te raden. Hoewel er maar weinig gewicht gedragen hoeft te worden, zorgt hij voor ontlasting van je schouders en voor meer stabiliteit. Het is ook prettig als er een inwendige versteviging in het rugpand is aangebracht. Je voelt dan tijdens de tocht geen harde dingen in je rug prikken. Zorg er bovendien voor dat je je rugzak met beleid inpakt. Waterafstotende rugzakken zijn in de sneeuw zeker aan te bevelen.

Tip! Meer lezen over dagrugzakken? In dit artikel geven we je antwoorden op [10 vragen over dagrugzakken](#).

### 3. Paklijst

Niet teveel, maar ook niet te weinig. Wat neem je nou precies mee op winterreis? Dat is natuurlijk afhankelijk van je bestemming en de activiteiten die je gaat doen, maar er zijn ook voor onze winterreizen een aantal 'musts':

- EHBO-setje met pijnstillers en sporttape (tegen blaren)
- Dagrugzak (min. 35 liter)
- Bergschoenen, stevig, hoog en bij voorkeur met een Gore-tex binnenkant, niet te krap
- Sloffen of slippers
- Fleecejack
- Handschoenen (voor Scandinavië: ook wanten)
- Muts en sjaal
- Wind- en waterdichte jas en broek
- Zonnehoed of pet
- GELDIG paspoort
- Kopieën van reisdocumenten
- Zonnebrandcrème en lippencrème met UV-filter
- Zonnebril en/of skibril
- Zakmes
- Snacks (bijv. mueslirepen, noten)
- Metalen thermosfles en lunchtrommel
- Lang thermo-ondergoed
- Gamaschen om sneeuw uit je schoenen te houden

Voor een uitgebreide paklijst voor je bergwandelvakantie en huttentocht verwijzen we je graag naar [SNP.nl](https://www.snp.nl)

Tip! Samen met Oppad.nl en kennispartner NKBV geven we je nog meer tips over wat mee te nemen én hoe je je uitrusting in een goede conditie houdt:

[Sneeuwschoenwandelen - Wat neem je mee?](#)

[Paklijst sneeuwschoenwandelen | Oppad.nl](#)

[Paklijst sneeuwschoenwandelen | NKBV](#)

[Onderhoud je bergschoenen | NKBV](#)

[Onderhoud je outdoor kleding | NKBV](#)

[Het 3 lagen + 1 systeem | NKBV](#)





### III. IN DE BERGEN

Zorg dat je altijd uitgerust en met een goede conditie op reis gaat. Warme en soepele spieren krijg je met een warming-up en cooling-down. Het is fijn om daarmee te starten voordat je aan je tocht begint. En nee dat is niet suf, maar juist verstandig! Zorg ook voor de inwendige mens en neem voldoende eten en drinken mee. Neem geen onnodige risico's en loop niet boven je niveau van fitheid en ervaring.

#### Eten en drinken onderweg

Je energiebehoefte stijgt snel tijdens het wandelen, vooral bij lage temperaturen. Verwen jezelf daarom elke pauze met extra versnaperingen en een lunchpakket. Mueslirepen, chocolade, koeken, noten of gedroogd fruit vullen de energietekorten snel aan. Genoeg drinken is nog belangrijker dan eten. Met voldoende vocht houdt je lichaam de lichaamstemperatuur in stand en voert het afvalstoffen uit de stofwisseling af. Neem tijdens een tocht minstens 1 à 1,5 liter water mee per persoon. Thee, koffie of soep uit een thermoskan is erg lekker onderweg. Drink voordat je dorst krijgt. Bij een dorstgevoel is het lichaam al bezig op alle plaatsen vocht te onttrekken. Hoofdpijn na een tocht betekent vaak dat je te weinig gedronken hebt.

#### Een goed begin...

Winteractiviteiten zijn, nog veel meer dan zomeractiviteiten, afhankelijk van de situatie op het moment dat je ze wilt uitvoeren. Natuurlijk zijn de sneeuwomstandigheden van belang: hoeveel sneeuw ligt er? Is dit harde sneeuw waar je op kunt lopen, of zachte sneeuw waar je vreselijk ver in wegzakt? Maar ook de mate van lawinegevaar bepaalt of je tochten wel of niet kunt doen. En tot slot speelt het weer een grote rol. Bij harde wind heb je in open terrein al snel kans op een sneeuwstorm en kan je beter het bos in gaan. Bij mist zie je in een besneeuwd landschap helemaal niets meer en is het beter om thuis te blijven.

Daarom geeft SNP bij de meeste individuele winterbestemmingen geen vast dagprogramma met routebeschrijvingen, zoals we in de zomerprogramma's wel doen. Je ontvangt uiteraard informatie over wat er ter plekke mogelijk is, maar vraag altijd bij het hotel, het toeristenbureau of je gids wat er, gezien de actuele omstandigheden, mogelijk is in de week dat jij er bent. En check iedere ochtend voor vertrek het laatste lawine- en weerbericht. Jouw veiligheid staat tenslotte voorop!

## 1. Sneeuwschoenwandelen

Boeren, (pels)jagers en vissers zochten lang geleden een manier om ook in de winter hun werk te kunnen doen. Zij vlochten wilgentenen tot sneeuwschoenen. Nu zijn sneeuwschoenen heel lichte, flexibele kunststof rackets, waarop een gewone bergschoen via verschillende systemen kan worden bevestigd. Een goed geïmpregneerde bergschoen (en gamaschen) en een paar skistokken (eventueel telescoopstokken) zijn verder alles wat je nodig hebt.

In steeds meer wintersportgebieden zie je naast langlaufloipes ook 'sneeuwschoenwandelpaden' ontstaan. Soms zijn dit platgemaakte 'pistes', vaak ook gewoon zomerpaden die 's winters gemarkeerd zijn met speciale bordjes. Leuker is het om je eigen route te zoeken, maar net als met 'gewoon' wandelen, hangt het een beetje af van je ervaring, conditie en inschatting wat je aankunt. Mocht je het hooggebergte ingaan, dan zijn lawines absoluut een punt van aandacht. Je moet dan of veel ervaring hebben, of met een gids op stap gaan.

Sneeuwschoenwandelen is een actief en milieuvriendelijk alternatief voor skiën. Je hebt er geen lelijke liften of kunstsneeuw voor nodig en je komt op plekken waar verder niemand komt. Daarnaast ervaar je natuur en stilte veel intenser én is het stukken goedkoper. Sneeuwschoenwandelen is wat zwaarder dan gewoon wandelen, maar je hoeft er niets voor te leren. Zeker als de sneeuw diep is, je omhooggaat en er is nog geen spoor gemaakt, kost wandelen op sneeuwschoenen meer energie.

Ga je echter naar beneden, dan is het makkelijker en leuker dan op wandelschoenen (en beter voor je knieën).

Dankzij de grote oppervlakte van de sneeuwschoenen zak je minder diep in de sneeuw en kan je ontspannen lopen. Je schoenmaat is niet van belang, aangezien de binding in lengte verstelbaar is. Je bergschoenen moeten warm, goed geïmpregneerd en vooral stevig zijn (enkelhoog, B of C categorie). Daarnaast gebruik je twee (verstelbare) skistokken als evenwichtssteun. De sneeuw wandel-uitrusting kan je eventueel ter plaatse huren.

Let op: sneeuwschoenen gaan kapot op harde ondergrond, zoals asfalt. Doe ze dus af als de sneeuw ophoudt (heel voorzichtig een weggetje oversteken op sneeuwschoenen kan nog net), bv. als je door een dorp loopt. Pas, zonder sneeuwschoenen, heel goed op dat je niet valt op gladde en ijzige stukken op de weg. Om dit te voorkomen is het handig zgn. 'snow spikes' mee te nemen, een soort rubberen overschoentjes met ijzeren puntjes aan de onderkant (ze kosten en wegen weinig). Handig zijn spanbandjes om de sneeuwschoenen op je rugzak te binden als er even geen sneeuw is. Tenzij je rugzak daarvoor al bandjes heeft.



## 2. Langlaufen

Ook het langlaufen, oftewel skilopen of Nordic skiing, gaat al een poosje mee. Jagers ontdekten deze manier van voortbewegen ruim 4000 jaar geleden om zich sneller door de sneeuw te verplaatsen. Tegenwoordig is langlaufen een populaire wintersport in landen zoals Oostenrijk, Zwitserland, Finland en Noorwegen.

Hoewel langlaufen in Nederland ten onrechte een wat suffig imago heeft, is het een intensieve sport. Langlaufen doe je voornamelijk in vlak en licht glooiend terrein, je loopt en glijdt als het ware door de sneeuw en gebruikt je stokken om je af te zetten.

### Ski's

Langlaufski's zijn lang en smal. De ski's hebben een spanning (lichte buiging) waardoor er voor elk gewicht verschillende ski's zijn. Daarnaast zijn er ski's die meer geschikt zijn voor gebruik buiten de loipe (geprepareerde langlaufpiste). Deze zijn breder dan de klassieke ski's en hebben een staalkant die het mogelijk maakt bochten te maken tijdens afdalingen. Dergelijke ski's worden meestal gebruikt in de Noorse bergen waar de loipes vaak ijzig zijn.

### Stokken

Aan de onderkant van je langlaufstok zit een zeer scherpe punt die je gebruikt om in een harde ijslaag te prikken. Boven de punt zit een soort kapje dat voorkomt dat de stok door de sneeuw heen steekt. Boven op de stok zit een handvat met een lus zodat je je stok niet verliest. De lengte van de stok hangt af van de gebruikte langlaufstijl. Bij klassiek moet de stok tot onder de oksel komen. Bij skating kan de stok vanaf de kin tot aan ooghoogte komen.

### Bindingen

Om de schoenen bij de ski's te houden worden ze bevestigd door middel van bindingen, waarbij alleen het teenstuk van de schoen vastzit. Onder de neus van de schoen zit een metalen buisje waarmee je je vastklikt in de binding.

Let op, in Noorwegen worden uitsluitend Rottefella langlaufbindingen gebruikt. Salomon schoenen passen hier niet op.





### 3. Belag

Het loopvlak van de ski wordt ook wel het belag genoemd. Je hebt bij het langlaufen wax en no-wax ski's.

#### Wax

Bij alle ski's wordt het loopvlak aan de voor- en achterkant, tot rond de voeten, met glijwax bewerkt om de ski's beter te laten glijden. Skating-ski's (schaatstechniek) hebben geen afzetgedeelte, daarom wordt het hele loopvlak met glijwax bewerkt.

Alleen bij de klassieke wax ski's wordt er in het midden afzetwax gesmeerd. Deze wax zorgt ervoor dat de ski grip heeft op het afzetmoment. De soort wax, die gebruikt wordt, is o.a. van de temperatuur en de soort sneeuw afhankelijk. Afzetwax wordt voor recreanten alleen nog in Noorwegen gebruikt in perioden met stabiel koud weer (onder nul). Maar ook daar zie je steeds vaker schubben ski's (no-wax).

#### No-Wax

Om af te zetten gebruiken deze ski's schubben of stukjes 'tapijt' waarvan de haartjes naar achter staan. Deze ski's hoeven, in tegenstelling tot de wax-ski's niet gewaxt te worden voor grip. En ze zijn veel handiger in gebruik. Alleen snelheidsduivels prefereren wax ski's omdat ze net iets beter glijden.

Ga je met ons langlaufen in groepsverband, dan is het belangrijk dat je de SNP-langlaufcursus in de Dolomieten met goed gevolg hebt gedaan, of al eerder (minimaal een week) in de heuvels of bergen hebt gelanglauft. Je moet het stijgen en dalen namelijk echt onder de knie hebben. Tijdens de meeste langlaufreizen zal er aan het begin aandacht worden geschonken aan het oprissen van de langlauftechniek, maar al snel worden er dagtochten gemaakt en dan is het noodzakelijk dat je de nodige langlaufervaring hebt.

Je langlaufuitrusting zoals ski's, schoenen en stokken kan je ter plaatse in het hotel of het dorp huren en betalen. Reserveren is niet nodig. Overleg even met het personeel welke ski's voor jou geschikt zijn. De keuze voor kortere ski's en stokken is bijvoorbeeld het best voor minder ervaren langlaufers. Heb je al wel wat kilometers op de latten gemaakt, dan kun je eventueel uit de voeten met langere ski's en stokken.

NB. Op grotere hoogten, boven de 2.500 meter, neemt de hoeveelheid zuurstof in de lucht snel af. Je wordt sneller moe en de kans op hoogteziekte neemt toe. Wees alert en reageer op tijd bij symptomen van hoogteziekte. Deze komen later aan de orde.



#### 4. Gedragsregels op de loipen

Veiligheid is ook op de loipen van het grootste belang, daarom gelden er een aantal 'verkeersregels'. Als je je hier zoveel mogelijk aan houdt, voorkom je een hoop ergernis en ongelukken.

- Elke langlaufer dient rekening te houden met anderen, zodat hij niemand in gevaar brengt of schade berokkent.
- Iedere langlaufer dient zich te houden aan markeringen en aanwijsborden. In de loipen moet de aangegeven richting worden aangehouden.
- Keuze van het spoor: op dubbele of meervoudige sporen moet in het rechterspoor worden gelopen. Deelnemers in groepsverband moeten in het rechterspoor achter elkaar lopen. Bij het dalen moet de achteropkomende skiër zijn spoor zó kiezen, dat hij de vóór hem lopende personen niet in gevaar brengt.
- Inhalen in een vrij spoor is zowel links als rechts, als ook buiten het spoor toegestaan. De voorste langlaufer is niet verplicht om het spoor daarbij vrij te maken. Als het echter geen gevaar oplevert, hoort hij dit wel te doen.
- Tegenliggers passeren elkaar door naar rechts uit te wijken. De klimmende langlaufer dient daarbij het spoor vrij te maken voor de dalende langlaufer.
- Tijdens het inhalen, het ingehaald worden en het passeren van tegenliggers dienen de stokken dicht langs het lichaam te worden gehouden.
- Elke langlaufer moet, vooral tijdens afdalingen, zijn snelheid en zijn stijl aanpassen aan eigen kunnen en aan de terrein- en weersgesteldheid. Hij moet voldoende afstand bewaren tot de langlaufer voor zich. Indien nodig dient men zich te laten vallen om een botsing te voorkomen.
- Wie wil blijven staan, moet uit het spoor stappen. Ook een gevallen langlaufer moet het spoor zo snel mogelijk vrij maken.
- Bij ongevallen is iedereen verplicht hulp te bieden.
- Eenieder die bij een ongeval betrokken is of er getuige van is, moet zich kunnen legitimeren.



## IV. VEILIG DE SNEEUW IN

Hoe leuk het in de sneeuw ook is, wees je ervan bewust welke gevaren en risico's er eventueel op de loer kunnen liggen. Problemen kunnen ontstaan doordat je je oriëntatie kwijtraakt, door slechte weersomstandigheden en moeilijk terrein, of een combinatie van dit alles.

### 1. Oriëntatie

#### SNP Reis app

Een aantal winterreizen zijn App-only, dat wil zeggen dat je tijdens deze tocht de route volgt via de SNP Reis app op je smartphone of tablet. Je ontvangt in dat geval geen papieren routebeschrijving en kaartmateriaal. Alle reisinformatie vind je voor vertrek in de SNP reis app en in Mijn SNP. Kijk voor meer informatie op [moeiteloos navigeren met de SNP Reis app](#).

Bij kou loopt de batterij sneller leeg. Zorg dat je de telefoon en extra powerbank zoveel mogelijk onder je kleren houdt en neem een paar handschoenen met gevoelige vingertoppen mee om je telefoon te bedienen. Een GPS-ontvanger van bijvoorbeeld Garmin kan beter tegen de kou en de knoppen zijn ook te bedienen met handschoenen. Het GPX bestand download je vanuit de SNP Reis app.





## Kaart

Laat de bewegwijzering het afweten of komt er ineens mist opzetten, dan kun je met behulp van een kaart het juiste pad blijven volgen. Bedenk wel dat kaartlezen in de winter echt andere koek is dan in de zomer, namelijk tamelijk omslachtig, koud en met ondergesneeuwde herkenningspunten. Het is daarom verstandig om de avond voor je tocht de route vast te bekijken en een dagplanning te maken. Dan weet je niet alleen wat voor een soort tocht je te wachten staat, maar kun je ook rekening houden met eventuele moeilijkheden, tijdsduur, mogelijke pauzepunten en het voorspelde weer.

## Hoogte en hoogteverschillen

Om op een platte kaart toch het reliëf van het landschap te kunnen weergeven, wordt er gebruikgemaakt van hoogtelijnen. Hoogtelijnen verbinden alle punten met dezelfde hoogte. Op de meeste kaarten wordt elke 20 m hoogteverschil met een dunne lijn aangegeven. De hoogtelijnen met honderdtallen zijn vaak iets dikker, bovendien staat het getal erin dat de hoogte in meters aangeeft.

Hoe dichter de hoogtelijnen bij elkaar staan, hoe steiler het terrein (op een korte afstand is er dan veel hoogteverschil). Bij vlakke gebieden met weinig hoogteverschil liggen de hoogtelijnen dus ver uit elkaar. Deze lijnen zeggen heel veel over de route. Loopt de route bijvoorbeeld evenwijdig aan een hoogtelijn, dan stijgt of daalt het pad daar niet. Kruist de route de hoogtelijnen dan houdt dat in, dat er geklommen of gedaald moet worden.

De kaart is een belangrijk hulpmiddel om tijdens een trektocht op het juiste pad te blijven. Bij mist of in een dichtbegroeid terrein vergemakkelijkt een kompas de oriëntatie, mits je weet hoe je ermee omgaat natuurlijk. Wil je leren hoe je omgaat met een kaart en kompas? Volg dan een korte cursus via [Op Pad](#).



## 2. Lawines

Lawines zijn onlosmakelijk verbonden met de winter in de bergen. Ze treden op na zware sneeuwval en/of periodes met harde wind. Het lawinegevaar wordt aangegeven met een getal van 1 tot 5. Bij 1 is er geen enkel gevaar (alleen als de sneeuw bijna is weggesmolten), bij Stufe 5 mag je niet naar buiten en worden pistes en wegen afgesloten. Na een paar dagen is de sneeuw meestal 'gezet', zodat ski- en langlauf pistes weer worden opgesteld.

Bij een groepsreis, of als je aan een gegidste sneeuwwandeling mee doet, houdt de reisleider/gids het lawinegevaar in de gaten. Ben je op eigen gelegenheid onderweg dan kun je het best bij het hotel of het toeristenbureau informeren wat wel en niet mogelijk is. Net zoals je het weerbericht in de gaten houdt, kijk je ook elke dag naar het lawinebericht.

Bij sommige reizen krijg je een lawine-uitrusting mee. Niet omdat je gevaarlijke dingen gaat doen, maar omdat dit volgens de lokale regels moet als je de gebaande paden verlaat. Een lawine-uitrusting bestaat uit een zender/ontvanger (ook wel Pieps genoemd), een sonde (lange stok om al prikkend in de sneeuw een slachtoffer te vinden) en schop. Als er iemand onder de sneeuw ligt kan je deze persoon met de Pieps snel terugvinden en gaan uitgraven.

In de praktijk komen lawines vooral in gebergtes boven ca. 2000 m voor, op hellingen die steiler zijn dan 30 graden. Dit is al zo steil dat je er niet zo makkelijk terecht komt. Aan de randen van de Alpen in bv. Jura, Chartreuse en Vercors is het lawinerisico zeer gering, net als in Scandinavië (behalve aan de Noorse fjordenkust). Kortom, lawinegevaar heeft slechts in uitzonderlijke situaties invloed op je SNP Wintervakantie, maar je moet wel weten dat het iets is om in de gaten te houden.

Meer weten over het weer?

Bekijk dan dit webinar van de NKBV: [Het weer en \(lawine\)condities in de bergen | NKBV](#) of volg een korte cursus via [Op Pad](#).



### 3. En als het toch mis gaat

Als het toch mis gaat, is het nuttig om iets te weten over enkele EHBO-handelingen en typische buitensportziekten. De onderstaande informatie is niet bedoeld als vervanging van een EHBO-cursus.

#### EHBO-setje

Welke tocht je ook gaat maken, neem altijd een EHBO-setje mee in je dagrugzak. Hierin zitten in ieder geval pleisters, gaas, sporttape, verband, schaaftje, eventueel blarenpleisters, paracetamol en een reddingsdeken.

Zorg verder voor een opgeladen telefoon (smartphone) met de telefoonnummers van reddingsdiensten in je contacten opgeslagen. Houd er rekening mee dat je niet overal in de bergen bereik zult hebben. Daarom is een fluitje of zaklamp slim. In het geval van een noodsituatie kun je hiermee signalen afgeven. Het alpiene noodsignaal bestaat uit het zes keer per minuut regelmatig geven van een signaal.

Tip! Kijk op '[EHBO-set één en meerdaagse tochten](#)' (nkbv.nl) voor meer informatie over de inhoud van je EHBO set.

## Wat te doen bij ongevallen

De meeste ongevallen gebeuren op een onverwacht moment. Iemand verstart zich, valt, raakt onderkoeld. Het belangrijkste is; raak niet in paniek, probeer meer problemen te voorkomen en gebruik je gezonde verstand. Breng de gewonde naar een veilige plek, bekijk de ernst van de verwonding en verleen eventueel eerste hulp. Bedenk daarbij wel dat het verlenen van hulp zonder gedegen kennis riskant kan zijn. Probeer op eigen kracht naar een hulppost te komen of probeer te bellen. De meest ervaren medereiziger haalt hulp. Laat duidelijk weten waar je bent aan de hand van een kaart of GPS-coördinaten.

Laat nooit een slachtoffer alleen, ook niet als je slechts met z'n tweeën bent. Probeer hulp te krijgen via de mobiele telefoon of met het alpine noodsignaal: dus zes keer met korte tussenpozen een geluids- of lichtsignaal en dan één minuut niets. Herhaal dit enkele malen. Je kan roepen, op een fluitje blazen of een lichtsignaal of ander teken geven. Een ontvanger geeft antwoord met driemaal een signaal met korte tussenpozen. Komt een helikopter overvliegen? Maak dan met bovenstaande tekens duidelijk of je wel of geen hulp wilt.

Het is raadzaam om voor vertrek het nummer van de regionale bergredding en van de trekkershutten uit de omgeving op te zoeken en mee te nemen. Informatie hierover staat op [veiligheidswijzer DEF 2013 web.pdf](#) (nkbv.nl)

Tip! Probeer indien mogelijk gelijktijdig op meerdere manieren te alarmeren. [Bekijk het filmpje van onze kennispartner NKBV](#)



## Blaren

De beste manier om blaren te voorkomen is op pad gaan met ingelopen schoenen en goed passende wandelsokken. Controleer de eerste dag na een à twee uur of er rode plekken ontstaan op je voeten en plak die af met sporttape.

Toch blaren? Doe en laat het volgende:

Laat een blaar zoveel mogelijk dicht, plak hem alsnog af. Prik een blaar alleen wanneer hij door zijn formaat in de weg zit. Gebruik bij doorprikken een steriele naald (verhitten) en maak de blaar vooraf schoon met ontsmettingsmiddel. Als het vocht uit de blaar is, ontsmettingsmiddel erop doen en afdekken met een gaasje en sporttape.

## Verrekkingen en verstuikingen

Een verrekte enkelband is heel vervelend. Een verstuiking doet pijn en laat het weefsel zwellen. Als het gewricht nog kan bewegen is een breuk over het algemeen uitgesloten. Neem rust en koel het gewricht minstens twintig minuten met sneeuw, ijs of water om zwellingen tegen te gaan.

## Snij- en schaafwonden

Om ontsteking te voorkomen, laat je de wond het beste schoonbloeden. De wond reinigt zichzelf op die manier. Ontsmet de wond daarna met ontsmettingsmiddel (Betadine-jodium) en dek de wond af met een steriel gaasje en Hansaplast of een pleister.

## Bloeding

Leg de gewonde neer, met het bloedende lichaamsdeel omhoog. Als het kan leg je de benen hoger dan het hoofd. Stelp de bloeding door de wond af te dekken en circa vijf minuten druk uit te oefenen. Als het bloeden niet stopt, zwachtel dan opnieuw in. Niet te strak, want dan stopt de bloedsomloop in de rest van het lichaamsdeel. Alles moet zo schoon en steriel mogelijk gebeuren. In de praktijk zijn in de buitenlucht weinig steriele doeken te vinden. Gebruik dan het liefste een kledingstuk van de gewonde zelf.





### Uitputting

Slaperigheid, blauwe lippen, duizelingen, zwart voor de ogen: allemaal symptomen die niet bij een gezonde vermoeidheid maar bij uitputting horen. Uitputting ontstaat door gebrek aan conditie, het weer en onvoldoende eten en drinken. Hier geldt slechts deze remedie: goed uitrusten en goed eten en drinken. Vooral zout en zoet. Neem op grote hoogte een goed isolerende thermosfles mee, met thee met suiker of soep. Drink niet alleen water, maar meng er iets van limonade (poeder) doorheen. Uitputting en uitdroging liggen dicht bij elkaar. Gebruik ORS bij ernstige uitdroging. Een goede indicatie voor vochttekort is de kleur van je urine. Is die erg donker, dan heb je te weinig gedronken.

### Onderkoeling en bevroering

Bij onderkoeling daalt de lichaamstemperatuur tot onder de normale 37 graden C. Preventie is belangrijk. Zorg voor droge, warme kleding zoals een muts en handschoenen, een goede conditie en voldoende eten en drinken. Houd ook altijd weer en wind in de gaten.

Onderkoeling kent verschillende fasen en gaat van kou en klappertanden, via een verlaagd bewustzijn tot bewusteloosheid. Zorg (zeker in het begin) voor een beschutte en warme omgeving (warm drinken helpt) en laat de zieke zoveel mogelijk bewegen. Warm bij ernstigere onderkoeling eventueel op met je eigen lichaamswarmte. Bij ernstige onderkoeling dient het slachtoffer zo snel mogelijk medische hulp te krijgen. Verwarm dan hooguit van binnenuit (warme vloeistoffen) en niet van buitenaf.

Bevroering komt ook in gradaties en loopt van een witte, harde en koude huid tot aan zwarte verkleuringen van de huid en blaren. Verwijder kleding rondom de bevroren huid en warm de huid op door het tegen warme lichaamsdelen te houden. Warme drank helpt ook hier. Bij ernstige bevroering is zo snel mogelijk medische hulp noodzakelijk. Eventueel kan het bevroren lichaamsdeel in lauwwarm water gehouden worden (pas hier wel mee op, dit is erg pijnlijk!).

Let op: Windchill; de zgn windchillfactor is iets om serieus rekening mee te houden. Het betekent dat bij een toenemende windsnelheid de gevoelstemperatuur aanmerkelijk lager is dan de gemeten temperatuur. Zo is bij 0 graden buitentemperatuur en een windsnelheid van 20 km/hr de gevoelstemperatuur al gauw -10 graden.

### Maag- en darmklachten

Veel drinken is het advies, denk aan bouillon, thee, eventueel een zoutoplossing. En neem bijvoorbeeld Norit-tabletten in.

Eet voorzichtig, in eerste instantie bananen en droog brood (bij voorkeur wit) en breid dat uit met puree, gekookte groenten, een omelet of gestoofd vlees.

Indien noodzakelijk i.v.m. transport kan een stopmiddel zoals Imodium helpen, maar uitzieken en veel drinken is beter. Raadpleeg bij ernstige en aanhoudende klachten een arts.

### Zonnebrand, zonnesteek en hittestuwing

Zo pijnlijk als kou kan zijn, zo heftig kan het lichaam reageren op de kracht van de warmte en de straling van de zon. Hoog in de bergen levert de zon al snel meer UV-straling dan onze huid aankan. In de bergen en op reflecterende sneeuwvelden is de zonnestraling zelfs bij mist en bewolking nog sterk. Vanaf het begin goed insmeren - ook oren, neus en nek - met zonnebrand factor 50+ en beschermende lippenbalsem opsmeren voorkomt verbranding.

Een dag in de zon met onbedekt hoofd en nek ontregelt je temperatuurcentrum, waardoor je een zonnesteek krijgt. Een zonnesteek gaat vaak samen met hittestuwing. Vooral als je langere tijd zwoegt in een dik pak kleding. Ons lichaam kan de oplopende warmte niet meer kwijt en reageert met rode en warme huid, hevig zweten, hoofdpijn, snelle pols, verwardheid, onzeker lopen, pijnlijke spieren, misselijkheid en flauwvallen. Pak het probleem meteen aan: ga uit de zon, zorg voor verkoeling, trek kleren uit, drink koele dranken en vul zouten aan met bijvoorbeeld zoute drop, gezouten noten of ORS. Een hitteberoerte is te voorkomen met goed ademende kleding, voldoende ventilatie, voldoende eten en drinken, en door de tijd te nemen om jezelf aan te passen aan de nieuwe omstandigheden. Bedek je hoofd en nek altijd met een petje en/of sjaaltje.

### Sneeuwblindheid

Overmatig uv-licht irriteert niet alleen de huid maar ook het oogslimvlies. Sneeuw weerkaatst het licht en vergroot dit effect. Een donkere, goede zonnebril - bij voorkeur een gletsjerbril die ook het licht van de zijkant tegenhoudt - absorbeert het uv-licht en voorkomt veel ellende. Sneeuwblindheid doet pijn en voelt aan alsof je zand in je ogen hebt: ze gaan tranen en het oogwit wordt meestal rood. Blijf bij sneeuwblindheid in het donker en leg eventueel koude kompressen op je ogen - afgekoelde theezakjes kun je hier ook prima voor gebruiken. Vermijd de eerste dagen zonlicht.





## VI. DUURZAAM OP REIS

Je weet natuurlijk dat wij een enorme liefde voor de natuur hebben. Dat zie je terug in onze reisprogramma's, de activiteiten, de keuze van overnachtingsplekken en het vervoer. We compenseren je volledige reis en dus reis je met ons CO2-neutraal. Sneeuwwandelen en langlaufen zijn de meest schone wintersporten die er zijn. Als je ook nog met de trein of carpoolend naar de bergen reist, is de impact op het milieu minimaal. Maak als reiziger het verschil en draag ook op de plek van bestemming een steentje bij aan een zo klein mogelijke ecologische voetafdruk.

Wij geven je graag een paar tips:

### 1. Neem je afval mee

Duurzaam reizen is niet ingewikkeld. Gebruik ook als je op reis bent je gezonde verstand en maak dezelfde keuzes als thuis. Vermijd waar mogelijk plastic verpakkingen, laat geen rommel slingeren en neem je afval tijdens een wandeltocht mee. Voor je lunchpakket gebruik je een eigen herbruikbare lunchtrommel of boc'n'roll.

### 2. Maak gebruik van openbaar vervoer

Maak ter plaatse zoveel mogelijk gebruik van het openbaar vervoer of deel bijvoorbeeld een taxi met anderen. Je te voet of per fiets van A naar B verplaatsen is natuurlijk nog beter voor het milieu.

### 3. Ga zoveel mogelijk lokaal eten en drinken

Steun zoveel als mogelijk de lokale ondernemers. Ga je uit eten, kies dan voor kleine restaurants met lokale gerechten. Koop duurzame souvenirs op de markt, in kleine winkeltjes of bij particulieren die zelfgemaakte streekproducten verkopen. Je koopt niet alleen iets waar veel liefde, tijd en aandacht aan is besteed, maar je draagt ook bij aan de lokale economie.

### 4. Neem een hervulbare waterfles mee

Hoe aantrekkelijk het ook is om een flesje drinken in een supermarkt te kopen, het is beter om je eigen hervulbare waterfles mee te nemen. En in de winter is een thermofles met warme drank ook een uitkomst.

### 5. Wees zuinig op elektra- en waterverbruik

Ook op je bestemming is het een goed idee om bewust om te gaan met elektra- en waterverbruik. Zet daarom de airco, verlichting en eventuele andere elektrische apparaten uit wanneer je je hotelkamer verlaat. Laat de waterkraan niet onnodig openstaan en gebruik het liefst een biologisch afbreekbare zeep onder de douche. Hiermee ontlast je de lokale waterzuivering.

De ontwikkeling en slagingskans van duurzaam toerisme hangt ook af van de keuzes die jij als reiziger maakt. Wil je meer lezen over SNP en onze missie als het gaat om duurzaam reizen? Ga dan naar: [Verantwoord op reis met SNP | SNP](#)