

Schneeschuhgehen – voll im Trend

Neben dem Tourengehen und Freeriden wird das Schneeschuhwandern immer beliebter. Auch bei dieser trendigen Sportart zieht es Naturliebhaber in die verschneiten Berge. Abseits von Wegen, Loipen und Pisten kann man die Ruhe und Freiheit der Natur genießen und ganz nebenbei das körperliche Wohlbefinden stärken. Doch Vorsicht: Auch auf Schneeschuhen kann man sich abseits der gesicherten Pisten in Lawinengefahr begeben.



Schneeschuhgehen hält fit

Schneeschuhgehen wird auch in den Alpen und Mittelgebirgen immer beliebter. Ob jung oder alt – jeder, der die winterliche Natur abseits viel genutzter Pfade genießen möchte, kann sich mit Schneeschuhen in die freie Natur begeben. Schneeschuhgehen wirkt sich dabei positiv auf das körperliche Wohlbefinden aus. Die Muskulatur wird gestärkt und das Herz-Kreislaufsystem trainiert. Ganz nebenbei ist das natürliche, intensive Sporterlebnis gut für die Seele. Deshalb wird Schneeschuhgehen auch verstärkt im Rahmen eines ganzheitlichen Gesundheitskonzeptes eingesetzt, das Körper und Geist gleichermaßen berücksichtigt. Je nach Gelände und abhängig von der Kondition können Sportler die körperliche Belastung dosieren und kontrollieren.

Wo soll es hingehen?

Im Gegensatz zu anderen Wintersportarten kann man das Schneeschuhgehen fast überall und ohne großen finanziellen Aufwand betreiben. Zwar ist es unabhängig von Wegen, Loipen oder Pisten möglich, uneingeschränkt zu respektieren sind aber natürlich Schutzzonen und Wegegebote! Naturschutzgebiete sind zu jeder Zeit tabu! Um die empfindliche Vegetation und Fauna zu schützen, gibt es mittlerweile vielerorts ausgewiesene Strecken und Routen für Schneeschuhgeher, die überdies mit schönen Aussichtspunkten und Naturerlebnissen locken.

Wer sich im Gebiet nicht so gut auskennt, neue Tour-Ideen bekommen möchte oder ganz einfach lieber in der Gruppe Sport treibt, kann mit einem örtlichen Guide losziehen. In fast allen Wintersportgebieten bieten ausgebildete Guides abwechslungsreiche Schneeschuhtouren in allen Längen und Schwierigkeitsgraden. Sie bringen auch die nötige Expertise zur Risikominimierung von Lawinenunfällen mit. Informationen und Angebote zu geführten Touren gibt es etwa in den zahlreichen DSV-Vereinen.

Gut vorbereitet in die Berge

Denn auch beim vermeintlich harmlosen Schneeschuhgehen ist höchste Vorsicht geboten: Auch mit Schneeschuhen unter den Füßen kann man eine Lawine lostreten. Je nach Witterungsbedingungen und Schneedeckenaufbau reichen oft kleine Belastungen aus, um ein Schneebrett vom Hang zu lösen. Zusätzlich läuft im freien Gelände immer das Risiko eines plötzlichen Lawinenabgangs mit. Bildet sich eine Lawine oberhalb der eigenen Position, kann man die Gefahrenzone auf Schneeschuhen meist nicht mehr rechtzeitig verlassen. Es wird daher dringend empfohlen, die für das Tourengehen und Freeriden angewandten Vorsichtsmaßnahmen auch beim Schneeschuhgehen zu treffen und niemals alleine auf eine Tour aufzubrechen. Die Missachtung der Risiken und eine spontane, unvorbereitete Tour in

die Berge sind leichtsinnig und können schnell zur Lebensgefahr werden. Um Risiken im verschneiten Gebirge einschätzen zu können, sollten bestimmte Kenntnisse über Spuranlage, Schnee- und Lawinenkunde, Tourenplanung, Orientierung, alpine Gefahren und Erste Hilfe vorab erworben werden. Hierzu bieten sich zahlreiche Kurse unter anderem über den Deutschen Skiverband sowie die Teilnahme an geführten Touren an.

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 bruchsicher, gut verstellbar und möglichst für alle Schuhe geeignet sein. Außerdem sollte sie eine sehr große Fersenfrieheit 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 Profilsohle. 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 Zwiebschalenprinzip. 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.

Kurzversion

Wie beim Tourengehen und Freeriden zieht es Naturliebhaber auch beim Schneeschuhwandern in die verschneiten Berge – abseits von Wegen, Loipen und Pisten. Schneeschuhgehen wirkt sich dabei positiv auf das körperliche Wohlbefinden aus: die Muskulatur wird gestärkt und das Herz-Kreislaufsystem trainiert.

Doch auch beim vermeintlich harmlosen Schneeschuhgehen ist höchste Vorsicht geboten: Auch mit Schneeschuhen kann man eine Lawine lostreten. Je nach Witterungsbedingungen und Schneedeckenaufbau reichen oft kleine Belastungen aus, um ein Schneebrett vom Hang zu lösen.

Generell kommt es auf die richtige Ausrüstung an: Schneeschuhe sollten leicht, bruchfest und möglichst torsionssteif sein. Die Auflagefläche sollte nicht vereisen und einen guten Halt auf glattem, eisigem Untergrund bieten.

Grundsätzlich unterscheidet man zwei Typen von Schneeschuhen: „Classics“ bestehen aus einem Alurahmen, der mit flexiblem und reißfestem Deckmaterial aus Kunststoff bespannt ist. Sie eignen sich gut für Touren im einfachen Gelände. „Moderns“ aus hochwertigem, kältefestem und bruchstarrerem Hart-Kunststoff wiederum können praktisch in jedem Gelände eingesetzt werden. Sie haben Bindungen aus Platten, die mit einem Rastensystem in der Länge eingestellt werden können. An der Unterseite der Schneeschuhe sind Harschkralen angebracht. Sie verhindern ein Rutschen auf glattem Grund. Damit kein Schnee an der Auflagefläche haften bleibt, sind die Schneeschuhe mit einer Anti-Stoll-Beschichtung ausgestattet.

Eine gut zu bedienende, vereisungssichere Bindung erleichtert das An- und Abschnallen. Damit verschiedene Schuhe in die Bindung passen, ist sie mit einfach zu bedienenden Riemen- oder Ratschensystemen ausgestattet. Die Bindung sollte eine sehr große Fersenfreiheit bieten. Die Bindungsplatte sollte verriegelt werden können, nach Möglichkeit mit einer Steighilfe ausgerüstet sein und stabile Frontzacken haben.

Teleskopstöcke sind beim Schneeschuhgehen unentbehrlich. 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.

Was die Schuhe betrifft, sind Berg- und Wanderschuhe mit einer stabilen und verwindungssteifen Profilschale geeignet. Sie müssen warm und wasserdicht sein und sollten einen hohen Schaft haben. Mit einer funktionellen Bekleidung lassen sich Temperaturunterschiede weitgehend ausgleichen. Am besten kleidet man sich nach dem Zwiebelschalenprinzip.

Für einen sicheren Tag im Schnee gehören unbedingt Sonnenbrille, Sonnencreme mit hohem UV-Schutz, Verpflegung, Thermoskanne, Handy, Gamaschen 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.

Arbeitsmaterialien auf dem DSV-Presseserver

Zusätzliche Informationen zu diesem Thema sowie weitere Pressetexte finden Sie auf unserem [Presseserver](#).

Weitere Informationen finden Sie auf dem DSV-Presseserver:

<http://www.ski-online.de/presse>

Login DSV-Presseserver: [presse/presse](#)

Ihr Ansprechpartner:

↓ Download V-Card

Florian Schwarz
Pressestelle Deutscher Skiverband
Haus des Ski am Erwin-Himmelseher-Platz
Hubertusstr. 1, 82152 Planegg
Telefon: +49 (0)89 85790-238
Telefon: +49 (0)151 121 136 72
florian.schwarz@deutscherskiverband.de

Aktuelle Informationen und Statements präsentiert von der **Deutschen Kreditbank AG**



Dieser Service wird bereitgestellt von DSV aktiv und der Stiftung Sicherheit im Skisport (SIS)



STIFTUNG SICHERHEIT
IM SKISPORT



Rechtlicher Hinweis

Die uns vorliegenden Informationen zu Ihrer Person werden von uns nur zum Versand des Newsletters erhoben, verarbeitet und genutzt. Datenschutzrechtliche Bestimmungen werden dabei vollumfänglich beachtet. Eine Weitergabe Ihrer Daten an Dritte erfolgt zu keinem Zeitpunkt.

Falls Sie diese E-Mails nicht mehr erhalten möchten, schreiben Sie bitte eine E-Mail an pressestelle@deutscherskiverband.de

© 2016 Deutscher Skiverband e.V.

