

OUTDOOR

Basiswissen für draußen

Andreas Happe

BASIS

Schneeschuhwandern

Ausrüstung • Planung • Technik



Einleitung, Allgemeines

**Grundprinzip des Schneeschuhwanderns,
Persönliche Voraussetzungen**

Ausrüstung: Was brauchen Sie?

Gehtechnik: Sicher und schonend steigen

**Die Tourenplanung,
Taktik und Routenwahl**

Orientierung, Gefahren und Notfälle

Tourengebiete, SchneeschuhTREKKING

**Schneeschuhwandern und Rodeln,
Nutzungskonflikte und Naturschutz**

Index





Band 402

OutdoorHandbuch

Andreas Happe

Schneeschuhwandern Ausrüstung · Planung · Technik

OutdoorHandbuch aus der Reihe „Basiswissen für draußen“, Band 402

ISBN 978-3-86686-530-3

1. Auflage 2017

© BASISWISSEN FÜR DRAUSSEN, DER WEG IST DAS ZIEL UND FERNWEH SCHMÖKER sind urheberrechtlich geschützte Reihennamen für Bücher des Conrad Stein Verlags

Text und Fotos: Andreas Happe

Lektorat: Amrei Risse

Layout: Manuela Dastig

Gesamtherstellung: Werbedruck GmbH Horst Schreckhase

Dieses OutdoorHandbuch wurde konzipiert und redaktionell erstellt vom:



Conrad Stein Verlag GmbH, Kiefernstr. 6, 59514 Welver,
 ☎ 023 84/96 39 12, ☎ 023 84/96 39 13
 ✉ info@conrad-stein-verlag.de,
 💻 www.conrad-stein-verlag.de

Besuchen Sie uns bei Facebook & Instagram:



www.facebook.com/outdoorverlage (Die Outdoor-Verlage)



www.instagram.com/die_outdoor_verlage (die_outdoor_verlage)

Inhalt

Einleitung	8
Allgemeines	9
Grundprinzip des Schneeschuhwanderns	10
Persönliche Voraussetzungen	12
Ausrüstung: Was brauchen Sie?	14
Schneeschuhe	14
Stöcke	28
Schuhe	31
Kleidung	34
Sonnenschutz	43
Rucksack	44
Sicherheit	47
Ausrüstungs-Checkliste	48
Gehtechnik: Sicher und schonend steigen	50
Vor dem Start: Einstellung und Bedienung der Stöcke	50
Grundform des Schneeschuhgehens	53
Bergauf	57
Hangquerung	61
Bergab	64
Tragen der Schneeschuhe	71
Die Tourenplanung	74
Planung nach Tourenvorschlag	74
Tour selbst planen	74
Gehzeitenberechnung	77
Wetter und Lawinen	80

Taktik und Routenwahl:	
Sicher und kraftsparend unterwegs	83
Taktik solo	83
Taktik in der Gruppe	83
Routenwahl	84
Orientierung	90
Gefahren und Notfälle	93
Überschneite Bachläufe und Spalten	93
Lawinen	93
Begehen von Kämmen und Graten	95
Eis- und Steinschlag	96
Erschöpfung und Unterkühlung	97
Notfallmanagement	98
Tourengebiete	100
Ebene	101
Mittelgebirge	101
Alpenregion	105
Schneeschuhtrekking	110
Schneeschuhwandern und Rodeln	115
Nutzungskonflikte und Naturschutz	116
Langläufer	116
Skitourengeher	117
Wildtiere	118
Vegetation	119
Index	124

Einleitung

Mit Schneeschuhen erschließt sich der Wanderer und Naturfreund die winterliche Landschaft. Obwohl der Umgang mit den breiten Geräten schnell erlernt werden kann, sind einige Hinweise hilfreich, um Anfängerfehler zu vermeiden. Außerdem steigen häufig passionierte Sommerwanderer im Winter auf Schneeschuhe, die noch wenig Erfahrung mit den speziellen Verhältnissen in der verschneiten, kalten Landschaft haben. Auch an diese richtet sich das vorliegende Handbuch.

Während sich andere Lehrbücher vor allem auf das Schneeschuhbergsteigen im alpinen Gelände konzentrieren, behandelt dieser Ratgeber das Schneeschuhwandern insgesamt mit vielen Hinweisen auch für den genussorientierten Schneeschuhgänger im Tiefland, im Mittelgebirge oder in den Tal- und Bergregionen der Hochgebirge.

Der Kombination von Rodeln und Schneeschuhgehen ist ein eigenes Kapitel gewidmet. Mögliche Nutzungskonflikte mit anderen Wintersportlern und dem Naturschutz werden aufgezeigt. Außerdem werden einige besonders für Schneeschuhwanderer geeignete Regionen und Routen vorgestellt.

*Halb offene, hügelige Winterlandschaften:
das optimale Gelände zum Schneeschuhwandern.*



Ausrüstung: Was brauchen Sie?

Für die ersten kurzen Schnuppertouren auf dem Talgrund, im Mittelgebirge oder im Flachland brauchen Sie neben geeigneter Kleidung (👉 Kleidung, 👉 Schuhe) nur ein Paar Schneeschuhe und vielleicht einen Satz Trekkingstöcke.

Werden die Touren länger, so sollten Sie sich mit Ihrer Ausrüstung besonders auf die spezifischen Verhältnisse des Winters einstellen. Die Kombination aus Kälte und schweißtreibender Betätigung erfordert eine gute Planung und spezielle Abstimmung der Kleidung und Notfallausrüstung.

Schneeschuhe

Die klassischen Schneeschuhe, die auch die Trapper in Nordamerika benutzten, gibt es immer noch. Aber sie haben eine Menge Konkurrenz bekommen. Um sich in der Fülle der Modelle zurechtzufinden, sollten Sie sich vor dem Kauf über die funktionellen Unterschiede der Schneeschuhtypen im Klaren sein.

Zuerst ein paar allgemeine Bemerkungen: Je größer der Schneeschuh, desto weniger sinkt er ein. Aber große Schneeschuhe sind im Wald, im Gebirge oder am Rucksack recht sperrig. So ist die Größe des Tellers – oder, wie einige sagen, des Tennisschlägers – immer ein Kompromiss aus Auftrieb und Handlichkeit. Im Flachland oder im waldfreien hügeligen Gelände wäre eine große Auflage optimal, während im steileren Gebirge, im Wald oder im verblockten Gelände die kleineren Modelle ihre Vorteile ausspielen können.

Schneeschuhtypen

Classics in traditioneller Bauweise

Der klassische Schneeschuh aus Holz und Leder wird vor allem von Traditionalisten im offenen und mehr oder weniger ebenen Gelände geliebt, solange er nicht am Rucksack transportiert werden muss. Auch Jäger bevorzugen diese Modelle, da sie leiser sind und weniger im Schnee knirschen als andere.

Die Originale bestehen aus einer zu einem Holzrahmen gebogenen Leiste, deren Enden so zusammengebunden wurden, dass ein Oval (Bear Paws = Bären-tatzen) oder eine Tropfenform (Beaver Tails = Biberschwänze) entsteht. Die Tropfenform hält die Schneeschuhe besonders gut in der Spur, weil die hinten im Schnee liegende Spitze ein Verdrehen erschwert. Der vordere Teil ist bei allen Modellen etwas hochgezogen, um besser über den Schnee zu gleiten. Der Holz-

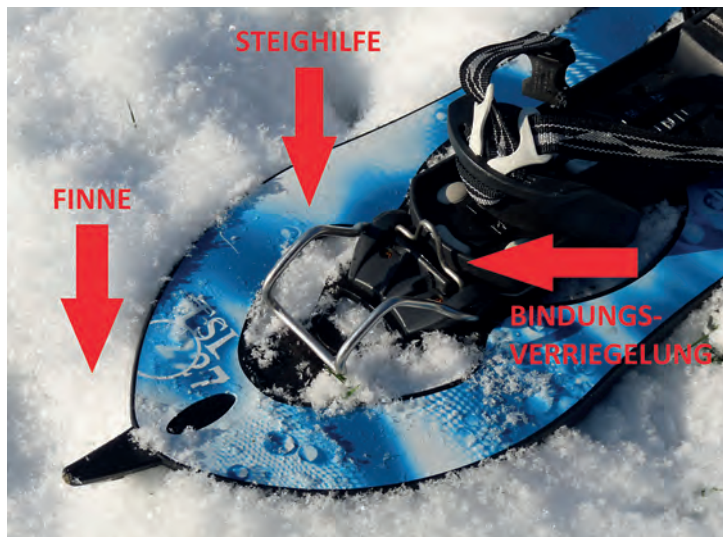
😊 Um die Stollneigung zu verringern, schwören einige Schneeschuhgänger auf Silikonspray, andere auf PTFE-Spray (Teflon), das etwas besser haftet. Wenn Sie Ihre Schneeschuhsohle damit einsprühen, klebt Pappschnee nicht so leicht am Gerät. Komplett verhindern können Sie das Stollen aber durch die Sprays nicht.

Von MSR gibt es den Denali Evo, der für den alpinen Einsatz optimiert ist. Der Seitenhalt ist bei dem schmalen Modell besonders gut, was das Queren von steilen Hängen erleichtert. Zum senkrechten Abstieg im Steilgelände kann der Schneeschuh durch Abnehmen des hinteren Teils verkürzt werden.

Die meisten Allroundmodelle mit gutem Preis-Leistungs-Verhältnis stammen aus dem Hause TSL.

Besonders bei alpintauglichen Modellen ist der Bug extrem hochgezogen, um steile Anstiege besser meistern zu können.

Einige Modelle verfügen wie ein Surfbrett am Heck über eine kleine „Finne“. Sie ist dazu da, den Schneeschuh besser in der Spur zu halten, verringert aber etwas die Wendigkeit.



Die meist dreiteiligen Teleskopstöcke sind in der Länge verstellbar. Das zählt sich vor allem bei Schneeschuhtouren aus, weil je nach Größe und Art der Schneeschuhe und des Schneetellers sowie der Schneebeschaffenheit eine Anpassung nötig ist. In frischem, kaltem Pulverschnee sinkt der Stock tiefer ein als auf festem Firn und muss dann etwas verlängert werden. Starre Nordic-Walking-, Ski- oder Langlaufstöcke sind nicht so gut geeignet und bei der Anreise oder am Rucksack auch umständlicher zu transportieren.

Eine Federung der Stöcke ist überflüssig und verursacht nur unnötiges Gewicht. Dafür lohnt es sich aber, auf den Verriegelungsmechanismus zu achten. Die klassischen Dübelssysteme klemmen einen Kunststoffdübel im Stock fest, indem eine konische Schraube in den Dübel gedreht wird und diesen spreizt.

*Stabiler Kipphebelverschluss links, klassisches Spreizdübelssystem rechts
(Letzteres könnte mal eine Gewindereinigung vertragen!).*



Die Spreizdübelssysteme funktionieren bei sehr niedrigen Temperaturen schlechter. Einerseits haftet der Dübel weniger gut im Stock, andererseits dreht sich die Schraube nicht so geschmeidig im Dübel. Dazu kommt bei Touren im

Schnee, dass der Wanderer den Stock in den Schnee einsticht und im Vorbeigehen eine leichte Drehbewegung des Griffes auslöst. Weil der Schneeteller dabei das untere Element fest im Schnee hält, dreht man den Stock immer mal wieder los.

😊 Bevor es andere Systeme gab, hatte ich mir angewöhnt, alle paar Meter mal den Stock nachzuziehen. Das funktioniert schnell und effektiv, indem man im Gehen das untere Element des rechten Stockes mit der linken Hand kurz anzieht, während die rechte Hand weiterhin den Griff festhält – umgekehrt dann beim anderen Stock. Auch eine Reinigung des Dübelsystems kann die Probleme sommers wie winters in Grenzen halten. Dazu ziehen Sie den Stock ganz auseinander und befreien den Dübel und die Schraube von Kalk- und Sonnencremeresten, die den Weg in den Stock gefunden haben. Das Rohr reinigen Sie von innen am besten mit einem Flaschenbesen.

Besser sind die etwas moderneren Systeme mit der außen liegenden Kipphebelbindung. Diese funktioniert wie der Schnellverschluss an der Achse eines

Bei Querung steiler Hänge fasst man den bergseitigen Stock unterhalb des Griffes.



Rennrads oder Mountainbikes. Über eine kleine Schraube kann die Festigkeit reguliert werden.

Trekkingstöcke für den Winter sollten etwa 120 bis 140 cm lang sein, je nach Körpergröße des Nutzers. Messen Sie dazu bei gestrecktem Bein die Strecke von der Unterkante des Wanderschuhabsatzes bis vier Finger breit oberhalb des Hüftknochens. Das ist die Mindesthöhe, die Sie brauchen (☞ Einstellung der Stöcke). Eine Gummi- oder Schaumstoffmanschette unterhalb des Griffes erleichtert die Bedienung mit Handschuhen bei steilen Hangquerungen, denn da muss der Stock auf der Bergseite vorübergehend kürzer gegriffen werden.

Im Mittelgebirge und im Flachland ist die Routenwahl oft leicht. Offene Flächen wie Wiesen oder Felder können meist querfeldein begangen werden. In dichterem Wäldern ist das nicht immer so einfach. Da halten Sie sich an die sommerlichen Wanderwegen oder verschneite Forstwege. Vermeiden Sie, auf für Wanderer gesperrte Loipen zu geraten und ruhebedürftige Wildtiere zu stören (☞ Nutzungskonflikte und Naturschutz).

Im Hochgebirge entfällt das Querfeldeingehen in den meisten Gebieten, da Felswände, Steilhänge und Abstürze den Weg versperren. Arbeiten Sie sich aus der Wanderkarte eine wenig steile Routenführung heraus. Auch hier können Sie sich an den sommerlichen Wanderwegen und verschneiten Almstraßen orientieren. Letztere wirken im Sommer manchmal etwas langweilig, bieten aber im Winter dem Schneeschuhwanderer eine attraktive, oft einsame Fläche ohne Hindernisse, auf der es sich optimal gehen lässt. Mühsame Hangquerungen können Sie so vermeiden.

☺ Sommerliche Mountainbikerouten – von reinen Downhillstrecken abgesehen – geben im Winter oft tolle Schneeschuhtouren ab.

☞ Grundlage und Voraussetzung jeder Tourenplanung im Hochgebirge ist die Kenntnis und Vermeidung von Lawinengefahr! (☞ Lawinen) Als Anfänger sollten Sie sich im winterlichen Hochgebirge nur mit einem erfahrenen Führer bewegen!

Egal ob Mittelgebirge oder alpines Umfeld, Sie sollten bei der Planung steile Aufstiege von über 25-30° meiden. Mit berggängigen Schneeschuhmodellen sind diese Hänge zwar überwindbar, aber das ist mühsam, kostet Kraft und erfordert eine ausgeprägte Trittsicherheit.

Auch lange Hangquerungen sind mühsam und sollten nach Möglichkeit vermieden werden. Die optimale Route verläuft in weitläufigem, mäßig geneigtem oder hügeligem Gelände und hält sich – wo möglich – auf den Höhenrücken, wo der Schnee festgeblasen ist und die Schneeschuhe gerade aufgesetzt werden können.

☺ Wenn Sie sich mit digitalen Karten und/oder einem GPS-Gerät auskennen, erleichtert das die Tourenplanung ungemein. Sie können sich auf einen Blick ein

Höhenprofil mit Daten wie Entfernung und Höhenmetern anzeigen lassen und das schnell in Gehzeiten umrechnen. Das GPS-Gerät erleichtert besonders im Winter auf weiten weißen Flächen die Orientierung.

Gehzeitenberechnung

Eine gängige Berechnungsmethode geht davon aus, dass die durchschnittliche Schneeschuhwandergruppe in einer Stunde entweder 300 Hm bergauf, 500 Hm bergab oder 4 km in der Ebene zurücklegt.

Man könnte das auch anders formulieren: Für 100 Hm Aufstieg setze ich bei der Tourenplanung 20 Min. an, für 100 m Abstieg 12 Min., für 1 km Strecke 15 Min.

Rechenweg:

- ▷ Ich rechne nun die Gehzeit für die geplante Strecke (horizontal) und die geplanten Höhenmeter (vertikal) getrennt aus, ...
- ▷ ... halbiere das kleinere Ergebnis (im Hochgebirge meist die Zeit für die horizontale Strecke, im flachen Hügelland meist die Höhenwerte),
- ▷ ... füge den halben kleineren Wert dem größeren hinzu
- ▷ ... und bekomme die Gesamtgehzeit.

Was kompliziert erscheint, wird an einem **Beispiel** klarer:

Aus der Karte entnehme ich, dass meine geplante Tour 1.500 Hm Aufstieg, 1.000 Hm Abstieg und 8 km Strecke beinhaltet.

- ▷ 1.500 Hm Aufstieg = 5 Std. ($1.500 \text{ Hm} / 300 \text{ Hm pro Std.} = 5 \text{ Std.}$)
- ▷ 1.000 Hm Abstieg = 2 Std. ($1.000 \text{ Hm} / 500 \text{ Hm pro Std.} = 2 \text{ Std.}$)
- ▷ 8 km Entfernung horizontal = 2 Std. ($8 \text{ km} / 4 \text{ km pro Std.} = 2 \text{ Std.}$)
- ▷ Höhenwert: 5 Std. + 2 Std. = 7 Std.
- ▷ Streckenwert: 2 Std. (diesen halbieren, weil es der kleinere Wert ist = 1 Std.)
- ▷ Zeitaufwand für diese Tour: 7 Std. + 1 Std. = 8 Std.

Aus diesem Beispiel wird schon ersichtlich, dass im Gebirge mit vielen Höhenmetern die Strecke oft kaum eine Rolle spielt.

Index



Verschneite Winterlandschaft vor dem Watzmann



A			
Allgäu	107	Gehtechnik	50
Alpenregion	105	Gehzeiten	77
Ausrüstung	14	Gepäcktransport	112
Ausrüstungs-Checkliste	48	Glidestep	66
		Grundform	53
		Gruppe	83
B		H	
Bayerische Alpen	105	Handschuhe	42
Bayerischer Wald	104	Hangexposition	12
Bedienung der Stöcke	50	Hangquerung	61
Berchtesgadener Land	108	Harsch	12
Bergab	64	Harschkralen	25
Bergauf	57	Harz	102
Berghütten	112	Hose	38
Bindung	20	Hotels	111
		Hut	41
C/D		J	
Classics (Alurahmen)	15	Jacke/Hardshell	40
Classics (traditionelle Bauweise)	14		
Dolomiten/Südtirol	110	K	
Duckstep	58	Kämme und Graten	95
E		Kauf	19
Eisschlag	96	Kleidung	34
Erschöpfung	97	Kopfbedeckung	41
Erste-Hilfe-Ausrüstung	47		
F		L	
Firn	11	Landschaftserlebnis	10
Flachland	101	Langlaufloipen	116
Frontstep	58	Lawinen	80, 93
		Lawinenausrüstung	48
G		Lawinenlageberichte	81
Gamaschen	37	Linestep	62
Gefahren	93		

M

Mehrtagestouren	112	Schneewechten	95
Miete	19	Schuhe	31
Mittelgebirge	101	Schuhgrößen	25
Moderns	17	Schwarzwald	103
Mütze	41	Sicherheit	47

N

Naturschutz	116	Skitourengeher	12, 117
Notfälle	93	Snowboard	34
Notfallmanagement	98	Socken	36
Notruf	98	Sonnenschutz	43
Nutzungskonflikte	116	Spalten	93

O

Orientierung	90	Sprünge	70
Overknees	39	Steighilfe	26

P

Persönliche Voraussetzungen	12	Steinschlag	97
Pullover/Softshell	39	Stöcke	28

R

Regenhose	38	Stollen	18
Rodeln	115	Strümpfe	36
Routenwahl	83		
Rucksack	44		
Rucksack einstellen	46		

S

Schneeschuhführer	74		
Schneeschuhtrekking	110		
Schneeschuhtypen	14		
Schneesicherheit	112		
Schneeteller	31		

T

Taktik	83
Taschenlampe	48
Temperatur	34
Tour selbst ausarbeiten	74
Tourengebiete	100
Tourenplanung	74
Tourenvorschlag	74
Tragen der Schneeschuhe	71

U

Unterkühlung	97
Unterwäsche	36

V

Vegetation	119
Vorteile der Schneeschuhe	9

W			
Webcams	82	wind chill effect	34
Wetter	80	Wintertrekking	111
Wetterberichte	80	Z	
Wildtiere	118	Zwiebelprinzip	35

Besuchen Sie uns doch einmal auf unserer Homepage.

Dort finden Sie ...

- ... aktuelle Updates zu diesem OutdoorHandbuch und zu unseren anderen Reise- und OutdoorHandbüchern,
- ... Zitate aus Leserbriefen und Pressestimmen,
- ... Kritik aus der Presse,
- ... interessante Links,
- ... unser komplettes und aktuelles Verlagsprogramm, auch zum Download & viele interessante Sonderangebote für Schnäppchenjäger.

www.conrad-stein-verlag.de

