So setzen Sie Ihre Spuren in unberührten Schnee

Autor(en): **Mezger, Martin**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung**

Band (Jahr): **83 (2005)**

Heft 12

PDF erstellt am: **02.06.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-726250

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

So setzen Sie Ihre Spuren in unberührten Schnee

Wer Pisten- und Tourenskifahren satt hat, aber trotzdem gerne im Schnee unterwegs ist, kann eine uralte, neu entdeckte Technik ausprobieren. Ein Loblied auf das Schneeschuhwandern.

VON MARTIN MEZGER

Noch ist nicht Winter, auf jeden Fall nicht im Unterland. Aber die Übung ist auch im Spätherbst einfach: Kneifen Sie kurz die Augen zusammen und stellen Sie sich eine Neuschneelandschaft vor, feiner Pulverschnee, über Nacht gefallen, darüber eine glänzende, warme Wintersonne, eine offene Voralpenlandschaft, da und dort vielleicht ein kleines Wäldchen, einmal eine Tierspur, sonst alles unberührt, weiss überzuckert – eine Winterlandschaft wie aus dem Märchenbuch, aber real existierend in vielen Gegenden unseres schönen Landes.

Und jetzt stellen Sie sich vor, dass Sie in dieser Landschaft unterwegs sind, langsam, den Tag in vollen Zügen geniessend – dass Sie unterwegs sind, querfeldein, gerade so, wie es Ihnen passt, wie Lust und Laune es Ihnen eingeben. Toll wäre das doch, wunderbar, nicht wahr?

Einfach mal ausprobieren!

Aber wie soll das gehen? Es gibt zwar zunehmend Winterwanderwege, die mit viel Aufwand nach jedem Schneefall wieder neu geöffnet werden. Es gibt die Möglichkeit, mit den Langlaufski unterwegs zu sein. Aber ohne Loipe ist das schnell ziemlich mühsam. Und es gibt auch noch die Tourenski mit den guten, alten Fellen, aber ihre Benützung bedingt einigen Aufwand.

Die Lösung heisst: Spazieren und Wandern mit Schneeschuhen. Schneeschuhe sind eine wunderbare Entdeckung. Sie sind allen zu empfehlen, die sich gerne in der freien Natur bewegen und die gerne auf einer eigenen Spur unterwegs sind. Schneeschuhe sind leicht, es braucht keine speziellen Kurse, keine ausgefeilte Technik – im Handumdrehen kann es losgehen.

Wintertraum: Überzuckerte Landschaften sind ideales Schneeschuhgelände.

Und eben: Losgehen querfeldein. Querfeldein durch die verzuckerte Märchenwinterlandschaft, die wir uns vorhin vorgestellt haben.

Auf grossem Fuss: Schneeschuhe machen das Gehen im Tiefschnee zum Vergnügen.

Immer mehr Leute entdecken die gelenkschonenden Möglichkeiten des Schneeschuhwanderns. Gerade Personen im Alter von vielleicht 50 plus oder 60 plus oder 70 plus, die sich gerne in der freien Natur bewegen, aber nicht mehr unbedingt mit Pisten- oder Tourenski unterwegs sein wollen, finden in den Schneeschuhen eine gute Alternative – eine Alternative, die ihnen ein grosses Spektrum von Möglichkeiten eröffnet: vom Querfeldeinspaziergang in den Voralpenhügeln bis zu einer veritablen Tour in den Bergen.

Ein sanftes Unterwegssein

Bereits gibt es in vielen Winterkurorten ein breit gefächertes Angebot von geführten Touren. Diese sind gut für den Einstieg und für Personen, die in einer Gruppe unterwegs sein möchten. Da aber Spazieren und Wandern mit Schneeschuhen kaum schwieriger ist als Spazieren und Wandern ohne, kann man's auch ganz für sich einfach ausprobieren.

Ausprobieren heisst: Schneeschuhe kaufen oder mieten, an einem schönen Tag ein leichtes Gelände wählen – und schon gehts los. Man kann kaum etwas falsch machen. Das Gleichgewicht wird mit den beiden Skistöcken gesichert. Der etwas breitere Gang als üblich stellt sich von selbst ein.

Erst wenn man sich in grössere Höhen begibt und alpine Routen wählt, braucht es mehr Vorbereitung und mehr alpinistisches Wissen.

Von der alpinistischen Variante des Schneeschuhgehens soll hier nicht die Rede sein. Man muss nämlich nicht

gleich «gäch» einsteigen, nicht an Gipfelbesteigungen denken, keine Heldentaten vollbringen ... Die Schneeschuhe ermöglichen ein sanftes, unehrgeiziges, gemütliches Unterwegssein, das dem Körper gut tut und das Balsam ist für die Seele. Schritt für Schritt geht man den Weg, den man selbst wählt. Und Schritt für Schritt ist man voll in der Landschaft drin, kann die Wunder der Natur in sich aufsaugen und neue Kraft tanken.

Dass man eine eigene Spur zieht, hat ja Bedeutung auch im übertragenen Sinn: Ich gehe meinen Weg, ich darf meinen Weg gehen, ganz meinen eigenen! Franz Kafka lässt grüssen: «Wege entstehen dadurch, dass wir sie gehen.»

Die Auswahl an Schneeschuhen ist gross, und man findet das passende Modell für ganz verschiedene Ansprüche. Der Verfasser, der natürlich auch selbst oft und gerne mit Schneeschuhen unterwegs ist, schwört auf solche aus flexiblem Hartplastik mit gut fixierenden Riemenbindungen und exakt greifenden Harschkrallen. Wenn sie in speziell tiefem Schnee Verwendung finden sollen, können sie verlängert werden und erhalten so genug Auflagefläche, um ein zu tiefes Einsinken zu vermeiden. Dazu sind sie handlich, können gut getragen und problemlos in einem Tagesrucksack verstaut werden.

Um präzis zu sein: Der Verfasser hat Denali-Schneeschuhe von MSR – und gäbe sie nicht mehr her.

Aber auch die breiteren «klassischen» Schneeschuhe, die den früheren Schneeschuhen von Indianern und Trappern nachempfunden sind, eignen sich gut für Einsteigerinnen und Einsteiger, die ihre ersten Schneeschuhschritte in einem mässig geneigten Gelände machen und auf Steilpassagen mit hartem Schnee verzichten.

Grosse Auswahl an Ausrüstung

Die Schneeschuhbindungen sind in der Regel Riemenbindungen, die problemlos allen Schuharten angepasst werden können. Stabile, wintertaugliche Wanderschuhe genügen fürs Erste problemlos; sie müssen einfach die Nässe abwehren und genügend warm sein. Als Stöcke sind Teleskopstöcke zu empfehlen, die sich in der Länge verstellen lassen. Wichtig ist, dass sie – anders als die Teleskopstöcke für Sommerwanderungen – einen

BILDER: EMANUEL AMMON/AURA; PRISMA; DANY SCHULTHESS

Immer obenauf: Das Schneetreten macht auch bei uns immer mehr Leuten Spass.

Schneeteller aufweisen, der das Einsinken verhindert.

Dass man auf eine Schneeschuhwanderung das mitnimmt, was zu einer Winterwanderung gehört (Handschuhe, Kappe, Sonnenbrille, Sonnenschutzcreme, schützender Lippenstift, Mobiltelefon, Getränke, Zwischenverpflegung, Erste-Hilfe-Set), muss nicht eigens betont werden.

Wer sich intensiver mit dem Schneeschuhwandern beschäftigt und entsprechende Artikel, Broschüren und Bücher liest, erhält leicht viel zu viele Informationen – und bekommt so vielleicht den Eindruck, es handle sich um einen Sport, bei dem man viel wissen müsse. Dem ist nicht so! Es sei nochmals betont: Das Einsteigen ist kinderleicht – und der Genuss stellt sich sofort ein. Aber Achtung: Die Sache hat «Suchtpotenzial»!

Flüssig gehen: Die Zwischenverpflegung gehört auch zum Schneeschuhwandern.

Vielleicht holen Sie nochmals die eingangs angesprochene Schneelandschaft vor Ihr inneres Auge. Entdecken Sie darin bereits Ihre eigene Spur? Spüren Sie die Vorfreude? Erleben Sie schon etwas von der guten inneren Ruhe, die entsteht, wenn man Schritt um Schritt in unberührten Pulverschnee setzt? ■

TIPPS FÜR FORTGESCHRITTENE

Wer schon etwas Übung hat, mehr übers Schneeschuhgehen wissen will und Routen plant, findet eine Fülle von Informationen und fünfzig tolle Tourenvorschläge in diesem Buch: Reinhard Lutz, «50 Schneeschuhtouren in der Schweiz», Lutz-Tour-Verlag, Zürich. Der Autor, Jahrgang 1942, ist Ski- und Schneeschuhtourenleiter. Praktisch alle Touren, die er vorschlägt und anschaulich beschreibt, sind von den grossen Zentren des Mittellandes aus in einem Tag möglich.

Wer sich für das Schneeschuhgehen in einem alpinen Stil interessiert, findet viel Nützliches im Buch von Christian Schneeweiss, «Schneeschuhgehen», Bruckmann-Verlag, München.

Gut gerüstet unterwegs im Schnee

Schneeschuhwandern ist mit wenig Aufwand möglich. Wer sich aber zu grösseren Touren in den Bergen aufmacht, sollte gut ausgerüstet sein. Hier einige Vorschläge:

Bild oben: Gute Hilfe beim Vorwärtskommen leisten die Carbon-Airshock-WS-Ultralite-Stöcke von Komperdell. Ein Dämpfungssystem schont die Gelenke. Für den Ernstfall immer dabei sein sollten eine Schneeschaufel (Modell von Ortovox), Sondierstangen (Ortovox 200), starke Lampe (Black Diamond Gemini Bright Xenon) sowie ein Lawinensuchgerät (Tracker DTS). Das benutzerfreundliche und kälteresistente Gerät ist auch mit Handschuhen einfach und sicher zu bedienen.

Bild unten links: Praktische Handschuhe von Mammut (Mars Glove) aus Fleece mit Fingeröffnungen und Lederhandfläche, die auch den Wind abhalten. Für warme Ohren sorgt die Mütze von Eider (Utvik).

Bild unten rechts: Der schlanke Schneeschuh EVO Ascent von MSR Denali mit Aufstiegshilfe und Anti-Rutsch-Belag gibt Halt im Gelände. Der leichte Schuh Air Revolution 5 von Meindl mit verbesserter Temperaturregulierung hält die Füsse trocken.

ACCESSOIRES ZUR VERFÜGUNG GESTELLT VON EISELIN SPORT, LUZERN