

Sicher Schneeschuhwandern

10 Empfehlungen des Alpenvereins:

Als Natursport bietet Schneeschuhwandern große Chancen für

Gesundheit, Gemeinschaft und Erlebnis.

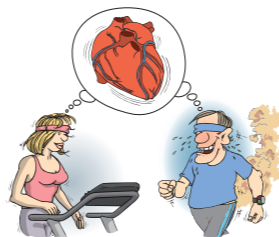
Die folgenden Empfehlungen der alpinen Vereine dienen dazu

Schneeschuhwanderungen möglichst sicher und

genussvoll zu gestalten.



1 Gesund und fit in die Berge



Schneeschuhtouren sind Ausdauersport. Die wertvollen Belastungsreize für Herz, Kreislauf und Muskeln setzen Gesundheit und eine ehrliche Selbsteinschätzung voraus. Vermeide Zeitdruck und wähle das Tempo so, dass niemand in deiner Gruppe außer Atem kommt. Der plötzliche Herztod (Herzinfarkt) ist eine der häufigsten Todesursachen im Bergsport. Das Risiko steigt mit zunehmendem Alter (ab 40) stark an. Männer sind stärker gefährdet als Frauen. Risikofaktoren sind Bluthochdruck, überhöhte Blutzucker- und Blutfettwerte, Übergewicht und Rauchen, sowie vorangegangene Herzinfarkte oder nicht auskurierte grippale Infekte. So kannst du dein Risiko senken:

- Du hältst dich fit durch regelmäßige sportliche Aktivität.
- Du vermeidest ungewohnte und lange Belastungen – besonders am ersten Tag.
- Du gehst langsam los und vermeidest starke Anstrengung (Walk & Talk-Methode).
- Wassermangel und Unterzucker vermeidest du durch regelmäßige Nahrungsaufnahme.
- Bei grippalem Infekt oder Verkühlung bleibst du zu Hause und kurierst dich aus.
- Warnsignale, wie anhaltende Atemnot, Herzrasen, Brustschmerzen oder Übelkeit nimmst du ernst: Tour und Training abbrechen. Frühzeitig Notruf absetzen.
- Bei Herzkreislauf-, Atemwegs-, Stoffwechselerkrankungen hol dir Rat bei einem Sportarzt.

Fit fürs Schneeschuhwandern – Ausdauer und Kraft

Um die Ausdauer zu trainieren, gibt es eine Vielzahl an Möglichkeiten: Wandern, Nordic Walking, Laufsport, Radfahren, Mountainbike, Cardio-Training im Fitnessstudio etc.

Entscheidend für den Trainingseffekt sind Regelmäßigkeit und richtige Intensität

- Alltags erledigungen verbindest du mit Aktivität: Treppe statt Fahrstuhl, Fahrrad statt PKW. Geschenkte Trainingszeiten sind die zurückgelegten Wege zum Arbeitsplatz oder zum öffentlichen Verkehrsmittel: Täglich 20 min. zügig zur Arbeit und 20 min. wieder nach Hause sind 40 min. Herz-Kreislauf-Belastung ohne großen Aufwand. Hochgerechnet auf die Woche ergibt das 200 min. Dies übertrifft bereits die Bewegungsempfehlungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO) für Erwachsene, deren Einhaltung das Risiko für das Auftreten einer Vielzahl von Erkrankungen verringern kann: Ausdauerorientiert mindestens 150 min. moderat oder mindestens 75 min. pro Woche intensiv aktiv sein. Besser sind mind. 5 Std. Bewegung pro Woche bei wechselnder Intensität.
- Du kannst dich während des Trainings noch unterhalten? Dann ist die Intensität richtig.
- Am Ende des Trainings sollst du nicht erschöpft sein und über Reserven verfügen.
- Günstige Trainingsbereiche für ein Ausdauertraining liegen zwischen 60 und 80 % der maximalen Herzfrequenz: Maximale Herzfrequenz = 220 minus Lebensalter. Beispiel: 45 Jahre, max. Herzfrequenz: 220 – 45 = 175, davon 60 % = 105 und davon 80 % = 140 Herzschläge pro Minute. Für ein optimales Training innerhalb der individuellen Belastungsgrenzen ist eine Pulsuhr zum Messen der Herzfrequenz hilfreich.

Kraft ist auch für's Schneeschuhwandern ein wichtiger Faktor, du brauchst:

- Gute Stabilität im Rumpfbereich (Wirbelsäule stabilisierende Muskelgruppen).
- Ausreichende Kraftausdauer im Bein- und Hüftbereich.
- Gute Sensibilität der tiefen Muskulatur, vor allem im Bein- und Fußbereich.

2 Sorgfältige Planung



Wanderkarten, Führerliteratur, Internet und Expert*innen informieren über Routenverlauf, Länge, Höhendifferenz und die aktuellen Verhältnisse. Besondere Beachtung verdient der Wetterbericht, da Kälte, Wind und schlechte Sicht das Risiko stark erhöhen. Handle eigenverantwortlich: Passt die Tour zu meinem Können?

Eine sorgfältige Vorbereitung ist das A und O einer genussvollen und sicheren Schneeschuhwanderung und schützt dich vor unliebsamen Überraschungen. Bedenke: Planung ist ein geistiger Entwurf, der laufend überprüft werden muss. Auch die sorgfältigste Planung ist wertlos, wenn die Fixierung auf ein Ziel so stark ist, dass neue Informationen vor Ort unberücksichtigt bleiben. Die Planung eines Ausweichziels erleichtert es, bei ungünstigen Verhältnissen flexibel zu reagieren. Die folgende Checkliste hilft dir, die relevanten Informationen zu sammeln:

Tour? Du bist über Schwierigkeit, Distanz, Höhenmeter, Steilheit des Geländes informiert. Sind gehetechnisch anspruchsvollere Passagen (Bereiche mit Absturzgefahr, steile Hänge, harte Wind- und Schmelzharschdeckel, vereiste Bäche) zu meistern? Bestehen Alternativrouten? Gibt es Schutzhütten?

Plane deine Tour mithilfe einer Topokarte im Maßstab 1:25 000. Karten im Maßstab 1:50.000 sind für die präzise Arbeit im Gelände zu ungenau. Benutze eine Karten-App mit Hangneigungslayer, um auf einen Blick die Neigungsklassen zu erkennen. Achte auch auf Exposition und Geländeformen (Graben, Rücken, Hang). Führerliteratur und Internet: Besorge dir vertrauenswürdige Gebietsbeschreibungen und wähle deine Tour danach aus. Das Angebot an spezifischer Schneeschuhliteratur wächst jährlich und auch in Tourenportalen werden laufend neue Touren samt gpx-Track vorgestellt. Spezielle Apps (PC, Smartphone) unterstützen deine Planung und Navigation. Hol dir Infos und Tipps von Menschen, die Bescheid wissen. Hüttenwirte, Bergführerbüros, Tourismusverbände und Alpine Vereine stehen für Auskünfte zur Verfügung.

Wetter und Lawinen? Passt die geplante Tour zur Wetter- und Lawinenprognose?

Rechne immer mit schlechter Sicht im Tagesverlauf. Naht eine Niederschlagsfront, die für Sturm, Schneefall und eine Verschärfung der Lawinensituation sorgt?

Gruppe? Kenne ich alle Teilnehmer*innen in meiner Gruppe? Sind alle der Tour gesundheitlich, konditionell und technisch gewachsen – inklusive Abstieg? Sind Kinder mit dabei? Haben wir Dritte über unser Tourenziel informiert?

Aktuelle Verhältnisse? Ist mit großen Neuschneemengen zu rechnen? Ist die Route gespurt? Ist die Hütte bewirtschaftet? Wann fährt die letzte Seilbahn ins Tal?

Ausrüstung? Alle haben die Lawinen-Notfallausrüstung (LVS-Gerät mit ausreichend Batterieladestatus, Schaufel, Sonde) mit dabei und können damit umgehen? Kleidung zum Schutz vor Wind und Kälte ist im Rucksack? Für den Notfall sind Biwaksack, Erste-Hilfe-Paket, Mobiltelefon und Stirnlampe mit dabei?

Richtwert zur Berechnung der Gehzeit bei Schneeschuhwanderungen

300 Höhenmeter pro Stunde für den Aufstieg, 3 Kilometer horizontal pro Stunde. Für den Abstieg rechnen wir mit 500 Höhenmetern pro Stunde. Die tatsächliche Gehzeit kann je nach Verhältnissen, Wetter, Komplexität des Geländes und der Gruppe stark variieren.

3 Vollständige Ausrüstung



Passe deine Ausrüstung den winterlichen Verhältnissen und dem konkreten Tourenziel an. Abseits von gesicherten Wanderwegen sind LVS-Gerät, Sonde und Schaufel sowie ihre sichere Handhabung Standard. Ebenso Erste-Hilfe-Paket, Biwaksack und Mobiltelefon (Euro-Notruf 112). Karte und App und GPS unterstützen die Orientierung.

Ausrüstungstipps zusätzlich zur Notfallausrüstung

Tagesrucksack. Volumen ca. 25 Liter

Bergwanderschuhe. Winterfest, steifere Profilsohle, gute Isolierung gegen Kälte, wasserdicht, knöchelhoch.

Tourenstöcke. Achte bei Stöcken auf große Winterteller und bei Teleskopstöcken zusätzlich auf eine verlässliche Verriegelung.

Kleidung. Funktionsjacke (wind- und wasserdicht, atmungsaktiv), winterfeste Hose, wärmender Mid-Layer (Kunstfaser, Daune), Funktionsunterwäsche, Wechselshirt, Mütze und Handschuhe, eventuell Gamaschen.

Sonnenschutz. Hochwertige Sonnenbrille, Sonnencreme (Schutzfaktor 30-50), Lippenchutz.

Getränke und Verpflegung. Circa 1 Liter Getränk in der Thermosflasche, Müsliriegel, Fruchtschnitten, Studentenfutter oder einfach, was gut schmeckt.

Stirnlampe

Rund um den Schneeschuh

Der Schneeschuh dient als Auflagefläche, um das Einsinken im Schnee zu verhindern bzw. zu reduzieren. Achte dabei auf die richtige Größe, die Bauart (Kunststoff, Alurohr-rahmen, Metallrahmen), eine effiziente, leicht zu bedienende Bindung und wähle ein für dich (und dein Geschlecht) geeignetes Modell. Erfahre im Sportfachhandel, welche Bauart deinen Anforderungen am besten gerecht wird.

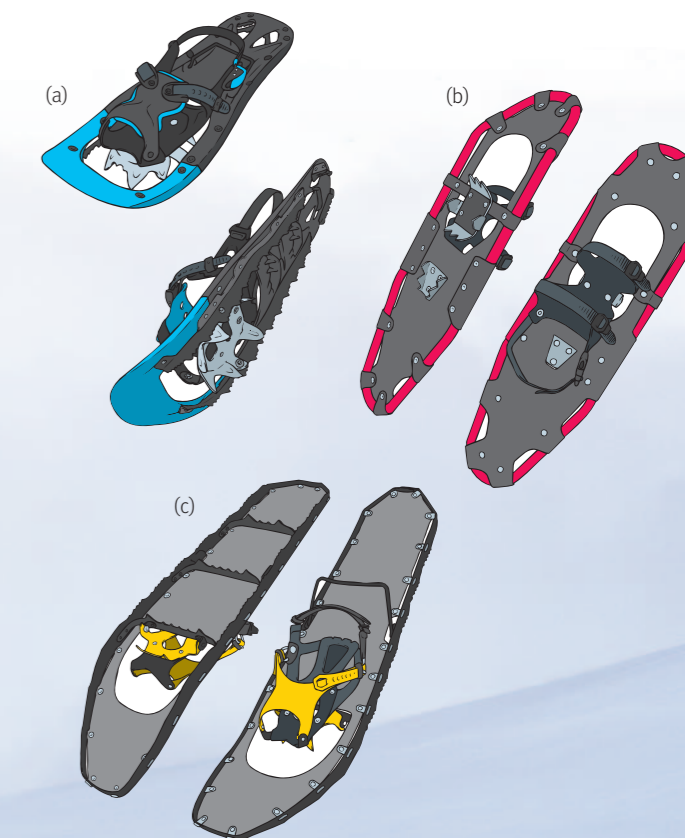
Größe. Sie muss zum Gewicht des Benutzers passen. Ein größerer Schneeschuh erleichtert außerdem die Spurarbeit im Tiefschnee.

Bauart. Beim Material wird zwischen Plattenmodellen aus (a) Kunststoff und Rahmenmodellen aus (b) Alurohr oder (c) Aluprofil mit Kunststoffverdeck unterschieden. Rohr-rahmenmodelle sind beliebte Universalgeräte mit hohem Gehkomfort und daher im Hochwinter bei Tiefschnee ideal. Profilrahmen- und Kunststoffmodelle spielen ihre Vorteile bei härterer Schneeoberfläche aus und sind daher primär für Touren über der Baumgrenze geeignet. Bei Kunststoffmodellen ist die Bewegungsfreiheit der Bindung und demnach der Gehkomfort etwas eingeschränkt.

Weitere Features. Die meisten Schneeschuhe haben integrierte Steighilfen, die man im steileren Gelände aufklappen kann. Harschkralen an der Unterseite der Schneeschuhe erleichtern das Gehen auf harter Unterlage und im steileren Gelände und verleihen bei Querungen mehr Stabilität.

Spuranlage, Gehetechnik und Taktik

- Eine harmonisch dem Gelände angepasste Spur ist angenehmer zu begehen, kraftsparend und erhöht dadurch den Naturgenuss. Vermeide daher steile Direktanstiege und Querungen von Hängen, wo die Schneeschuhe wegen der freien Ferse an ihre Komfortgrenzen stoßen.
- Im steileren Gelände verwendest du bei harter Schneedecke die Frontlappen der Harschkralen. Im Tiefschnee kannst du den V-förmigen Duckstep einsetzen.
- Talwärts kannst du gemütlich schreiten, laufen oder auch abrutschen, indem du in der Falllinie eine Position ähnlich einer Telemarklandung einnimmst. Das Gewicht ist auf den vorderen Schneeschuh verlagert, das Bein ist durchgestreckt. Der hintere Schneeschuh wird unbelastet nachgezogen, die Stöcke dienen nur der Balance.





4 Lawinensituation

Informiere dich vor der Tour eingehend über die Lawinengefahr! Wie hoch ist die Gefahrenstufe, wo sind die Gefahrenstellen, was sind die aktuellen Lawinprobleme? Verzichte auf Touren bei Gefahrenstufe 4 oder 5. Neuschnee, Triebsschnee, Altschnee, Nassschnee und Gleitschnee sind die fünf „Lawinprobleme“. Diese weisen auf die vorherrschende Hauptgefahr hin. Typische Gefahrenstellen sind die angegebenen Höhenlagen und Expositionen, weiters Steilhänge, insbesondere steile Schattenhänge, triebsschneegefüllte Rinnen und Mulden, kammlnahe Steilhänge im Windschatten (Lee), sowie Übergänge von wenig zu viel Schnee.

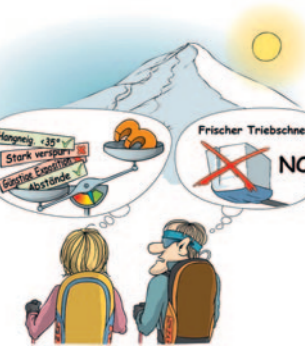
Gefahrenstufe

Die Europäische Lawinengefahrenskala fasst die komplexen Verhältnisse in der Schneedecke zusammen, die für Stabilität, Auslösewahrscheinlichkeit, Lawinengröße und Lawinenhäufigkeit verantwortlich sind.

	1 - Gering. Lawinenauslösung ist nur bei großer Zusatzbelastung an Einzelstellen im extremen Steilgelände möglich. Ca. 1/5 des Winters ausgegeben, ca. 3 % der Todesopfer.
	2 - Mäßig. Lawinenauslösung v.a. bei großer Zusatzbelastung an den angegebenen Steilhängen möglich. Ca. 1/2 des Winters ausgegeben, ca. 25 % der Todesopfer.
	3 - Erheblich. Lawinenauslösung bereits bei geringer Zusatzbelastung v.a. an den angegebenen Steilhängen möglich. Ca. 1/3 des Winters ausgegeben, ca. 60 % der Todesopfer.
	4 - Groß. Lawinenauslösung bereits bei geringer Zusatzbelastung an zahlreichen Steilhängen wahrscheinlich. Für wenige Tage des Winters ausgegeben, ca. 10 % der Todesopfer.
	5 - Sehr groß. Spontan sind große, mehrfach auch sehr große Lawinen, auch in mäßig steilem Gelände zu erwarten. Sehr selten prognostiziert. Katastrophenlawinen, für Schneeschuhtouren nicht relevant.

5 Lawinenrisiko abwägen

Geschlossener Wald ist ein verlässlicher Lawinenschutz. Aber achte auf den Übergangsbereich zum freien Gelände und Waldschneisen. Stütze deine Entscheidungen auf strategische Methoden der Risikoeinschätzung, achte auf Gefahrenzeichen und Gefahrenstellen, z. B. Steilhänge und deren Auslaufbereich. Das Einschätzen der Lawinengefahr im Gelände ist für alle schwierig. Weiche Gefahrenstellen aus und kehre im Zweifelsfall um. Herzstück jeder Strategie ist die Verknüpfung von Gefahrenstufe und Hangneigung, wie in der „Grafischen Reduktionsmethode“ dargestellt. Zwei Faustregeln: Ab einer Hangneigung von 30° ist der Aufstieg mit Schneeschuhen zunehmend mühsam, felsdurchsetztes Steilgelände ist mindestens 40° steil. Beachte Gefahrenzeichen im Gelände: Windzeichen deuten auf frischen Triebsschnee hin, Setzungsgeräusche („Wumm-Geräusch“) auf eine labile Altschneedecke und Nassschnee auf starke Durchfeuchtung. Selbst auf Forststraßen drohen Gefahren z. B. auf steilen Lichtungen, unter Kahlschlägen oder bei der Querung von Lawinengraben.



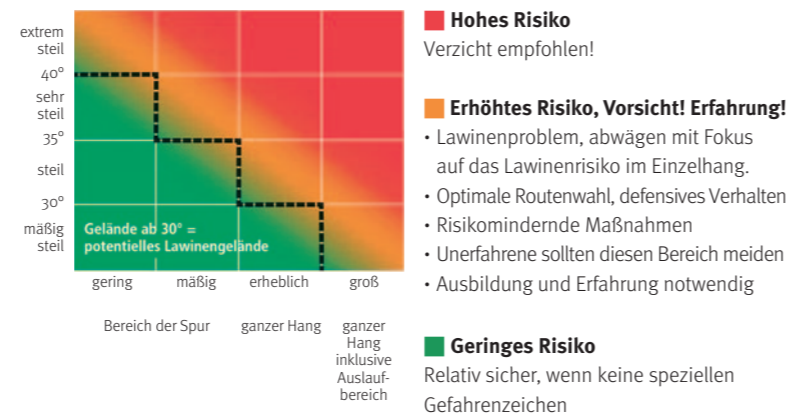
6 Orientierung und Pausen

Orientiere dich laufend. Es ist wichtig, den Umgang mit Karte, Höhenmesser, App oder GPS zu beherrschen. Rechtzeitige Rast dient der Erholung und dem Genuss der Landschaft. Essen und Trinken sind notwendig, um Leistungsfähigkeit und Konzentration zu erhalten. Schneeschuhwandern erfordert sowohl im Wald, als auch oberhalb der Baumgrenze gutes Orientierungsvermögen. Markierungen sind häufig nicht sichtbar, Wege auf freien Flächen (Lichtungen, Almen) unter der Schneedecke versteckt. Wege und Steige sind auch nicht zwangsläufig die beste Routenwahl (Gelände, Lawinen). Orientierungsverlust kann zu einer Blockade im Gelände führen, die in einer ungemütlichen, mitunter lebensbedrohlichen Biwaknacht enden kann. Mach Pausen und genieße die Landschaft. Isotonische, warme Getränke sind ideale Durstlöcher. Um dem erhöhten Kalorien- und Flüssigkeitsbedarf im Winter nachzukommen, empfiehlt es sich, ca. einmal pro Stunde Flüssigkeit und Kohlehydrate zu sich zu nehmen. Die Pausen zwischendurch sollten nicht länger als 10 Minuten dauern, um den Körper auf Betriebstemperatur zu halten. Achte auf lawinensichere und windgeschützte Rastplätze. Auch im Abstieg machen wir regelmäßige, kurze Pausen, um uns zu erholen und die Konzentration aufrecht zu erhalten.

Ernährungstipps für Schneeschuhwanderer

- Ein kohlehydratreiches und gut verdauliches Frühstück mit viel Flüssigkeit (nicht nur Kaffee) ist der beste Start zur Schneeschuhwanderung.
- Auf der Tour nehmen wir wertvolle Kohlenhydrate (bis zu 75 % der Gesamtverpflegung) wie z.B. Trockenobst, Bananen, Fruchtschnitten, Müsli- oder Energieriegel sowie Vollkornbrot zu uns.
- Ausreichende Flüssigkeitszufuhr gewährleistet längere Leistungsfähigkeit! Als Minimum nehmen wir, je nach Länge der Tour, ca. 1 Liter Heißgetränk in der Thermosflasche mit.

Grafische Reduktionsmethode

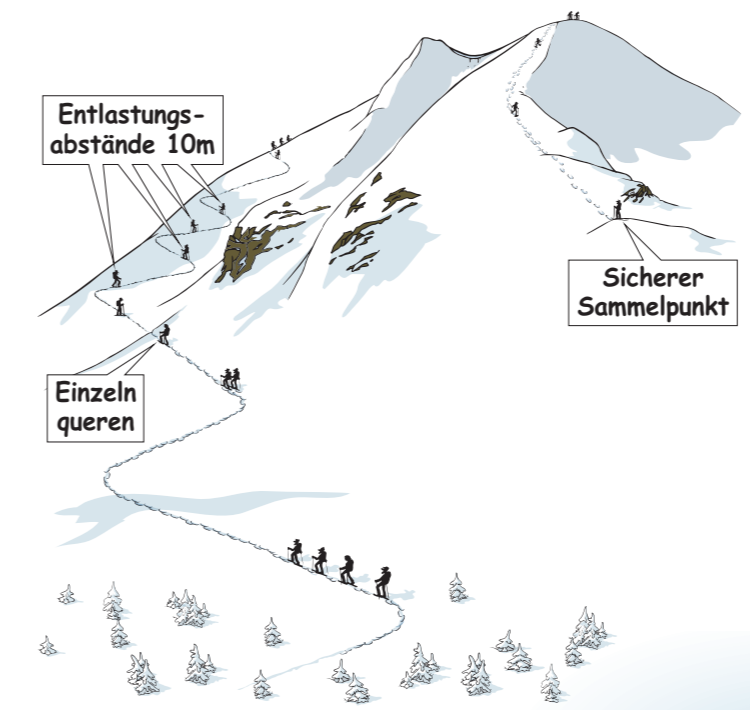


7 Abstände einhalten

Abstände dienen der Entlastung der Schneedecke und der Schadensbegrenzung. Halte Entlastungsabstände von mind. 10 Metern beim Auf- und Abstieg in Steilhängen und im Auslaufbereich ein und quere Rinnen einzeln.

Folgende Punkte sind wesentlich

- Halte beim Abstieg in steilen Hängen (über 30°) 30 m Abstand oder begehe sie einzeln. Im Falle einer Lawine steigen dadurch die Chancen, dass weniger Personen verschüttet werden.
- Wähle sichere Sammelpunkte.
- Sprünge und Stürze bedeuten für die Schneedecke eine große Zusatzbelastung und sollten daher im Steilgelände vermieden werden.



8 Absturzrisiko einschätzen

Steilhänge, hart gefrorene Schneedecke und felsdurchsetztes Gelände können bei Schneeschuhtouren und Winterwanderungen zu gefährlichen Situationen führen. Weiche bei hart gefrorener Schneedecke steilem Gelände (mehr als 30 Grad) und exponierten Graten aus. Wenn dies nicht möglich ist, wechselst du auf Steigeisen. Halte ausreichend Abstand zu überwehteten Graten und Geländekanten. In Karstgebieten stellen Dolinen und verdeckte Schächte vor allem bei geringmächtiger Schneedecke heimtückische Fallen dar.

9 Kleine Gruppen

Kleine Gruppen (bis max. 6 Personen) erhöhen die Sicherheit. Kommunikation mit anderen Wintersportler*innen und Rücksichtnahme verhindern gefährliche Situationen. In der Gruppe zusammenbleiben und auf Schwächere Rücksicht nehmen. Informiere vertraute Personen über Ziel, Route und Rückkehr. Achtung Alleingänger: Bereits kleine Zwischenfälle können zu ernststen Notlagen führen. Die ideale Gruppengröße für Schneeschuhwanderungen sind 4 bis 6 Personen, bei geführten Touren hat sich die Zahl 8 + 1 als Richtwert für die maximale Gruppengröße etabliert. In wesentlich größeren Gruppen droht Chaos durch erschwerte Kommunikation, fehlende Übersicht und zunehmende Schwerfälligkeit. Bei Großgruppen sinkt der Erlebnis- und Erholungswert.

10 Respekt für Natur und Umwelt

Die Berge bieten einen wertvollen Freiraum für Bewegung in einzigartiger Natur und Wildnis. Genieße diese Freiheit. Nimm Rücksicht auf Wildtiere, respektiere Fütterungen und Schutzgebiete und betrete keine Aufforstungsflächen. Zur Anreise PKW-Fahrgemeinschaften bilden oder öffentliche Verkehrsmittel verwenden. Unterstütze die alpinen Vereine in ihrem Bemühen, die Ursprünglichkeit der Bergwelt zu erhalten.

Vier Empfehlungen für unterwegs

- Beachte Wildruhezonen und Wildschutzgebiete: Sie bieten Wildtieren Rückzugsräume.
- Bleib im Wald auf den bezeichneten Routen und Wegen: So können sich Wildtiere auf Menschen einstellen.
- Meide schneefreie Flächen und den längeren Aufenthalt am Waldrand: Sie sind die Lieblingsplätze der Wildtiere.
- Führe Hunde an der Leine, insbesondere im Wald: Wildtiere flüchten vor freilaufenden Hunden.



Das „Trichterprinzip“ hat seinen Namen vom trichterförmig enger werdenden Bewegungsspielraum, den du mit abnehmender Höhe beim Abstieg nutzen sollst, ohne Wildtiere zu stören.

- In den offenen Hängen oberhalb der Baum- und Strauchgrenze leben im Winter nur wenige Wildtiere wie z. B. der Steinbock, die Gämse oder das Alpenschneehuhn. Hier kannst du dich frei bewegen. Meide jedoch felsige und schneefreie Flächen oder Geländerippen. Wildtiere suchen dort nach Nahrung.
- Je näher du in bewaldetes Gebiet vorbringst, desto größer ist das Risiko, dass du Wildtiere aufscheuchst. Deshalb schränkst du deinen Bewegungsraum zunehmend ein.
- Im Wald bewegst du dich bevorzugt auf Wegen und ausgewiesenen Routen.
- Meide längere Aufenthalte am Waldrand. Hier halten sich Wildtiere gerne auf.
- Kritisch sind Touren in der Morgen- und Abenddämmerung, bei Nacht mit Stirnlampe und bei Vollmond. All diese Aktivitäten beunruhigen die Tiere unnötig. Ihre Energiereserven sind im Winter nicht auf wiederholte Stress- und Fluchtsituationen ausgelegt. Störung kann zum Tod führen.

Leider noch immer keine Selbstverständlichkeit:

„Halt die Berge sauber, lasst keine Abfälle zurück!“. Die Verrottungszeiten von Bananen- oder Orangenschalen betragen 1-3 Jahre, von Papiertaschentüchern 1-5 Jahre, von Zigarettentüchern 2-7 Jahre. Benutze bei deinen „Geschäften“ Klopapier statt Taschentücher.

