

## 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 Alas-ka, 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: Anschnallen und loslaufen.

### Gela?nde

Das «Schneeschuh-Gela?nde» 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 Gela?nde. Im Gegensatz zum Variantenfahren auf Ski oder Snow-board 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 häufig verwendet werden als Aufstiegshilfe für Snowboarder bei Skitouren: Schneeschuhe haben ihre Stärke 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 einzuschätzen und richtig zu reagieren (Lawinen, Wetter, abgelegene Routen, kein Handy-Empfang).

Aus diesem Grund wird z.B. auch von J+S empfohlen, Routen grundsätzlich unterhalb der Waldgrenze zu wählen.

Gut kann man sich an Langlauf-Loipen orientieren, welche praktisch ausnahmslos durch schneeschuugeeignetes Gelände führen.

## 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-Riemen, 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 Schneebedingungen ab (praktisch sind hier verlässliche Modelle).

Um die Wahl etwas zu vereinfachen: Am besten mal in einer Gruppe verschiedene Typen mieten und abwechseln, so dass man mal mit jedem Paar 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 Ausru?stungsstu?ck gleich wichtig, dennoch bewegt sich die beno?tigte Ausru?stung immer zwischen Wander- und Skiausru?stung. Dazu braucht man sich auch nicht gleich neu einzukleiden, sondern kann durch geschickte Kombination von z.B. Trainerhosen und Regenhose bereits komfortable Lo?sungen erreichen. Die Faustformel ist einfach: Unterwa?sche, etwas gegen die Ka?lte und etwas gegen Wind und Wetter. Geeignete Schuhe sind z.B. Wanderschuhe, wobei es sich bewa?hrt hat, sie zu pflegen und mit zusa?tztlichen Thermo-Einlagen auszur?sten. Aber auch Soft-Boots und andere Winterstiefel tun ihren Dienst. Weiter sollte man dabei haben:

? Skisto?cke (Teleskop-Sto?cke, 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 scho?ne Spur, in welcher die Nachkommen- den bequem gehen ko?nnen.

## Gefahren

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

- Karten lesen sich ganz anders, wenn man wegen des Schnees keine Wege mehr sieht, so dass mit Auffanglinien gearbeitet werden muss
- Die beno?tigte Zeit fu?r eine bestimmte Strecke la?sst sich schwierig abschatzen, da sie vor allem von den Schneeeverha?ltnissen abha?ngt. Es gibt keine geeigneten Faktoren fu?r eine Marschzeitberechnung.
- Ka?lte wird oft unterschatzt, gerade wenn man schwitzt und eine Pause einlegt.
- Lawinen ko?nnen auch an kleinsten Ha?ngen bereits gefa?hrliche Ausmasse annehmen. Deshalb: Nie steilere Ha?nge als 30° traversieren und auch nicht unterhalb solchen passieren, sondern weitla?ufig umgehen.

## Schneeschuulaufen mit Kindern und Jugendlichen

Schneeschuhe eignen sich fu?r Kinder etwa ab neun Jahren. Kriterium dabei ist nicht etwa das geforderte Ko?nnen, sondern die Leistungsfahigkeit. Kann man ein Kind auf la?ngere Wanderungen mitnehmen, so kann es auch eine Schneeschu-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.
- Frirenden 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 rekognoziierte 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)) führt

- 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

hajak Scout & Sport

Rubigenstrasse 79 3076 Worb SBB Fon: 031 838 38 38 [www.hajak.ch](http://www.hajak.ch)

Scout Store

Güterstrasse  
8640 Rapperswil  
055 210 84 44 [www.rappi.ch/scoutstore](http://www.rappi.ch/scoutstore)

okaj

Wasserwerkstr. 17 8035 Zürich [www.okaj.ch](http://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](http://www.forum-kind.ch)
- **Autor:** Niels Abt ist BESJ-Regionalleiter und begeisterter Schneeschuhgänger.