

Kategorien: Skitourenausrüstung Skitouren Know-How

Handschuhe für Skitouren

Bei allen Wintersportarten kommt dem Kälteschutz der Finger besondere Bedeutung zu. Sie gehören zu den Körperteilen, die am schnellsten von Erfrierungen betroffen sind. Dementsprechend wichtig ist es, gute Handschuhe dabei zu haben. Bei Skitouren kommt hinzu, dass man im Aufstieg oft schwitzt, während die Abfahrt nach einer kalten Umbaupause am Gipfel mit weniger anhaltender körperlichen Aktivität bei gleichzeitig höherem **Windchill** verbunden ist. Zudem können sich die Wetterbedingungen innerhalb kurzer Zeit stark verändern. So ist es nicht ungewöhnlich, dass zu Beginn einer Skitour im kalten Tal zweistellige Minusgrade herrschen, während man wenig später in der Sonne im T-Shirt gehen kann. Umgekehrt kann es an einem sonnigen Frühlingstag in der Sonne richtig heiß sein, am Gipfel im Sturm trotz Sonnenschein dafür wieder bitterkalt. Es ist daher wichtig, sich bei der Tourenplanung ein möglichst genaues Bild von den zu erwartenden Bedingungen zu machen und sich entsprechend auszurüsten. Mit etwas Erfahrung und guter Einschätzung des persönlichen Temperaturempfindens hat man immer die richtigen Handschuhe im Rucksack. Im Zweifel sollte man sich eher auf zu kalte Temperaturen einstellen, um etwas Reserven zu haben, falls man sich überschätzt hat und besonders wenn viel Nässe zu erwarten ist lieber noch ein zusätzliches Paar Handschuhe einpacken, um noch Trockene im Rucksack zu haben wenn die anderen nass sind.



Verschneites Schnee und Felsgelände erfordert robuste, schneedichte und trotzdem griffige Handschuhe
Anforderungen an einen Skitourenhandschuh

Grundsätzlich muss zwischen Aufstieg und Abfahrt unterschieden werden. Beim Aufsteigen schwitzt man oft am ganzen Körper, also auch an den Händen. Ein guter Feuchtigkeitshaushalt ist daher bei Skitourenhandschuhen wichtig. Wasserdichte Handschuhe sind für Skitouren weniger gut geeignet da sie von innen nass werden. Atmungsaktive Materialien wie Windstopper oder auch Wolle sind eindeutig zu bevorzugen. Die Grifffläche sollte unbedingt mit einem robusten und rutschfesten Besatz ausgestattet sein. Das garantiert nicht nur einen sicheren Griff an den Skistöcken oder am Eispickel, sondern auch längere Haltbarkeit um der stundenlange Beanspruchung im Aufstieg, aber auch zum Beispiel bei leichter Kraxelei an einem Blockgrat zum Gipfel lange standzuhalten. Die Anforderungen an einen Handschuh für die Abfahrt unterscheiden sich hingegen kaum von denen des Pistenskifahrens. Hier steht der Kälteschutz an erster Stelle, Atmungsaktivität, optimaler Grip und Robustheit sind weniger wichtig. Weit über das Handgelenk ragender Stulpen am Handschuh, die z. B. mit einem Gummizug um den Unterarm geschlossen werden können, verhindern, dass bei einem Sturz Schnee in den Handschuh eindringt.



Vielfältige Auswahl an Handschuhen für Skitouren - von links oben im Uhrzeigersinn: gefütterte Fäustlinge, Wollfäustlinge mit Lederbesatz, gefütterte Fingerhandschuhe, dünne Unterzieh-Handschuhe aus Merinowolle, dünne Skitouren-Fingerhandschuhe, etwas dickere (Standard-) Skitouren-Fingerhandschuhe.

Breites Angebot an Handschuhen

Auf dem Markt gibt es eine große Auswahl unterschiedlichster Handschuhe in einem breiten Preisspektrum. Billige Alltagshandschuhe erfüllen die speziellen Anforderungen oft nicht oder nur teilweise. Aber auch von den vielen verschiedenen Skitouren- und Wintersporthandschuhen sind nicht alle für jeden Zweck optimal. Das Angebot im Fachhandel reicht von dünnen Seiden- oder Merinowollhandschuhen zum Drunterziehen über vielfältige Fingerhandschuhe in allen Wärmeisoliationsklassen bis hin zu dicken Fäustlingen mit Kunstfaser- oder Daunenfüllung für extrem kalte Verhältnisse. Wer häufiger Skitouren unternimmt, wird sich im Laufe der Zeit ein fein abgestuftes Sortiment zulegen, aus dem er sich je nach Wetter und Bedingungen, aber auch nach Art und Länge der Tour die optimale Kombination in den Rucksack packt.



Selbst bei T-Shirt-Wetter schadet es nicht, wenn man dünne Handschuhe trägt (zum Beispiel falls man abrutscht, um sich die Hände nicht zu verletzen)

Optimales Handschuh-Setting für eine Skitour

Grundsätzlich ist es ratsam immer mindestens zwei Paar Handschuhe auf eine Skitour mitzunehmen, alleine schon, um nicht "barhändig" im Schnee zu stehen, falls ein Handschuh z.B. durch Sturm oder Ungeschicklichkeit verloren geht. Das hat auch den Vorteil, dass man bereits zwei verschiedene Handschuhpaare mitnehmen kann, die ein breiteres Einsatzspektrum abdecken. Im Zweifel hat man lieber ein paar Handschuhe zu viel dabei, als eines zu wenig. Trotzdem macht es meistens keinen Sinn, sich mit fünf paar Handschuhen den Rucksack zu verstopfen. Folgende Varianten würde ich daher als Ausrüstung zum Schutz der Hände auf Skitouren empfehlen:

1. Warme, gemütliche Touren

Es ist mit gutem Wetter zu rechnen, der Wind hält sich in Grenzen, die meiste Zeit scheint die Sonne und auch der überwiegende Teil der Route verläuft in der Sonne. Die kältesten Temperaturen sind beim morgendlichen Start im Tal zu erwarten und liegen minimal bei Windstille bei rund minus 10 Grad. Für solche Fälle packe ich zwei Paar Handschuhe ein: einen dünnen Skitouren-Fingerhandschuh für die meiste Zeit des Aufstiegs und einen mäßig gefütterten Fingerhandschuh für den Start am Morgen und für die Abfahrt.



Die klassischen Skitourenhandschuhe decken ein breites Einsatzspektrum ab - zum Beispiel hier bei Schneefall und leichten Minusgraden auch noch in der Abfahrt.

2. Touren mit wechselhaftem oder schlechtem Wetter, durchschnittliche Wintertage in moderaten Höhenlagen

Es ist mit Schneefall und Wind zu rechnen, die Temperaturen sind winterlich, aber nicht extrem kalt. Mit Windchill-Faktor können am Gipfel durchaus gefühlte -20 Grad erreicht werden, während es bei bedecktem Himmel und Schneefall im steilen, windgeschützten Wald schweißtreibende 0 Grad sein können. Schneefall um den Gefrierpunkt ist dabei besonders eklig, da er beim Kontakt mit dem Handschuh sofort schmilzt und diesen durchnässt. Bei normalen kurzen Touren habe ich einen mittelwarmen Skitourenfingerhandschuh dabei, sowie einen dicken, gefütterten Fingerhandschuh. Wenn sehr feuchte Verhältnisse zu erwarten sind und mehrmals die Felle auf- und abgezogen werden müssen, nehme ich als Ergänzung oft noch ein drittes Paar mit, zum Beispiel einen leichten Walkfäustling mit Lederbesatz, um eine trockene Reserve im Rucksack zu haben. Die [Walkhandschuhe](#) haben zudem den Vorteil, auch in feuchtem Zustand noch relativ gut zu wärmen.



An kalten und windigen Tagen können warme Fäustlinge nötig sein, um die Hände warm zu halten

3. Kalte Touren und windige

Es herrschen über längeren Zeit auf der Tour sehr niedrige Temperaturen (unter -10 Grad) und es ist zusätzlich mit starkem Wind zu rechnen, wodurch sich an windexponierten Stellen wie zum Beispiel beim Umbauen am Gipfel gefühlte

Temperaturen unter -20 Grad ergeben können. Bis auf Schneeverwehungen am Gipfel sollte es aber trocken bleiben. In meinen Rucksack packe ich in solchen Fällen einen mittelwarmen Skitouren-Fingerhandschuh für den Aufstieg und einen Daunen- oder Kunstfaserfäustling für die Abfahrt oder auch schon für den Aufstiege wenn es mir mit dem Fingerhandschuh zu kalt werden sollte. Für lange Touren mit häufigem Auf- und Abfellen oder Gipfelkraxelei nehme ich eventuell zusätzlich noch einen gefütterten Fingerhandschuh oder einen Walkfäustling mit.



Beißende Kälte am Gipfelanstieg zum Mont-Blanc
4. Sehr kalte Touren

Bei Skihochtouren mit zu erwartenden [eisigen Temperaturen plus Wind am Gipfel](#) hab ich als wärmste Waffe einen Daunenfäustling mit Merino-Unterzieh-handschuhen, damit ich auch mal schnell aus dem Fäustling schlüpfen kann (z. B. um ein Foto zu machen). Als Notfallreserve oder als weniger sperrige Variante für die Abfahrt werden dann meist Walkfäustlinge mit Lederbesatz und für den Aufstieg in tieferen Lagen ein mittelwarmer Skitouren-Fingerhandschuh mitgenommen.



Die beiden empfohlenen Allround-Skitourenhandschuhe: links von Ortovox, rechts von Mountain-Equipment
Mein Allrounder für Skitouren

Die "eierlegende Wollmilchsau" für 80 Prozent aller Touren ist ein nicht allzu dünner, aber nicht gefütterter Fingerhandschuh, der wind und schneeabweisend ist, aber trotzdem so atmungsaktiv, dass er sich durch leichtes Schwitzen an den Händen nicht gleich nass anfühlt. Meine Empfehlungen für diese Handschuhkategorie sind der [Ortovox Mountain Guide Glove](#) und der [Mountain-Equipment Super Alpine Glove](#).

Ähnliche Beiträge

Lehrschrift Skitouren: Ausrüstung - Technik - Sicherheit

