

# Schneeschuhenlaufen

© NaturSchule Borgschulte



Wer will nicht mal gerne den Hochschwarzwald im Winter erleben? Schneeschuhe geben Dir die Möglichkeit, um auch als Nichtskifahrer die Winterwunderwelt der Berge und Täler in all ihren Facetten kennen zu lernen. Schneeschuhe werden schon seit Jahrhunderten für Wanderungen im Schnee verwendet. Traditionelle Schneeschuhe werden meist aus einem Holzrahmen mit einer Bespannung aus Tierhaut hergestellt. Moderne Schneeschuhe haben heute meist einen Rahmen aus Aluminium-Rohr oder Kunststoff und eine Bespannung aus Polypropylen oder anderem Material.

Schneeschuhe bieten hierbei den Vorteil, dass für eine Tour weder Zusatzausrüstung noch spezielle Fachkenntnisse notwendig sind, selbst im voralpinen Gelände. Schneeschuhe (können oft gegen einen geringen Unkostenbeitrag ausgeliehen werden), evtl. Stöcke, eine Karte und die Freude am Draußensein reichen.

Für alpine Touren ist Fachwissen wie Lawinen- und Wetterkenntnis und eine genaue und gute Planung unbedingt notwendig und es ist sinnvoll sich von einer fachkundigen Person führen zu lassen.

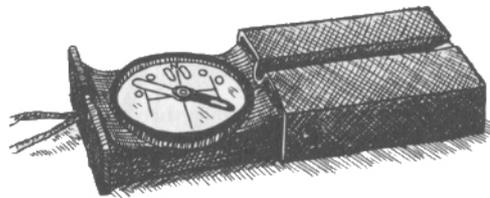
## Vorbereitung von Schneeschuhtouren

### Hilfsmittel zur Tourenplanung

Gutes Kartenmaterial ist das „A-und-O“ einer erfolgreichen Schneeschuhtour. Bei Touren in Gebiete – die nicht bekannt sind – ist es unbedingt notwendig, dass fachkundige Personen im Vorfeld um Rat gefragt werden. Allerdings ist auch hierbei Vorsicht geboten:

**„Nur weil jemand in der Nähe wohnt oder eventuell das Gebiet im Sommer kennt, ist sie oder er noch lange keine Fachperson!“**

Ein Tourenführer kann hierbei oft ratsam sein und kennt vielleicht auch noch den einen oder anderen Geheimtipp.



### Routenwahl

Die Route sollte entsprechend Wissen, Können und Leistungsfähigkeit der verantwortlichen Leitungsperson sowie der Teilnehmer/Innen gewählt werden. Für eine Schneeschuhtour sollten folgende Voraussetzungen gelten:

- Genaue Planung mit topographischen Karten im Maßstab 1:25'000 und gegebenenfalls Tourenführer (eventuell müssen zusätzlich weitere Informationen eingeholt werden).
- Das Gebiet sollte der Tourenleitung gut bekannt sein (Erste-Hilfe-Punkt, Rastmöglichkeit, etc).

- Die Tour sollte so gewählt werden, dass eine Rückkehr bei einem Wetterumsturz bei jederzeit möglich ist.
- Steilhänge von 30 Grad und mehr müssen erkannt werden und sollten wo möglich umgangen werden. Die Sektoren Nordwest über Nord bis Nordost sind wenn möglich zu meiden, da dies oft die gefährlichsten Hänge sind. Entscheidend ist hierbei immer die steilste Stelle.
- Für Unerfahrene ist eine Beschränkung auf häufig begangene Touren sinnvoll. Die kurze Tagesdauer im Winter sollte bei der Tourenplanung mit bedacht werden.

## Essen

Bewirtete Hütten bieten oft Halbpension an. Das Nutzen dieses Angebotes bringt für den Tourengänger eine enorme Gewichtsreduktion mit sich. Falls alles mitgenommen wird, muss auf besonders nahrhafte und leichte Lebensmittel geachtet werden. Besonders geeignet sind hierbei Vollkornbrot, Käse, Trockenfleisch und -würste, Dörrobst, Schokolade, Energieriegel, Nüsse und andere „Kalorienbomben“. Auf keinen Fall sollte aber beim Essen gespart werden.

Wichtig ist es, auf eine ausreichend Flüssigkeitsaufnahme zu achten. Schnee- und Schmelzwasser enthalten fast keine Mineralsalze. Der Konsum dieses Wassers kann zu immer größeren Durst führen.

## Tourendauer berechnen

Für Schneeschuhtouren ist die Angabe einer Richtzeit besonders schwierig. Maximal sollte mit 3-4km pro Stunde geplant werden, denn gehen im Schnee ist anstrengend. Je nach Schneehöhe, Witterung, Orientierungsmöglichkeit, Gepäck und Gruppenniveau können aber auch schon 2km pro Stunde dem Leistungsniveau entsprechen. Auf jeden Fall sollten genug Pausen eingeplant sein, in den Flüssigkeit aufgenommen werden kann.

## Technik

### Spuren legen

Die erste Person legt mit kurzen Schritten die Spur an, damit nachfolgend alle in die Fußstapfen treten können. Die vorangehende Person muss gedanklich immer ein paar Meter voraus sein, um das Gelände optimal auszunutzen. Bei Neuschnee ist die führende Position sehr anstrengend und die Position sollte deshalb häufiger wechseln.

### Aufstieg

Steile Hänge werden in der Falllinie begangen, weil mit den breiten Schneeschuhen nur sehr schlecht eine diagonale Spur gezogen werden kann. Bei starken Steigungen im weichen Schnee, kann die Schneeschuhschulze kräftig in den Schnee getreten werden, um einen sicheren Tritt zu erhalten.



Abbildung 1: Gehen am Hang (Quelle: Kaderli, et al. 1998)

Bei eher hartem Schnee ist es sinnvoller die Spitze der Schneeschuhe mit etwas Schwung in den Schnee zu rammen. Mit dieser Technik können auch sehr steile Hänge erklettert werden. Ist der Schnee zu hart oder der Hang zu steil, wird der Streckenabschnitt am besten ohne Schneeschuhe zurückgelegt.

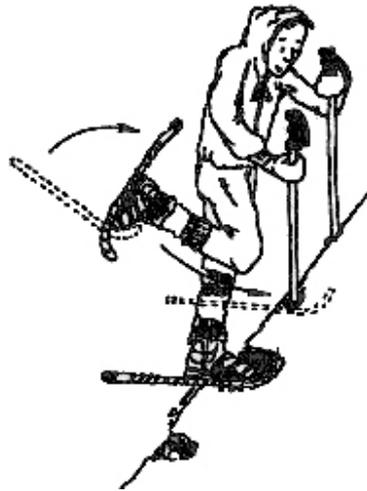


Abbildung 2: Klettern im Steilhang (Quelle: Kaderli, et al. 1998)

### Abstieg

Für den Abstieg hat sich ein leicht hüpfender Gang (in den Knien federn) in der Falllinie bewährt. Bei leicht gebeugten Knien wird der Körperschwerpunkt dabei leicht nach hinten verlagert. Mit etwas Druck auf die Ferse wird so die Bewegung optimal kontrolliert. Wichtig ist, dass die Harscheisen nur richtig greifen, wenn wirklich in der Falllinie gegangen wird.

### Traversieren am Hang mit Schneeschuhen

Das Traversieren am Hang wird durch die Konstruktion der Schneeschuhe stark beeinträchtigt. Die nicht arretierbare Bindung führt zum Abknicken des Fußes und zum Wegrutschen der Ferse. Wenn möglich sollten Traversierungen von steilen Hängen deshalb vermieden werden.

Lässt es sich aber nicht verhindern, dann muss die Seitenkante des Schneeschuhs in den Schnee gedrückt werden. Danach wird das Gewicht langsam verlagert, um einen sicheren Halt zu finden. Leichtes seitliches Wegrutschen ist dabei oft nicht zu vermeiden. Unsere Teleskopstöcke bieten uns beim Traversieren zusätzlichen Halt.



Abbildung 3: Traversieren am Hang (Quelle: Kaderli, et al. 1998)

### Stöcke

Ski- oder Teleskopstöcke erleichtern das Laufen mit Schneeschuhen, sei es im steilen Auf- oder Abstieg, beim Traversieren oder bei den ersten Gehversuchen. Sollten wir einmal unsere Stöcke nicht benutzen, bieten Teleskopstöcke den Vorteil, dass wir sie am/im Rucksack verstauen können. Neuere Teleskopstöcke können auch als Sonde benutzt werden, was sehr hilfreich für das Bauen von Schneehöhlen oder Suchen von Verschütteten ist.



## Schneebiwak

### Biwakarten

Biwakieren im Schnee ist unter freiwilligen Verhältnissen ein tolles Erlebnis. Muss jedoch notfallmäßiges bei Sturm oder Nacht ein Biwak eingerichtet werden, ist die Sache meistens weniger gemütlich.

### Zelt

Das Zelt bietet auch im Winter eine mögliche Unterkunft. Ein Zelt hat den Vorteil, dass es immer einsatzbereit ist und nach kurzer Zeit bezogen werden kann. Leider hat Zelten im Winter aber auch Nachteile:

***Es ist ein zusätzliches Gepäckstück und mit Abstand die kälteste Möglichkeit der Übernachtung.***

Dies liegt daran, dass Zelt relativ schlecht isolieren und selbst gute Zelte dem Schnee eine Auflage bieten. Für eine Wintertour kommen somit nur doppelwandige, sturmfeste Hochleistungszelte in Frage. Es ist sinnvoll, gegen die Windrichtung eine Schutzmauer aus Schnee zu bauen damit der Sturm nicht mit voller Kraft am Zelt rütteln kann.

Um das Zelt abzusichern ist die „Dead-Man Methode“ sehr wirkungsvoll: Ein Stück Holz oder der Hering wird mit der Zeltschnur verbunden im Schnee eingegraben. Wenn der Schnee festgestampft wird, verbindet er sich in kurzer Zeit zu einer harten Masse und wird über Nacht vollends gefrieren.

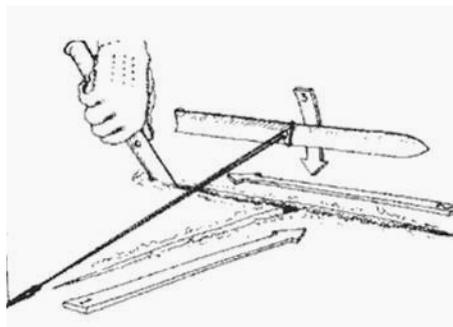


Abbildung 4: Dead-Man Methode (Quelle: Bürgisser, 1993)

## Schneehöhle

Schneehöhlen werden in ungefährlichen (nicht überhängenden) Wächten gebaut. Der windgepresste Schnee gibt der Höhle genügend Stabilität. Zuerst sollte die Baustelle von oben her mit leuchtenden Bändern und Stöcken markieren, damit niemand einbricht. Anschließend kann damit angefangen werden, einen aufsteigenden Stollen zu graben. So kann der „Bau-Schnee“ leichter entsorgt werden. Gleichzeitig ist später für den Abfluss der kalten Luft gesorgt. Die Wände und Decken sollten mindestens 50cm dick sein. Luftlöcher sollen für ausreichend Ventilation sorgen. Wichtig ist, dass die Liegefläche leicht erhöht ist, damit die kalte Luft in den Kältegraben sinken kann. Es ist sinnvoll den Eingang quer zur Windrichtung anzulegen oder mit einem abgewinkelten Tunnel zu verlängern, damit er nicht vom Schnee zugeweht wird.

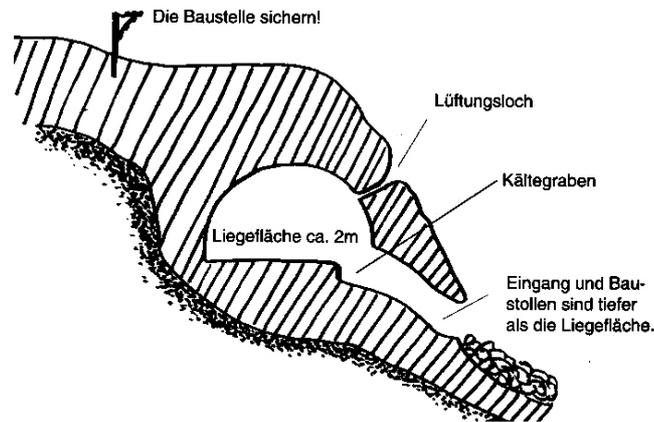


Abbildung 5: Wächtenbiwak (Quelle: Bürgisser, 1993)

### Achtung:

**Nie allein an einem Wächtenbiwak arbeiten. Am besten immer zu Zweit oder zu Dritt arbeiten. So kann mindestens eine Person mit einer Schaufel draußen bleiben und beim Einsturz sofort mit dem Ausgraben beginnen (Erstickungsgefahr) und erst anschließend Hilfe holen.**

## Natur und Schneesport

Im Winter reduzieren die Tiere ihren Energieverbrauch auf ein Minimum. Werden sie in ihrer Ruhe gestört und müssen sie fliehen, zehrt das an ihren Energiereserven. Bäume, Wälder und Hecken sind im Winter bevorzugter Lebensraum für viele Tierarten und sollten deshalb nicht unnötig viel aufgesucht werden.

Auf der unberührten Schneedecke finden sich viele Tierspuren, manchmal auch Tierkot. Sie geben Auskunft über die hier lebenden Tierarten und verraten viel über deren Lebensweise. Nirgends ist der Nachthimmel so schön wie in klaren Winternächten in den Bergen. Dank der klaren Luft und den wenigen Lichtern sind die Sterne zahlreicher und schärfer zu sehen, als es in stark besiedelten Gebieten möglich ist. Mit einer Sternkarte und einem Feldstecher können viele Sternbilder bestimmt werden.

Für die Natur ist der Winter eine Ruhezeit. Dies gilt insbesondere für Tiere, deren Stoffwechselaktivitäten durch Fluchtreaktionen stark beansprucht wird. Lärm sollte auf jeden Fall vermieden werden, und wo vorhanden, sollten Waldwege benutzt werden. Lasst keinen Abfall zurück. Was im Winter vergraben wird, kommt im Frühjahr sicher wieder zum Vorschein.

Bewegt Euch als Gäste und nicht als Eroberer in der winterlichen Natur.

## Literatur Schneeschuuh

Kaderli, Manfred; Bertschy, Franziska und Ritter Daniel (1998): Kennen und Können: Technikhandbuch für Jugendgruppen und Lager. 1998, Luzern: Rex-Verlag.

Bürgisser, Titus (1993): Abenteuer im Winter: Spielen, werken, leben im Schnee. 1993, Luzern; Stuttgart: Rex-Verlag.

**Viel Spaß!**

