

AUSRÜSTUNG, TECHNIK UND GEFAHREN DES SCHNEESCHUHWANDERNS

»Flipflops« für Schnee und Firn

Seit einigen Jahren sind Schneeschuhe immer häufiger ein wichtiger Bestandteil der Winterausrüstung vieler Bergsteiger. Damit Sie Ihre Schneeschuhwanderungen perfekt vorbereiten und Ihre Touren einfach nur genießen können, hier ein paar grundlegende Tipps.

Von Alexander Römer



Schneeschuhe gab es schon vor der Erfindung des Skilaufs, doch die früheren überdimensionalen »Tennischläger« aus Weidenruten mit Lederriemen haben sich inzwischen zu High-Tech-Sportgeräten mit perfekter Funktionalität entwickelt. Immer mehr Nichtskifahrer nutzen daher die Leichtigkeit des Schneeschuhwanderns, um im Winter auch abseits gewalzter oder geräumter Wege ausgiebige Bergwanderungen zu unternehmen.

Heute bestehen die gängigen Schneeschuh-Modelle meist aus formstabilen, kältebeständigen Kunststoffen und flexiblen Leichtmetallen. Die Befestigung für die Schuhe übernimmt eine Kunststoffbindung. Leichter kann einem der Start in die winterlichen Berge nicht gemacht werden. Doch Vorsicht! Die Schönheit der Winterlandschaft birgt auch Gefahren, allen voran die der Lawinen.

Ausüben kann das Schneeschuhgehen uneingeschränkt jeder sportliche Bergsteiger, der im Sommer auch gerne in die Berge geht. Mit den richtigen Ausrüstungsgegenständen wie Tourenstöcken und Schneeschuhen kann's los gehen. Nicht zu vergessen ist natürlich die Notfallausrüstung für den Winter.

Die beste Jahreszeit zum Schneeschuhwandern hängt von der allgemeinen Schneelage ab. Ist man jedoch sowohl in tieferen als auch in höheren Lagen unterwegs, beginnt die Wanderzeit für leichte Schneeschuhtouren schon im Frühwinter und kann bis März anhalten. Doch auch im Frühjahr kann eine Tour im

Firn zum Genuss werden. Wichtig ist bei allen Touren die Beurteilung der aktuellen und lokalen Lawinengefahr. Auch vermeintlich lawinensicheres bewaldetes Gebiet kann eine Lawinengefahr bergen, genau so wie die tageszeitliche Erwärmung im Frühjahr beachtet werden muss.

Schneeschuhwanderern, die eine Tour in steiles und/oder hochalpines Gelände planen, wird auf jeden Fall eine Auffrischung ihrer Lawinenkenntnisse sowie der Besuch eines Verschütteten-Suchtrainings empfohlen. Für den Anfang sollte erst einmal im flachen (< 25°) Gelände geübt werden, wo weder Spezialkenntnisse noch Notfallausrüstung gebraucht werden.

Optimale Schneeschuhtechnik

Sicheres und ökonomisches Gehen in verschiedenen Geländedeformationen gelingt schon mit ein paar einfachen

Wichtige Infos

Alpenwetter Unter www.alpenverein.de finden Sie die aktuellen Bergwetterverhältnisse sowie Prognosen für die nächsten Tage.

Lawinenlagebericht www.lawinenwarndienst.bayern.de, www.lawine.org dienen zur Einschätzung der Lawinengefahr in den verschiedenen Gebieten.

Notruf Die europäische Notrufnummer 112 leitet Sie automatisch zur Rettungsleitstelle.

Aktuelles Kartenmaterial im Maßstab 1:25 000 mit Skiroutenmarkierung dient zur optimalen Tourenplanung.

Schneeschuhwanderführer beschränken sich auf »zertifizierte« Routen, die mit Forst, Jagd und Naturschutz abgestimmt sind.

Buchtip Christian Schneeweiß »Leichte Schneeschuhtouren zwischen Allgäuer und Kitzbüheler Alpen«, Bruckmann Verlag

Einsteigertouren bietet der BERGSTEIGER in Kooperation mit Hauser alpin an verschiedenen Wochenenden an; mehr Informationen unter www.hauser-exkursionen.de

Hauser-Bergführer Tipp: Das LVS-Gerät gehört immer am Körper unter der obersten Bekleidungsschicht befestigt und eine Lawinschaufel samt Sonde in den Rucksack. Denn eine schnelle Bergung ohne Sonde und Schaufel ist nahezu aussichtslos

Checkliste Schneeschuhtouren

- Schneeschuhe
- Teleskopstöcke
- Kartenmaterial
- Wind- und Regenschutz
- warme Mütze, Handschuhe
- Gamaschen
- Tagesrucksack, ca. 25 Liter
- wasserdichte und warme Berg-/Trekkingsschuhe
- Funktionsunterwäsche
- Sonnenbrille und Sonnencreme
- Thermosflasche
- Notfallausrüstung

Regeln: Machen Sie bergauf kurze Schritte, bergab längere Schritte. Gehen Sie möglichst immer hüftbreit, damit sich die Schneeschuhe nicht verhakten. Die Schneeschuhe möglichst knapp über den Boden »schleifen« und nicht ständig anheben; das spart Kraft und Energie. Querungen am Hang müssen sehr vorsichtig durchgeführt werden.

Anfänger können je nach Schneehöhe und Steilheit (bis etwa 30°) einen Hang wie üblich zweispurig queren. Fortgeschrittene legen die Spur einspurig. Der ökonomischste und schnellste Weg im Aufstieg ist

der in der Falllinie. Er darf nur nicht zu steil angelegt sein. Steilere Hänge begeht man, wie im Sommer auch, in Serpentina. Bei geringer Schneelage muss der Schneeschuh gut platziert werden, sonst rutscht der Fuß weg.

Der Abstieg ist im steileren Gelände bei hartem Untergrund gefährlich und sollte möglichst vermieden werden. Im tiefen Schnee kann der Oberkörper problemlos nach hinten verlagert werden, während die gebeugten Knie die Balance halten. Aber Achtung: Beim Einhaken der Schneeschuhspitzen im Schnee ist ein Frontalsturz durchaus möglich!

Schneeschuhe sind keine Steigeisen, auch wenn viele Modelle Harscheisen und Stahldorne haben. Jeder muss für sich herausfinden, mit welcher Hangneigung und Auflage er noch sicher umgehen kann. Ausrutscher kommen meist beim Bergabgehen vor und müssen schnellstmöglich kontrolliert abgebremst werden: Im steileren Gelände funktioniert das am besten mit der sogenannten »Liegestütztechnik«, im flachen Gelände einfach auf dem Hosenboden – bei guter Schneeeauflage. Wenn die vorhanden ist, sollten die nächsten Winterfreuden garantiert sein. ■

Moderne Schneeschuhe bestehen aus kälteresistentem Kunststoff und hochwertigen Aluminiumlegierungen



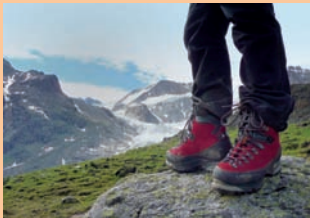
Diese Serie wird betreut von Alexander Römer

(staatl. gepr. Berg- und Skiführer und Bergschulleiter von Hauser Alpin)



Oben: Bei solchen Schneeverhältnissen sind Schneeschuhtouren der pure Genuss. Links: Ausrutscher in steilem Gelände werden mit der Liegestütztechnik gebremst

Ausrüstung für das Schneeschuhwandern



Tourenschuhe Bei normalen winterlichen Verhältnissen sind wasserdichte Bergschuhe oder Trekkingstiefel, die über den Knöchel reichen, völlig ausreichend. Alpinistisch anspruchsvolle Bergtouren verlangen steigeisenfeste Bergschuhe, um vereiste Gipfelanstiege oder Steilpassa-

gen mit Steigeisen zu bewältigen. Doch eines müssen alle Schuhe haben: eine gute Wärmeisolierung.

Schneeschuhe Bei den Schneeschuhen selbst gibt es heutzutage eine große Auswahl. Schon vor dem Kauf sollte man sich überlegen, was man damit unternehmen will. So benötigt man für leichte Schneewanderungen in vorwiegend flachem Gelände eher großflächige Schneeschuhe, wogegen für steileres alpines Gelände der Schneeschuh kleiner sein sollte. Die wesentlichen Unterscheidungsmerkmale sind die eingebauten Aufstiegs-

hilfen, mit denen man in steilerem Gelände wesentlich ökonomischer aufsteigen kann, sowie die Harscheisen, mit deren Hilfe ein sicheres Gehen in hartem oder vereistem Gelände ermöglicht wird.

Tourenstöcke Im knietiefen Pulverschnee ist die Spurarbeit ohne den Einsatz von Stöcken kaum zu meistern. Aber auch bei Querungen und im Abstieg leisten sie gute Dienste. Nicht zuletzt wegen des besseren Balancierens sind für viele

Schneeschuhgänger die Stöcke unverzichtbar. Der Hersteller Leki hat rechtzeitig vor der Wintersaison ein neues Wechselsystem mit verschiedenen Tellergrößen für unterschiedliche Schneeverhältnisse entwickelt, so dass auch bei lockerem Tiefschnee die Stöcke noch Halt bieten.

Notfallausrüstung Zur Notfallausrüstung gehören Lawinerverschütteten-Suchgerät (LVS-Gerät), Lawinenschaufel, Lawinsonde, Erste-Hilfe-Päckchen, Mobiltelefon.

