

Mit Schneeschuhen unterwegs



Leise rieseln vereinzelte Schneekristalle durch die kahlen Bäume, ansonsten Stille. Der Schnee verschluckt alle Geräusche. Tausendfach widerspiegelt sich die Sonne im Schnee. Da und dort erkennt man Tierspuren.

Bei diesem Artikel handelt es sich um einen Forum Heft-Artikel.

Die Schneekristalle knirschen unter den Schneeschuhen, welche uns diese Wanderung durch die wunderbare Winterlandschaft überhaupt erst ermöglichen, weitab von überfüllten Pisten-Restaurants und Schlangen von anstehenden Skifahrern. Langsam aber stetig geht's voran, vorbei an zugefrorenen Bächen, kaum mehr erkennbaren Wegweisern, schwer beladenen Tannen. Und während der mittlerweile aufgegangene Mond alles in sein geheimnisvoll silbernes Licht taucht, wissen wir: Das ist Winter, wie man ihn sonst nicht kennt.

Boom

Schneeschuhe boomen - allerdings nur im Stillen, ohne Medienrummel und gross angelegter Werbung. Dabei gibt es Schneeschuhe schon lange. Von Zentralasien gelangten sie u?ber die Beringstrasse nach Alaska, wo sie noch heute Eskimos und Indianer als Fortbewegungsmittel zur winterlichen Jagd verwenden. Damals bestanden die Schneeschuhe aus Holz, Tiersehnen und Fellen, heute sind es High-Tech-Konstruktionen aus Aluminium und Kunststoff.

Faszination - Gelände

ist. Hier kommt der Schneeschuh voll zur Geltung. Und dies, ohne dass man viel dazu lernen muss: Ansnallen und loslaufen.

Gelände

Das «Schneeschuh-Gelände» gibt es nicht. Schneeschuhe eignen sich praktisch u?berall, wo man gehen kann und wegen des Schnees mit den Wanderschuhen nicht mehr vorwa?rtskommt. Zum Schneeschuhlaufen eignet sich vor allem das voralpine Gelände. Im Gegensatz zum Variantenfahren auf Ski oder Snowboard ist das Wandern durch den Wald kein Problem fu?r Tiere, da man sich auf Schneeschuhen nur langsam bewegt und die Tiere so nicht vor sich her treibt. Voraussetzung bleibt aber dennoch, dass man sich angemessen verha?lt. Auch wenn Schneeschuhe im alpinen Gelände ha?ufig verwendet werden als Aufstiegshilfe fu?r Snowboarder bei Skitouren: Schneeschuhe haben ihre Sta?rke im flacheren Gebiet, und werden nie wirklich geeignet sein, um Gipfel zu besteigen. Zudem erfordern Touren im alpinen Gebiet einiges an Knowhow, um Gefahren richtig einzu scha?tzen und richtig zu reagieren (Lawinen, Wetter, abgelegene Routen, kein Handy-Empfang).

Aus diesem Grund wird z.B. auch von J+S empfohlen, Routen grundsatzlich unterhalb der Waldgrenze zu wa?hlen.

Gut kann man sich an Langlauf-Loipen orientieren, welche praktisch ausnahmslos durch schneeschuhgeeignetes Gelände fu?hren.

Schnee

Das Schöne an Schneeschuhen ist, dass die Schneehöhe und -qualität fast keine Rolle spielt. Solange man nicht auch mit Schneeschuhen einen halben Meter im Pulverschnee versinkt, lässt sich jede Art von Schnee problemlos meistern. Und auch wenn es wenig Schnee hat: Schneeschuhe sind leicht, und lassen sich ohne weiteres am Rucksack befestigen, bis man die schneearmen oder -freien Zonen hinter sich gelassen hat.

Schneeschuhe

Schneeschuhe gibt es viele verschiedene: Aus Alu/Neoprene, aus Kunststoff, aus Holz, mit Krallen oder Spitzen, solche mit Steighilfen, große, kleine, mit Bindungen aus Kunststoff, mit Schnellverschlüssen, mit Rucksackgurten, mit Gummi-Riemchen, verlässliche, teure, weniger teure und billige.

Wichtig bei der Wahl ist vor allem, dass die Bindung beweglich ist, so dass sich die Ferse abheben kann.

Weiter sollte die Größe so gewählt werden, dass man einen Schuh vor den anderen setzen kann, ohne gleich einen Spagat zu machen. Die Größe der passenden Schuhe hängt von Größe und Gewicht des Trägers sowie den Schneeverhältnissen ab (praktisch sind hier verlässliche Modelle).

Um die Qual der Wahl etwas zu vereinfachen: Am besten mal in einer Gruppe verschiedene Typen mieten und abwechseln, so dass man mal mit jedem Paarchen ein Stück gehen kann.

Tipp: Bei der Auswahl unbedingt auch die Schneeschuhe von MSR ansehen, sind günstiger als die meisten anderen und trotzdem gut.

Was brauche ich sonst noch dazu?

Je nach Route und Wetter ist nicht jedes Ausrüstungsstück gleich wichtig, dennoch bewegt sich die benötigte Ausrüstung immer zwischen Wander- und Skiausrüstung. Dazu braucht man sich auch nicht gleich neu einzukleiden, sondern kann durch geschickte Kombination von z.B. Trainerhosen und Regenhose bereits komfortable Lösungen erreichen. Die Faustformel ist einfach: Unterwäsche, etwas gegen die Kälte und etwas gegen Wind und Wetter. Geeignete Schuhe sind z.B. Wanderschuhe, wobei es sich bewährt hat, sie zu pflegen und mit zusätzlichen Thermo-Einlagen auszustatten. Aber auch Soft-Boots und andere Winterstiefel tun ihren Dienst. Weiter sollte man dabei haben:

? Skistöcke (Teleskop-Stöcke, falls man welche hat)

? Kleinen Rucksack (Thermosflasche / trockenes T-Shirt / Reserve- Handschuhe)

Technik

Hier gibt es fast nur etwas zu beachten: Wenn man in der Gruppe unterwegs ist, einander beim Spuren abwechseln – wobei die zweite Person jeweils die Spur bricht, d.h. nicht in die Stapfen des Vordermanns getreten wird, sondern genau dazwischen. So gibt es eine schöne Spur, in welcher die Nachkommen- den bequem gehen können.

Gefahren

Mit Gefahren umzugehen lernt man nicht aus einer Zeitschrift, deshalb hier nur eine Zusammenstellung, wo mögliche Gefahren liegen:

- Karten lesen sich ganz anders, wenn man wegen des Schnees keine Wege mehr sieht, so dass mit Auffanglinien gearbeitet werden muss
- Die benötigte Zeit für eine bestimmte Strecke lässt sich schwierig abschätzen, da sie vor allem von den Schneebedingungen abhängt. Es gibt keine geeigneten Faktoren für eine Marschzeitberechnung.
- Kälte wird oft unterschätzt, gerade wenn man schwitzt und eine Pause einlegt.
- Lawinen können auch an kleinsten Hängen bereits gefährliche Ausmasse annehmen. Deshalb: Nie steilere Hänge als 30° traversieren und auch nicht unterhalb solchen passieren, sondern weitläufig umgehen.

Schneeschuhlaufen mit Kindern und Jugendlichen

Schneeschuhe eignen sich für Kinder etwa ab neun Jahren. Kriterium dabei ist nicht etwa das geforderte Können, sondern die Leistungsfähigkeit. Kann man ein Kind auf längere Wanderungen mitnehmen, so kann es auch eine Schneeschuh-Wanderung mitmachen.

Ist man mit Kindern unterwegs, sind vor allem folgende Punkte zwingend zu beachten:

- Leiter haben oft besseres Material, während Kinder schon nur deshalb früher an ihre Grenzen kommen werden.
- Kinder brauchen häufiger Pausen als Erwachsene
- Lieber eine kleinere Tour machen und die übrig bleibende Energie mit Schneespielen «vernichten», als die Kinder mit anspruchsvollen Wanderungen überfordern.
- Kinder merken oft nicht, wann sie erschöpft oder unterkühlt sind. Darum ist es ganz wichtig, dass der Leiter für sie «spürt». Gutes beobachten ist da besonders wichtig.
- Frierenden Kindern wird nicht so leicht wieder warm wie Erwachsenen. Sie brauchen Hilfe von aussen, um sich zu wärmen (heisser Tee, warme Unterkunft)
- Auch wenn's kalt ist, schwitzt man. Deshalb ausreichend trinken.
- Ausstiegspunkte überlegen: Wo kann man im Bedarfsfall die Wanderung abbrechen oder abkürzen?
- Touren immer rekognoszieren! Verhältnisse können sich schnell ändern, deshalb ist es sinnvoll, eine bereits rekognoszierte Route kurz vorher nochmals zu besichtigen.

Weitere Infos

Bücher

Der BESJ-Shop (Dorfstrasse 10, 8155 Niederhasli, 01 850 69 52, shop [at] besj.ch (shop[at]besj[dot]ch)) für

- Schneeschuh-Tourenvorschläge
- Yeti-Schneespiele

Kurse

Schneeschuh-Wandern ist unter J+S möglich. Werden anspruchsvollere Wanderungen unternommen, oder will man in einer Unterkunft ohne gesicherte Zufahrt oder in Iglus übernachten, sind die Aktivitäten sicherheitsrelevant. Solche Aktivitäten dürfen nur von ausgebildeten Leitern durchgeführt werden. Entsprechende Kurse werden vom BESJ angeboten.

Mieten

hajk Scout & Sport

Rubigenstrasse 79 3076 Worb SBB Fon: 031 838 38 38 www.hajk.ch

Scout Store

Gueterstrasse
8640 Rapperswil
055 210 84 44 www.rappi.ch/scoutstore

okaj

Wasserwerkstr. 17 8035 Zürich www.okaj.ch
01 366 50 10

diverse Sportgeschäfte

[mit Schneeschuhen unterwegs_YW](#)

Quellennachweis



- **Inhalt und Bild:** Forum Kind Heft 4/02, Seiten 25 + 26. Auf was es bei Unternehmungen mit Schneeschuhen zu achten gilt, erläutert der Autor. © Copyright www.forum-kind.ch
- **Autor:** Niels Abt ist [BESJ](http://www.besj.ch)-Regionalleiter und begeisterter Schneeschuhgänger.