CHNEESCHUHWANDERN: Touren und Technik

Schweis 7,60 spr. 1 Osternalch 5,50 sc 1 Hallen 5
Frankraich 5,50 sc 1 Belvelux 5

outdoor | wandern | camping magazi

OTRAUMHAFTE Nature SEITENROUTEN in Europa

SCHWARZWALD

Den Ostweg entdecken

Auf dem GR 53 durch die NÖRDLICHEN VOGESEN

FERNWANDERWEG E5

Von Obersideri nacin Meram

Der nörellene EIFELSTELT

Rund um den

MONVISO IM PIEMONT

FINNISCHES WANDERPARADIES

Urho-Kekkonen-Nationalpark

RATGEBER

PLANUNG TREKKING-TOUR

Tipps zur Vorbereitung

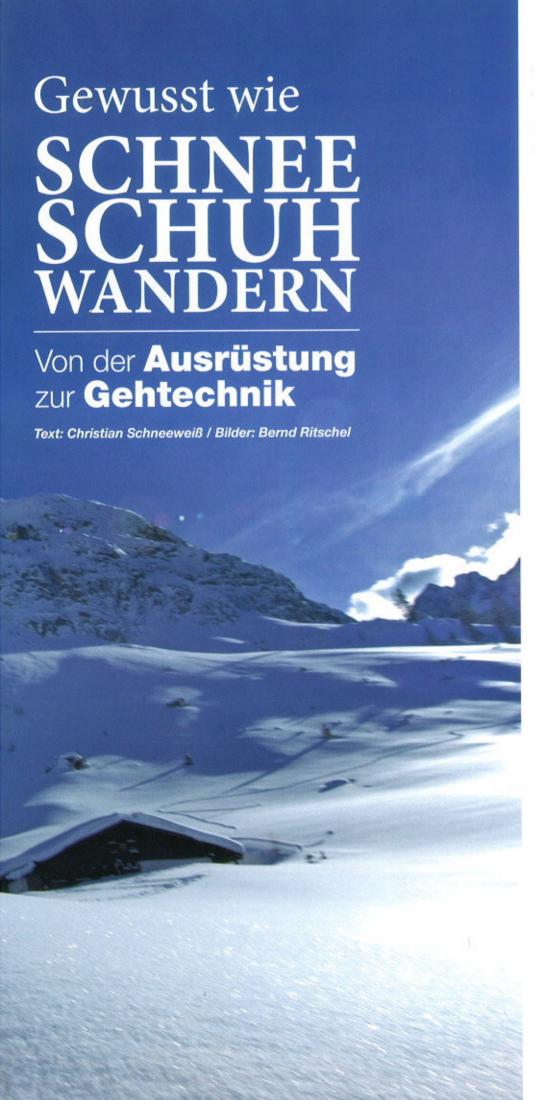
BASE-LAYER

Die körpernahe Kleidungsschich



STIRNLAMPEN für Technikfreaks





Wer auch im Winter nicht auf das Wandern verzichten möchte, dem öffnen sich auf Schneeschuhen ganz neue Perpektiven. Christian Schneeweiß und Bernd Ritschel geben einen Überblick über Technik und Ausrüstung.

Einsamkeit findet man in Mittelgebirgen und Alpen auch im Winter selten, da Winterwandern, Langlaufen und Skitourengehen immer beliebter werden. Mit Schneeschuhen aber lässt sich über Berg und Tal laufen, ohne auf geräumte Winterwege angewiesen zu sein oder Skispuren zu folgen, auf die Uhr achten zu müssen oder eine ganze Palette an teurer Ausrüstung mitzuschleifen. Man braucht nicht viel mehr als ein Paar Schneeschuhe, wasserdichte Winterstiefel oder Trekkingschuhe und Trekkingstöcke. Solange der Hang nicht zu steil wird, der Wald nicht zu struppig ist und Gehölz oder Blockwerk unter einer tragenden Schneedecke begraben sind, begrenzt allein die Kondition das Umherschweifen über weich gewellte Weiten in der winterlichen Einsamkeit. Kurz: Schneeschuhtouren sind für Trekker die perfekte Fortbewegung im Winter abseits ausgetretener Wege.

Warum Schneeschuhwandern?

Der Erlebnisfaktor einer selbstgespurten Schneeschuhwanderung abseits der übrigen Wintersportrouten ist besonders zu zweit kaum zu unterschätzen. Unterhalb der Waldgrenze erleichtert ein dichtes Netz aus meist ungeräumten Forst- und Wanderwegen das Gehen – während sich in den Alpen oberhalb davon keineswegs beliebig über die freien Hänge wandern lässt, da außer auf Hochplateaus und Almkuppen die Lawinengefahr beachtet werden muss. Deshalb ist es hier häufig unvermeidlich, dass man zusammen mit Skitourengehern über bereits verspurte Hänge aufsteigt (möglichst nicht in der Ski-Aufstiegsspur gehen!).

Dafür sind Schneeschuhe im Vergleich zu Skiern ideal für die immer häufigeren schneearmen Winterabschnitte: Man kann ohne Weiteres kurze Passagen ohne Schnee überschreiten, muss auf dünner Schneedecke nicht um seinen Belag fürchten oder schnallt die Schneeschuhe unterhalb der Schneegrenze kaum beschwert (Gewicht/Paar 1,7 bis 2,2 kg) an den Rucksack.

Welcher Schneeschuhtyp für welchen Zweck?

Einsteiger sollten sich erst Schneeschuhe ausleihen (in jedem Wintersportort) und bei Gefallen ein zum bevorzugten Einsatz passendes Modell kaufen. Billigmodelle um 100 Euro haben meist weniger funktionelle Harschkrallen oder Bindungen.

Original-Schneeschuhe

Die originalen Schneeschuhe der Indianer und Trapper bestanden aus einem Holzrahmen, der mit einem Netz aus Haut bespannt und verharzt war (heute auch robusteres, schweres Leder). Originalmodelle (Bild unten; ab 260 Euro) müssen trocken aufbewahrt werden. Der Schwerpunkt ist mittig, die Front etwas hochge-

bogen, die einfache Bindung aus Leder oder Nylon. Da ihre Fläche groß bis übergroß ist (Längen 76 bis 90 cm, Breiten um 25 cm) und die Bindung wackelig, liegt ihr optimaler Einsatzbereich im frisch verschneiten, flachen Gelände. Sofern der Schnee nicht hart ist, lassen sie sich dank des in den Schnee drückenden Flechtwerks in jedem offenen Gelände gemäßigter Hangneigung einsetzen.



Klassische Schneeschuhe

Diese besitzen einen Aluminiumrahmen mit Bespannung aus Hypalon oder Kunststoff sowie eine mehr oder weniger hochgezogene Frontpartie samt vorgeschobenem Schwerpunkt (ab 120 Euro, Alpinmodelle ab 200 Euro). Letztere Eigenschaften erleichtern den Aufstieg, aber erschweren den Abstieg. Alu-

rahmen-Modelle (Bild unten) besitzen eine feste Sohle für den Schuh, der mit einfacher Riemen-, Korb- oder komfortabler Schlupfbindung mit Schnellverschluss fixiert wird. Unter der Bindung befinden sich je nach Modell mäßig bis sehr gut greifende Harschkrallen für härteren Schnee. Die Allrounder eignen sich am besten für mäßig geneigtes Gelände, mäßige Schneetiefen und kürzere Steilpassagen. Sie werden ebenfalls in mehreren Größen angeboten. Optimal ist Größe 30 (76 cm Länge).



Moderne Schneeschuhe

Die ursprünglich für den Bergeinsatz konstruierten Modelle (Bild oben rechts; ab 120 Euro) bestehen aus Kunststoff und gut fixierenden Bindungen, unter denen Harschkrallen sitzen. Mit ihrer kleinen Auflagefläche (Längen 57 bis 63 cm) eignen sie sich für geringe Schneetiefen oder härteren Schnee und dank des relativ guten Kantenhalts generell für steilere Touren und Querungen. Außerdem sind Kunststoff-Modelle handlicher und erlauben ein nahezu natürliches Gehen. Sie besitzen immer hochklappbare Steig-

hilfen und steife Bindungsplatten, die häufig ein problemloses Fixieren auch von leichten Trekkingschuhen ermöglichen. Modelle für den alpinen Einsatz (um 200 Euro) besitzen aggressive Harschkrallen mit Längen um drei Zentimeter und für Querungen Längsschienen.



Vom Einstieg zur perfekten Gehtechnik

Alle Schneeschuhe haben vorn ein Loch. Beim Einstieg in die klassische Bindung schiebt man die Schuhspitze bis zu den Zehenballen hinein, so dass die Schuhspitze während des Gehens zusammen mit den frontalen Harschkrallen in den Schnee greift. Bei Plattenbindungen stößt der Schuh vorn an und wird hinten eingestellt. Riemen- und effektivere Spannratschen-Fixierungen werden von innen nach außen gezogen, um nicht beim Gehen zu stören (einige sind beidseitig verwendbar). Und schon kann es losgehen!

Richtig gehen

Die hinten offene Bindung erleichtert das Gehen durch Nachschleifen (Standardaufhängung) oder Rückfedern (elastische Aufhängung)





In angelegter Spur lässt sich leicht wandern. sofern man die Schneeschuhe nicht verhaspelt (oben). - Beim Gehen hebt sich die Schneeschuhspitze über den Schnee (links).

des Schneeschuhs. Dadurch hebt sich automatisch die Spitze an, was sowohl das Spuren im Tiefschnee als auch das Bergaufsteigen erheblich erleichtert. Hebt man die Beine zu stark an, benötigt man mehr Kraft als nötig. Ein mehr oder weniger ausgeprägter Wiegeschritt ist wegen der Überbreite (meist 20 bis 23 cm) der

Ausrüstungstipps

Schuhe

Der Snow Trainer Insulated GTX (199,95 Euro) von Salewa (www.salewa.de) wurde speziell für den Einsatz mit Schneeschuhen und für das Winter-Hiking entwickelt. Die Hochleistungssohle Vibram ICE-FRICTION mit der Vibram ICE TREK Gummimischung bietet hervorragende Performance insbesondere bei niedrigen Temperaturen. Das Profil mit seinen trapezförmigen Stollen hat selbstreinigende Eigenschaften, wodurch

der Grip stets erhalten bleibt. In der Spitze und der Ferse sind die Stolen verstärkt, um die Stabilität und den Halt auf steiniaem Untergrund zu ver-

Gamaschen Die innovativen Gamaschen Huron

Gaiters High (Gewicht 280 g; 55 Euro) und die Huron Gaiters Low (Gewicht 252 g; 49 Euro) von Outdoor Research (www.outdoorresearch.com) sorgen für Wärme und Nässeschutz beim Schneeschuhwandern, Das wasser-· dichte, atmungsaktive Pertex Shield 3L schützt den oberen Teil der Gamasche effektiv vor Schnee und Matsch. Der untere Teil aus laminiertem Neopren reicht über die Zehen - so bleibt Kälte



Schneeschuhe Tubbs (www.tubbssnowshoes.com) präsentiert mit dem Flex QST (169,95 Euro) und dem Flex QST XL die idealen Schneeschuhe für Wandertouren auf gemütlichen Streckenabschnitten wie auf anspruchsvolleren Passagen. Die frei rotierende Aufhängung und die einfach zu bedienende 180-Pro-Bindung ermöglichen ein komfortables Gehen in jedem Terrain, während die speziell für den Day-Hiking-Bereich entwickelte 16°Active-Lift-Steighilfe an steileren Steigungen ein frühzeitiges Ermüden der Wadenmuskulatur verhindert. Der Flex QST ist ein extrem vielseitiger Begleiter für den All-Mountain-Einsatz, während der Flex QST XL speziell für Wanderer mit schwererem Gepäck entwi-

nach einem langen, anstrengenden Aufstieg abzugleiten, blieb es einem bisher nicht erspart, zusätzlich die Skier mitzunehmen. Die Allgäuer Hive GmbH (www.hive-outdoor.com) entwickelte daher mit dem modifizierbaren Schneeschuh Nivatus (249.95 Euro) ein neuartiges Wintersportgerät, der durch ein konvertierbares System gleichermaßen den Aufstieg und das Abgleiten ermöglicht. Die doppelte Verwendungsmöglichkeit

entsteht durch eine Klappe mit Spikes, die während des Aufstiegs unter dem Schneeschuh befestigt wird und für den nötigen Grip sorgt.

trekkingmagazin 6/2013

Mit dem neuen Modell Fitness (169,95 Euro) präsentiert Atlas (www.atlassnowshoe.com) eine neue Produktkategorie im Bereich der Schneeschuhe. Ausgestattet ist der Atlas Fitness mit eine neuen Version des ergonomischen und besonders leichten Speed V-Frame, der maximalen Auftrieb garantiert und in Kombination mit dem Free Rotation Suspension System (FRS) einen natürlichen Bewegungsablauf ermöglicht. Die neue, extrem leichte Wrapp Cruise-Bindung sorgt für einen mühelosen Einstieg, sicheren Halt und lässt sich auf jeden Winterstiefel oder wasserdichten Laufschuh anpassen. Die Twin-Trac-Front-Steigeisen aus gehärtetem Stahl und Alu-Fersensteigeisen verhindem das Rutschen auf eisigem Untergrund und garantieren einen sicheren Tritt auf Schne



Beide bestehen aus äußert widerstandsfähigem, eloxiertem Aircraft Aluminiumrahmen, sind sehr leicht und vermitteln ein sehr gutes weiches Gehgefühl. Das Decking besteht aus sehr hochwertigem Hyperlon und robuste Harschkrallen aus rostfreiem Stahl sorgen für beste Traktion und verhindern ein Rückrutschen. Beide Schuhe sind erhältlich in zwei Größen (bis 80 und bis 100 kg). Die elastisch aufgehängte Bindung bietet sehr guten Seitenhalt und ist passend für jede Schuhgröße und normales Outdoorschuhwerk.

trekkingmagazin 6/2013

