

## SCHNEESCHUHVERLEIH bei Landgasthof Kranz:

Sie möchten Inook Schneeschuhe ausleihen? Kein Problem !!

Setzen Sie sich einfach mit Frau J. Späne in Verbindung - wir bieten Ihnen die passenden Schneeschuhe mit dem notwendigen Zubehör an.

Wir haben 5 Paar Inook-Schneeschuhe - 2 Modelle im Verleih:

Modelname	Gewichtsklasse	Körpergröße	Schuhgröße	Einsatzgebiet	Farbe
Inook Odyssey Set	50-100 kg	165-200cm	Gr.35-47	allround	grau
Inook Odalys Set	35-80 kg	150-180 cm	Gr 34-43	allround	hellblau



3x Paare Odyssey Set (grau)



2x Paare Odalys Set (hellblau)

Für die Wintersaison 2009/2010 gelten folgende Mietpreise:

<b>Schneeschuhe:</b> Tagessatz: € 10,00 Jeder Zusatztag € 4,00 - ab dem 7. Tag jeder weitere Tag € 2,00	<b>Stöcke und Gamaschen:</b> Tagessatz € 4,00 Jeder Zusatztag € 2,00 - ab dem 7. Tag jeder weitere Tag € 1,00
--	--

Kaution: 100 € (für Nicht-Gäste) oder Führerschein bzw. Ausweis/Reisepass (für Kranz Gäste)

### **Die 10 Gebote für Schneeschuhwanderer:**

1. Wir passen unsere Tour der Wetterentwicklung an
2. Wir achten auf Stein, Eisschlag, Wechtenbruch
3. Wenn wir unsicher sind, buchen wir einen Berg / Wanderführer /Schneeschuh Instructor
4. Bei unsicheren Verhältnisse wählen wir notfalls eine sichere Alternativroute oder verzichten auf die Tour.
5. Wir planen die Route so, dass sie notfalls auch abgekürzt oder abgebrochen werden kann.
6. Wir passen unsere Tour den Fähigkeiten und dem Fitness-Niveau des schwächsten Teilnehmers an.
7. Wir beherrschen die technischen Hilfsgeräte.
8. Wir verfügen über ausreichend Wissen für den Not- und Hilfsfall (alpines Notsignal, Helirettung, Unfallbenachrichtigung ...)
9. Auf gefährlichen Passagen seilen wir uns an.
10. Wir respektieren die Natur, meiden Schutzgebiete, erschrecken keine Tiere und folgen im Wald den Wegen.

## SCHNEESCHUHWANDERN: QUICKSTART HILFE

### Für Ihren ersten Schneeschuhausflug beachten Sie bitte folgende Tipps zum Quickstart:

1. **passendes Schneeschuh Modell wählen:** je nach Körpergewicht und Größe (siehe Tabelle)
2. **Mindest Schneedecke:** mindestens ca. 20-30 cm reichen fürs Schneeschuhlaufen aus
3. **Nicht auf asphaltierten Strassen mit Schneeschuhen laufen**, dadurch werden die Krallen beschädigt.
4. **Die Schuhgrößen** lassen sich bei allen Inook-Schneeschuhen in Sekundenschnelle anpassen.
5. **Rechter Schneeschuh? linker Schneeschuh?** – die Befestigungsschnallen sollten nach Außen gerichtet werden (rechter Schneeschuh, Schnalle nach rechts gerichtet und umgekehrt für den linken Schuh)
6. **Teleskopstöcke:** Die in der Länge verstellbaren Teleskopstöcke (mit Außenklemmsystem Flicklock) müssen unbedingt mit Wintertellern ausgerüstet sein, da sonst der Stock im Tiefschnee zu weit einsinkt.
7. **Tipps Stocklängenberechnung für Nordic Snowshoeing :**  
Die richtige Stocklänge rechnet man mit folgender Formel aus:  
Körpergröße (in cm !) x 0,65 = ideale Stocklänge +2-3 cm Stockspitze im Schnee bis zum Teller.  
Also Unterarm waagrecht oder parallel zum Boden! Individuelle Faktoren wie Armlänge oder persönlicher Lauf-Stil können natürlich auch für eine andere Stocklänge sprechen - ausprobieren.
8. **Lauftechnik:** diagonale Bewegung rechter Arme - linkes Bein (wie beim Langlauf)
9. **Bekleidung:** Grundsätzlich ist zu beachten, dass mehrere Schichten (Zwiebelprinzip) übereinander günstiger sind, die auch den Witterungsbedingungen angepasst werden sollten.
  - a. Schuhe: Tragen Sie einen bequemen und wasserfesten Wander- oder Bergschuh
  - b. Gamaschen: verhindern, dass ihre Hose im Abschlussbereich nass wird und thermo-isolieren zusätzlich. Die Gamaschen sind in 2 verschiedenen Größen erhältlich.
  - c. Stöcke: wichtig ist, dass Sie Stöcke zum Ausbalancieren haben. Sowohl Teleskop- wie auch einteilige Stöcke können benutzt werden - wichtig ist nur, dass Sie auf große Teller achten.
  - d. Jacke: atmungsaktiv, robust, nicht zu klein und nicht zu groß
  - e. Hose: abhängig von der Tour; am besten atmungsaktiv
  - f. Wäsche: Synthetik (Mikrofaser) ist besser als Baumwolle, da die Feuchtigkeit nach außen transportiert wird
  - g. Pullover: Fleece und Kunstfasern haben sich bewährt
  - h. Mütze, Handschuhe, Socken
  - i. Sonnenschutz und Sonnenbrille+
10. **Haftung:** Ihre von Ihnen organisierte Schneeschuhwanderung erfolgt grundsätzlich auf eigene Gefahr und Verantwortung. Bei einem Unfall können Sie auf keinen Fall das Hotel Kranz und dessen Personal verantwortlich machen. Gerichtliche Schritte sind ausgeschlossen.

### Schulungen und geführte Schneeschuh-Touren:

Wenn Sie eine Einweisung ins Schneeschuhlaufen oder speziell geführte Routen wünschen, gibt es ein vielfältiges Spektrum der Möglichkeiten:

- Schnupperkurse
- Spezielle Nordic Snowshoeing-Kurse
- Geführte Routen in verschiedenen Längen und Schwierigkeitsgraden, zum Teil mit Einkehrmöglichkeit
- Spezielle Angebote an Firmen und Vereine
- Schneeschuhlaufen bei Vollmond
- Schneeschuhlaufen mit Fackeln
- Zwei- oder Mehrtages-Touren mit Übernachtungsmöglichkeiten

**Mehr Infos bei : Philippe Clédon, NWO Schneeschuh Instructor : 0172- 72 13 647**

Er berät Sie gerne für den Kauf oder beim Ausleihen Ihrer Schneeschuhe oder für Schulungen & Touren.

**Übrigens:** das Schneeschuhset, das Sie bei uns ausgeliehen haben, können sie bei Philippe Clédon zum **günstigen Preis erwerben** (Sonderpreis für Hotel Kranz Kunden!)