OUTDOOR

Basiswissen für draußen

BASIXX

Andreas Happe

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

Schneeschuhwandern

Copyright Conrad Stein Verlag GmbH.
Alle Rechte vorbehalten.

Der Nachdruck, die Übersetzung, die Entnahme von Abbildungen, Karten, Symbolen, die Wiedergabe auf fotomechanischem Wege (z.B. Fotokopie) sowie die Verwertung auf elektronischen Datenträgern, die Einspeicherung in Medien wie Internet (auch auszugsweise) sind ohne vorherige schriftliche Genehmigung des Verlages unzulässig und strafbar.
Alle Informationen, schriftlich und zeichnerisch, wurden nach bestem Wissen zusammengestellt und überprüft. Sie waren korrekt zum Zeitpunkt der Recherche. Eine Garantie für den Inhalt, z.B. die immerwährende Richtigkeit von Preisen, Adressen, Telefon- und Faxnummern sowie Internetadressen, Zeit- und sonstigen Angaben, kann naturgemäß von Verlag und Autor - auch im Sinne der Produkthaftung - nicht übernommen werden.

Der Autor und der Verlag sind für Lesertipps und Verbesserungen (besonders per E-Mail) unter Angabe der Auflagen- und Seitennummer dankbar.

Dieses OutdoorHandbuch hat 128 Seiten mit 96 farbigen Abbildungen. Es wurde auf chlorfrei gebleichtem Papier gedruckt, in Deutschland klimaneutral hergestellt und transportiert und wegen der größeren Strapazierfähigkeit mit PUR-Kleber gebunden.

Dieses Buch ist im Buchhandel und in Outdoor-Läden erhältlich und kann im Internet oder direkt beim Verlag bestellt werden.

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 FernwehSchmöker 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, FAX 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 = Bärentatzen) 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-

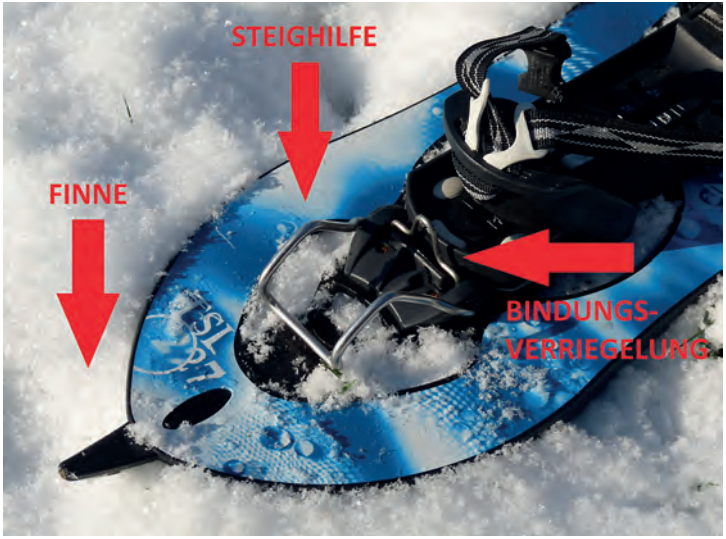
☺ Um die Stollneigung zu verringern, schwören einige Schneeschuhgänger auf Silikonspray, andere auf PTFE-Spray (Teflon), das etwas besser haftet. Wenn Sie Ihre Schneeschuhsohle damit einsprühen, klebt Pappschnee nicht so leicht am Gerät. Komplett verhindern können Sie das Stollen aber durch die Sprays 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 zahlt 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 Dübelsysteme klemmen einen Kunststoffdübel im Stock fest, indem eine konische Schraube in den Dübel gedreht wird und diesen spreizt.

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

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

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

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 dichteren Wäldern ist das nicht immer so einfach. Da halten Sie sich an die sommerlichen Wanderrouten 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 Wanderrouten 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 Hm / 300 Hm pro Std. = 5 Std.)
- ▷ 1.000 Hm Abstieg = 2 Std. (1.000 Hm / 500 Hm pro Std.= 2 Std.)
- ▷ 8 km Entfernung horizontal = 2 Std. (8 km / 4 km pro Std. = 2 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
Alpenregion 105
Ausrüstung 14
Ausrüstungs-Checkliste 48

B

Bayerische Alpen 105
Bayerischer Wald 104
Bedienung der Stöcke 50
Berchtesgadener Land 108
Bergab 64
Bergauf 57
Berghütten 112
Bindung 20

C/D

Classics (Alurahmen) 15
Classics (traditionelle Bauweise) 14
Dolomiten/Südtirol 110
Duckstep 58

E

Eisschlag 96
Erschöpfung 97
Erste-Hilfe-Ausrüstung 47

F

Firn 11
Flachland 101
Frontstep 58

G

Gamaschen 37
Gefahren 93
Gehtechnik 50
Gehzeiten 77
Gepäcktransport 112
Glidestep 66
Grundform 53
Gruppe 83

H

Handschuhe 42
Hangexposition 12
Hangquerung 61
Harsch 12
Harschkrallen 25
Harz 102
Hose 38
Hotels 111
Hut 41

J

Jacke/Hardshell 40

K

Kämme und Graten 95
Kauf 19
Kleidung 34
Kopfbedeckung 41

L

Landschaftserlebnis 10
Langlaufloipen 116
Lawinen 80, 93
Lawinenausrüstung 48
Lawinenlageberichte 81
Linestep 62

M

Mehrtagestouren 112
Miete 19
Mittelgebirge 101
Moderns 17
Mütze 41

N

Naturschutz 116
Notfälle 93
Notfallmanagement 98
Notruf 98
Nutzungskonflikte 116

O

Orientierung 90
Overknees 39

P

Persönliche Voraussetzungen 12
Pullover/Softshell 39

R

Regenhose 38
Rodeln 115
Routenwahl 83
Rucksack 44
Rucksack einstellen 46

S

Schneeschuhführer 74
Schneeschuhtrekking 110
Schneeschuhtypen 14
Schneesicherheit 112
Schneeteller 31
Schneewechten 95
Schuhe 31
Schuhgrößen 25
Schwarzwald 103
Sicherheit 47
Skitourengeher 12, 117
Snowboard 34
Socken 36
Sonnenschutz 43
Spalten 93
Sprünge 70
Steighilfe 26
Steinschlag 97
Stöcke 28
Stollen 18
Strümpfe 36

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
Wetter 80
Wetterberichte 80
Wildtiere 118
wind chill effect 34
Wintertrekking 111

Z
Zwiebelprinzip 35

Besuchen Sie uns doch einmal auf unserer Homepage.

CONRAD STEIN VERLAG

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

Aus dem Inhalt:

- ▷ Grundprinzip des Schneeschuhwanderns
- ▷ Ausrüstung: Was brauchen Sie?
- ▷ Gehtechnik: Sicher und schonend steigen
- ▷ Die Tourenplanung
- ▷ Taktik und Routenwahl
- ▷ Orientierung
- ▷ Gefahren und Notfälle
- ▷ Tourengebiete
- ▷ Naturschutz u. v. m.
- ▷ Praktische Griffmarken
- ▷ Ausführlicher Index
- ▷ 128 Seiten
- ▷ 96 farbige Abbildungen
- ▷ Haltbare PUR-Klebebindung
- ▷ Chlorfrei gebleichtes Papier

klimaneutral
natureOffice.com | DE-077-151104
gedruckt

KanuMagazin zur Reihe „Basiswissen für draußen“: „Die knapp 100 Seiten dünnen Büchlein sind der perfekte Einstieg ins Leben abseits der Stadt.“

OUTDOOR
CONRAD STEIN VERLAG

1. Auflage 2017
OutdoorHandbuch Band 402
ISBN 978-3-86686-530-3
€ 8,90 [D]

9 783866 865303