

## Sicherheitsausrüstung beim Toureneislauf

### 1. Eiskrallen mit Trillerpfeife

Eiskrallen dienen dazu, sich nach einem Einbruch über die Eiskante wieder auf die stabile Eisfläche heraufzuziehen. Sie müssen im Wasser gut erreichbar sein. Am besten werden sie um den Nacken getragen oder hoch an einem Schulterriemen des Rucksacks befestigt. So werden sie auch nicht vergessen.



### 2. Rettungsleine

Die Rettungsleine muss so am Rucksack angebracht sein, dass sie jederzeit verwendet werden kann, ohne ausgepackt zu werden. Sie sollte über ein Wurfgewicht verfügen und lose aufgeschossen sein, damit sie auch bei Wind über längere Strecken gezielt zugeworfen werden kann – so, wie sie auch bei Kanutouren benutzt wird. Seile, die wir von anderen Sportarten kennen, sind deshalb meist nicht geeignet.

### 3. Rucksack

Fassungsvermögen 35 bis 50 Liter, ausgerüstet mit Hüft- und Schrittgurt. Im Rucksack wird bei längeren Touren ein kompletter Satz Kleidung in einem wasserdichten Packsack verpackt mitgeführt. Dazu ein Paar Plastiktüten, die über die Socken im nassen Stiefel gezogen werden können. Alternativ sind wasserdichte Socken (Sealskinz) sehr zu empfehlen. Im Übrigen enthält der Rucksack Proviant und (heiße) Getränke, z. B. eine Isolierkanne mit Tee oder heißem Wasser für Brühe.



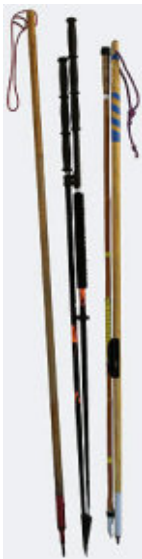
- a) mit Karabinerhaken

Dieser wird oben am Schultergurt des Rucksacks und an der Rettungsleine befestigt.

- b) und Hüft- und Beingurt

Der Rucksack ist deine Schwimmweste! Deshalb muss er mit Hüftgurt und Schritt- bzw. Beingurten ausgestattet sein, die ihn nach einem Eiseinbruch auf dem Rücken halten.

#### 4. zwei Tourenstöcke oder ein langer Eispick



Diese haben mehrere Funktionen. Vor allem dienen sie zum einfachen Testen der Eisstärke, um die Tragfähigkeit sicher beurteilen zu können. Zum anderen erleichtern die Stöcke es, das Gleichgewicht auf schlechtem Eis zu halten, Bruchkanten auf dem Eis zu überqueren und sie erleichtern das Eislaufen bei Gegenwind.

Eisstöcke sollten mit angezogenen Stiefeln und Schlittschuhen mindestens bis zum gebeugten Unterarm reichen, je nach Fahrtechnik auch bis zur Schulter. Erforderlich ist eine starke Spitze, die so beschaffen ist, dass mit einem Schlag 5 cm Kerneis durchstoßen werden können. Aus diesem Grund sind Ski- und vor allem Teleskopstöcke im Allgemeinen nicht zum Eislaufen geeignet, sie können aber dabei helfen, sich auf schlechtem Eis oder bei Gegenwind fortzubewegen.

#### 5. Schlittschuhe



Beim klassischen Tourenschlittschuhlauf stehen im wesentlichen zwei Varianten zur Auswahl. Zum einen schwedische Schlittschuhe, die unter gewöhnliche feste Wanderstiefel geschnallt werden. Bei erfahrenen Läufern beliebt und preiswert ist z. B. der Everest Norcic Multiskate, der umgerechnet für rund 85 Euro bei Stadium in Schweden oder über den niederländischen Automobilclub ANWB erworben werden kann, bzw. ein sehr ähnliches Modell von Isvidda, das viele schwedische Sportgeschäfte im Sortiment führen. Eine Beschaffung in Deutschland ist schwierig.

Am Markt durchgesetzt hat sich mittlerweile ein System aus Langlaufstiefeln mit Bindung und Schienen. Meistens wird eine NNN-BC-Bindung (entspricht Fischer BCX) eingesetzt, es gibt aber auch Systeme mit Salomon- oder NNN-Bindungen. Die Schienen gibt es in zahlreichen Varianten. Für Natureis ist ein T-Profil am besten geeignet. Stiefel kosten ab ca. 100 Euro, die Bindung kostet meist ca. 70 Euro und Schienen kosten ab 100 Euro. Nach oben sind auch bei diesem Sport kaum preisliche Grenzen gesetzt. Salomon-Bindungen, die am Weißenssee üblich sind, werden für Natureistouren nicht empfohlen, weil die Bindung dazu neigt, sich mit



Schmutz oder Schnee zuzusetzen, was die Handhabung sehr erschweren kann. Empfohlene Schienenhersteller sind z. B. Skyllermarks, Zandstra oder Everest (Stadium). Verbreitete Stiefel werden von Alpina, Crispi, Lundhags, Fischer oder Madshus hergestellt.

Beide Systeme sind im schwedischen Tourenschlittschuhlauf seit langem Standard.

Sie haben den Vorteil, dass kurze Land- oder Eispassagen durch Abschnallen der Schlittschuhe bzw. Öffnen der Bindung möglich sind, ohne den Stiefel auszuziehen. Anders als Kunstlauf- oder Eishockeyschlittschuhe haben Langlaufschlittschuhe sehr dünne Schienen mit einer Länge von ca. 40 bis 50 cm. Die Vorwärtsbewegung erfolgt durch seitlichen Druck in das Eis schräg nach hinten.

#### 6. Weitere Ausrüstungsgegenstände

Mobiltelefon (wasserdicht verpackt), Schnee- oder Sonnenbrille, Knieprotektoren, Helm, Ellenbogenprotektoren (Diese Gegenstände sind nicht obligatorisch, aber hilfreich. Zumindest auf holprigem Eis sollten immer Knieprotektoren getragen werden. Wetterfeste, der Temperatur angepasste und atmungsaktive (Funktions-)Kleidung ist wichtig).



Dies ist im Wesentlichen die Ausstattung, die für die Teilnahme an Eislauf Touren schwedischer Vereine verpflichtend ist. Lass dich vom Eislaufen aber nicht abhalten, wenn deine Ausstattung diesen Standards (noch) nicht entspricht. Unverzichtbar sind allerdings Eiskrallen und – für Erkundungstouren auf dünnen Eis – Tourenstöcke bzw. ein Eispick!