

Schneeschuhwandern – die richtige Ausrüstung für jeden Wintersport-Typ

Schneeschuhe, uraltes Fortbewegungsmittel der Bewohner Alaskas, Kanadas und Skandinaviens, werden auch in den deutschen Bergen immer beliebter. Das Schneeschuhlaufen hat sich neben dem Skitourengehen als Wintersportart etabliert. Wichtig ist eine funktionelle Ausrüstung, die einen erlebnisreichen Tag ermöglicht.

Sport für jedermann

Ob jung oder alt – jeder, der die winterliche Natur abseits viel genutzter Pfade genießen möchte, kann sich mit Schneeschuhen in die freie Natur begeben. Im Gegensatz zu anderen Wintersportarten kann man das Schneeschuhgehen fast überall und ohne großen Aufwand betreiben: unabhängig von Wegen, Loipen oder Pisten und bei jeder Schneearart. Uneingeschränkt zu respektieren sind natürlich Schutzzonen und Wegegebote! Je nach Gelände und abhängig von der Kondition können Sportler die körperliche Belastung dosieren und kontrollieren. Nebenbei tut das intensive Naturerlebnis der Seele gut! Und das alles mit wenig Kosten und Aufwand für eine professionelle Ausrüstung! Für eine erlebnisreiche Schneeschuhtour ist neben Schneeschuhen, (steigeisen)festen Schuhen, Skistöcken und geeigneter Outdoorbekleidung je nach Tourziel aber auch eine Sicherheitsausrüstung nötig. Die sollte aus einem Lawinenverschüttetensuchgerät (LVS), einer Schaufel und einer Lawinsonde bestehen.

Auf das richtige Material kommt es an

Schneeschuh ist nicht gleich Schneeschuh. Mit wachsender Beliebtheit des Sports wurde auch das Angebot auf dem Sportmarkt erweitert. Früher stellte man Schneeschuhe noch aus strapazierfähigem Holz wie Lärche oder Zeder her. Heute bestehen sie größtenteils aus leichtem Aluminium oder strapazierfähigen Kunststoffen wie Polyurethan. Der Sportfachhandel kann mit einer individuellen Beratung bei der Auswahl der Ausrüstung helfen. Gutes Material beim Schneeschuhwandern sollte leicht, bruchfest und möglichst torsionssteif sein. Die Auflagefläche sollte nicht vereisen und einen guten Halt auf glattem, eisigem Untergrund bieten. Eine gut zu bedienende, vereisungssichere Bindung erleichtert das An- und Abschnallen.

Grundsätzlich unterscheidet man zwei Typen von Schneeschuhen: die klassischen Alurahmen-Schneeschuhe („Classics“ genannt) und die Kunststoff-Schneeschuhe (als „Moderns“ bezeichnet). Die Classics bestehen aus einem Alurahmen, der mit flexiblem und reißfestem Deckmaterial aus Kunststoff bespannt ist. Diese Art eignet sich gut für Touren im einfachen Gelände, das lediglich leichte Steigungen aufweist. „Moderns“ aus hochwertigem, kältefestem und bruchsicherem Hart-Kunststoff wiederum können praktisch in jedem Gelände eingesetzt werden. Kunststoff-Schneeschuhe haben Bindungen aus Platten, die mit einem Rastensystem in der Länge eingestellt werden können.

Besonderheiten der Schneeschuhe

An der Unterseite der Schneeschuhe sind Harschkralen angebracht. Sie verhindern ein Rutschen auf glattem Grund. Bei einfacheren Modellen bestehen die Harschkralen aus angeschraubten Eisenstiften. Bei den meisten Alpinmodellen sind in Längsrichtung zwei stabile Strahlschienen mit Zacken angebracht. Diese verhindern bei Querungen und beim Aufsteigen im steilen Gelände ein Zurückrutschen. Damit kein Schnee an der Auflagefläche haften bleibt, sind die Schneeschuhe mit einer Anti-Stoll-Beschichtung ausgestattet. In schweren Fällen hilft das Auftragen von Skiwachs.

Bindung sorgt für stabilen Halt

Die Bindung hält Schuh und Schneeschuh zusammen. Sie darf nicht drücken und sich nicht zur Seite verwinden. Damit verschiedene Schuhe in die Bindung passen, ist

sie mit einfach zu bedienenden Riemen- oder Ratschensystemen ausgestattet. Auf Kunststoff-Schneeschuhen sind Bindungen montiert, die aus einer Bindungsplatte bestehen. Sie kann über ein Längenverstellsystem schnell der Schuhgröße angepasst werden und hat im Bereich des Ballens einen Drehpunkt, der das Abrollen des Fußes ermöglicht. Beim Auf- oder Absteigen wird die Fixierung der Bindungsplatte geöffnet, damit der Fuß über die Bindungsachse abrollen kann. Beim Rückwärtslaufen oder bei Querungen wird sie fixiert. Im Allgemeinen sollte die Bindung bruchstabil, gut verstellbar und möglichst für alle Schuhe geeignet sein. Außerdem sollte sie eine sehr große Fersenfreiheit bieten. Die Bindungsplatte sollte verriegelt werden können, nach Möglichkeit mit einer Steighilfe ausgerüstet sein und stabile Frontzacken haben.

Steighilfe und Stöcke geben Halt

Eine Steighilfe spart Kraft und entspannt die Wadenmuskulatur, weil die Fersen beim Aufsteigen nicht mehr ganz nach unten abgesetzt werden. Teleskopstöcke sind beim Schneeschuhgehen unentbehrlich. Sie helfen das Gleichgewicht zu halten und ermöglichen ein kraftsparendes Gehen. Normale Ski- oder Nordic-Walking-Stöcke sind allerdings nicht geeignet. Sie haben zu kleine Schneeteller und sind nicht längenverstellbar. Optimal sind zwei- oder dreiteilige Stöcke, deren Verstellsystem auch bei hohen Minusgraden leicht und schnell zu bedienen ist. Beim Aufsteigen werden die Stöcke deutlich kürzer eingestellt als beim Bergabgehen. Wichtig ist, dass sie einen großen Schneeteller haben.

Welcher Schuh ist zum Schneeschuhgehen geeignet?

Geeignet sind Berg- und Wanderschuhe mit einer stabilen und verwindungssteifen Profilschleife. Sie müssen warm und wasserdicht sein. Der Schuh sollte auch einen hohen Schaft haben, damit kein Schnee eindringen kann. Für Touren im flachen Gelände sind robuste Outdoor-Winterstiefel ausreichend. Wer alpine Hochtouren unternimmt, sollte steigeisenfeste Bergschuhe verwenden.

Mit der richtigen Bekleidung Temperaturschwankungen trotzen

Mit einer funktionellen Bekleidung lassen sich Temperaturunterschiede weitgehend ausgleichen. Am besten kleidet man sich nach dem Zwiebelschalenprinzip. Dabei werden mehrere Bekleidungsschichten von unterschiedlicher Dicke und Material übereinander angezogen: Auf der Haut trägt man eine Funktionsunterwäsche, die einen guten Feuchtigkeitstransport gewährleistet, darüber eine dünne Fleecejacke. Als äußere Schicht dient eine winddichte, atmungsaktive und feuchtigkeitsabweisende Softshelljacke. Zusätzlich kann man eine Hardshelljacke als Wetterschutz tragen. Als Hose eignet sich eine normale Tourenhose. Bei extremen Bedingungen kann man eine Überhose anziehen. Hände und Kopf schützt man mit Handschuhen, Mütze, Stirnband oder Sturmhaube.

Welche zusätzliche Ausrüstung wird benötigt?

Für einen sicheren Tag im Schnee gehören unbedingt Sonnenbrille, Sonnencreme mit hohem UV-Schutz, Verpflegung, Thermoskanne, Handy, Gamaschen, Teleskopstöcke und ein Erste-Hilfe-Set in den Rucksack. Für das alpine Gelände wird zusätzlich die gängige Notfallausrüstung empfohlen. Bei Touren, die nicht markiert sind oder ins freie Gelände führen, sind Orientierungsmittel wie Karte, Kompass und GPS-Gerät einzustecken.



Optimaler Schutz für Wintersportler mit den DSV-Skiversicherungen! Mehr Informationen unter www.ski-online.de/DSVaktiv

Informationen und Bildmaterial zu diesem Thema auf dem DSV-Presseserver:
Link: www.ski-online.de/presse – Zugang: presse/presse
Zielpfad: DSV_Freizeitsport/02_Themenfelder/02_02_Service Tipps und Empfehlungen

Überblick

Zu folgenden Skisportthemen erhalten Sie ausführliche Informationen (Fotos, Texte) über den DSV-Presseserver:

- Sicherheit im Skisport
- Service
- Ausrüstung
- Umwelt- & Naturschutz
- Skigeschichte
- Skitouren & Hochgebirge
- Sport & Schule
- DSV nordic aktiv
- DSV-Skiversicherungen
- Rechtswesen
- Ausbildung
- Sportmedizin
- Seniorensport
- DSV-Wettkampferien
- Skisport mit Behinderung