

GRUNDLAGEN DES SCHNEESCHUHWANDERNS



Übersicht

- **Einleitung**
- **Ausrüstung**
 - Schneeschuhe
 - Stöcke
 - Weiteres
- **Grundlagen**
 - Erste Schritte
 - Es geht bergauf
 - Steiler Aufstieg
 - Quer zum Hang
 - Es geht bergab
 - Sprinten
- **Videos**
 - Bergab gehen (1)
 - Sprinten (2)
- **Quellenverzeichnis**

Einleitung

Schneeschuhwandern erfreut sich in Deutschland in den letzten Jahren einer zunehmenden Beliebtheit. Sowohl in den Mittelgebirgen als auch im Alpenvorland oder im Hochgebirge sieht man immer mehr Menschen, ob jung oder alt, die sich mittels Schneeschuhen alleine, paarweise oder in Gruppen im schneebedeckten Gelände fortbewegen. Die wesentlichen Vorteile dieser aufkommenden Trendsportart sind:

- niedrige Kosten für die Ausrüstung
- kein Skipass notwendig
- ab einer Schneehöhe von 15 cm möglich
- geringer Platzbedarf für die Ausrüstung (Schneeschuhe und Teleskopstöcke)
- alleine, mit einem Partner oder in der Gruppe möglich
- für jede Altersstufe geeignet, d.h. auch für Familien
- in der Gruppe sehr kommunikativ
- auf ausgeschilderten Strecken oder eigenen Wegen querfeldein möglich
- für flaches und steiles Gelände geeignet
- im Wald oder oberhalb der Baumgrenze möglich
- keine präparierten Pisten notwendig
- Spaß in der verschneiten Natur
- keine schwierigen Bewegungsabläufe zu erlernen

Ausrüstung

Schneeschuhe

Im Sportfachhandel können 3 verschiedene Schneeschuhtypen für die verschiedenen Anwendungsbereiche erworben werden.

Die **Holzrahmenschneeschuhe**, auch Trappermodelle genannt, bestehen, wie der Name schon sagt, aus einem Holzrahmen, der mit einem Netz aus Leder und Sehnen bespannt wird. Ihr Einsatzbereich liegt im frisch verschneiten flachen Gelände. Aufgrund ihrer geringen Haltbarkeit und der schlechten Eignung für steilere Geländeformen findet man die Trappermodelle in Deutschland nur selten.

Bei den weit verbreiteten **Alurahmenmodellen** ist ein Verdeck aus Kunstledermaterial auf einen Aluminiumrahmen gespannt, welches das Einsinken in den Schnee verhindern soll. Zusätzliche Krallen (Harscheisen) unter der Bindung bzw. Unterseite des Schneeschuhes verhindern das Abrutschen im steileren Gelände und erleichtern den Aufstieg. Sie besitzen entweder eine einfache komfortable Riemenbindung oder eine stabilere Ratschenbindung mit der der Schuh fixiert wird. Diese Alumodelle finden ihr Hauptanwendungsgebiet im leicht ansteigenden Gelände und in kurzen Passagen an Steilhängen.

Die speziell in den Entwicklungszentren von Sportgeräteherstellern entwickelten **Kunststoffmodelle** stellen die neueste Generation der Schneeschuhe dar. Sie bestehen aus einem gewölbten Kunststoffkörper auf dem die Bindungsplatte mit einer Ratschenbindung montiert worden ist. Auf der Unterseite befinden sich Krallen und Spikes, die gemeinsam mit einer Steighilfe die Fortbewegung im steilen Gelände und festen bzw. verharschten Schnee erleichtern. Aufgrund ihrer Robustheit sind sie sehr geländetauglich. Seit einigen Jahren wurde auch ein Kunststoffmodell entwickelt, welches durch schnelles Umbauen auch zum Abfahren des Hanges benutzt werden kann. Als Allroundschneeschuh sind sie sowohl im flachen Gelände als auch bei verfestigtem und hartem Schnee in Steilhängen geeignet.

Die *modernen Ratschenbindungen* zeichnen sich durch eine sehr einfache Montage am Fuß aus. Durch zwei Ratschen wird der Schneeschuh am eigentlichen Schuh arretiert, um Halt und Rutschsicherheit zu gewährleisten. Insbesondere sind hier Größe und Art des verwendeten Schuhs zweitrangig. Es empfehlen sich allerdings Wanderschuhe, welche den Knöchel überdecken.



Abb. 1: Ratschenmontage des Schneeschuhs



Abb. 2: Kunststoffsneeschuh



Abb. 3: Spikes (mit roten Schutzkappen)

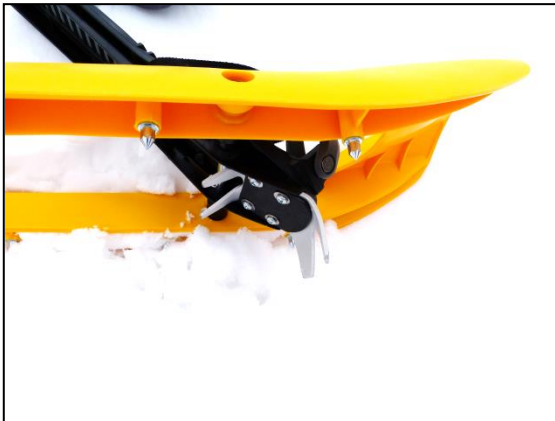


Abb. 4: zusätzliche Krallen (Harscheisen)



Abb. 5: Steighilfe für Wadenentlastung

Stöcke

Die für das Schneeschuhwandern notwendigen Stöcke dienen der Unterstützung beim Aufstieg. Beim Abstieg und Gehen im flachen Gelände stellen sie eine Hilfe zum Balancieren dar. Damit sie diese Funktionen gut erfüllen können, sollten sie in ihrer Länge variabel sein. Die modernen Teleskopstöcke, deren Länge sich durch einen Klemmkonus oder durch einen Clipverschluss von außen verstellen lassen, können somit auf die unterschiedlichen Schnee- und Hangneigungen eingestellt werden. Die richtige Länge beim Gehen in der Ebene ist gegeben, wenn der Winkel zwischen Oberarm und Unterarm ca. 100 Grad beträgt, d.h. der Unterarm sich leicht unterhalb der Waagrechten befindet. Bei tiefem Einsinken und beim Abwärtsgehen werden sie ein wenig länger eingestellt, beim Aufstieg etwas kürzer. Für den Transport lassen sie sich von einer Länge von maximal 140 cm auf eine Länge von ca. 60 cm reduzieren. Spezielle Winterteller mit einem Durchmesser von 105 mm sollen das Einsinken verhindern. Um die Stöcke optimal einsetzen zu können, greift der Schneesportler, wie beim alpinen Skilauf, von unten in die Schlaufen. Dadurch bekommt er mehr Halt und kann sich kraftvoll abstoßen. Nordic-Walkingstöcke sind aufgrund ihrer unterschiedlichen Schlaufenfunktion nicht für das Schneeschuhwandern geeignet.

Weiteres

Für das Schneeschuhwandern benötigt man feste Berg- oder Wanderschuhe, die, kombiniert mit Gamaschen, verhindern sollen, dass Schnee in den Schuh dringen kann. Als Kleidung ist Funktionsbekleidung nach dem Zwiebelprinzip, d.h. mehrere dünnere Kleidungsstücke übereinander, zu empfehlen. Dadurch ist es möglich, je nach Wetterlage und körperlicher Anstrengung, verschiedene Kleidungsstücke an und auszuziehen. Für den Transport der nicht benutzten Kleidungsstücke und eventuell von Getränken und Proviant ist ein Rucksack zu empfehlen, der im günstigsten Fall auch eine Befestigungsmöglichkeit zum Transport der Schneeschuhe haben sollte.

Grundlagen

Erste Schritte

Partnerweise oder in Kleingruppen zuerst auf geschobenen oder gewalzten Wegen gehen, danach in der Ebene in den unberührten Tiefschnee wechseln.

Wenn man in der Gruppe geht, empfiehlt es sich die Spurarbeit abzuwechseln, d.h. der Vordermann bleibt nach einiger Zeit stehen, lässt die Gruppe vorbei und schließt sich hinten an.



Abb. 6: Gehen im Flachen



Abb. 7: Abheben der Ferse

- Damit die Schneeschuhe sich nicht verhaken können und man stürzt, ist ein etwas breiterer Schritt zu empfehlen.
- Um die gespurten Langlaufloipen nicht zu zerstören, ist deren Benutzung verboten.

Es geht bergauf

Am einfachsten gelingt der erste Aufstieg mit kurzen Schritten und unterstützender Armarbeit in Serpentin mit verstärktem Kanteinsatz der Schneeschuhe zum Hang hin. Wenn dies ab ca. 25 Grad Geländeneigung schwieriger wird, sollte der Hang gerade hinauf mit der Gehtechnik Frontstep bewältigt werden. Hier kommen dann die Frontzacken zum Tragen, die, in Verbindung mit den Harscheisen, bei fester oder eisiger Schneeunterlage ein Abrutschen unterbinden. Bei Pulverschnee empfiehlt sich der Entengang (Duckstep), der verhindern soll, dass man in diesem leichten Schnee nach hinten rutscht. Die Stöcke unterstützen dabei die Beinarbeit und balancieren den Körper auf dem weichen Untergrund aus.

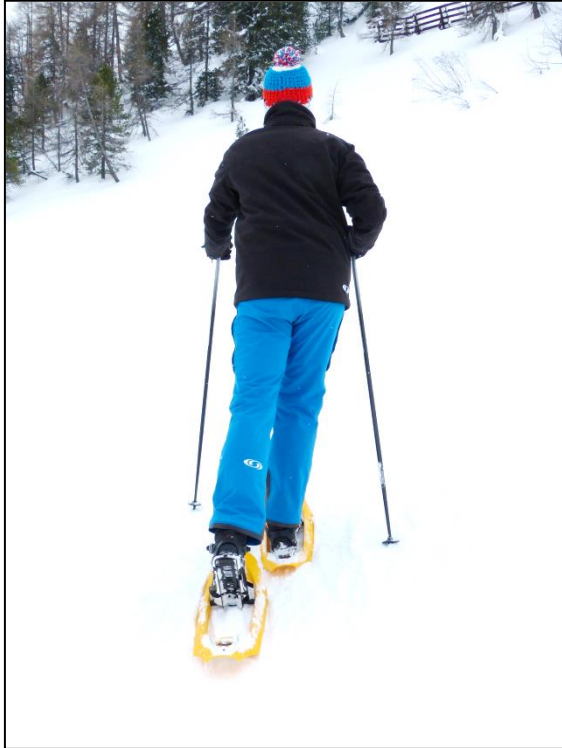


Abb. 8: Frontstep



Abb. 9: Frontzackeneinsatz im steilen Gelände

- Bei steilen Anstiegen im Hochgebirge lawinengefährdete Hänge meiden und sich bei ortskundigen Personen über mögliche Routen und deren Gefahren informieren.



Abb. 10: Duckstep

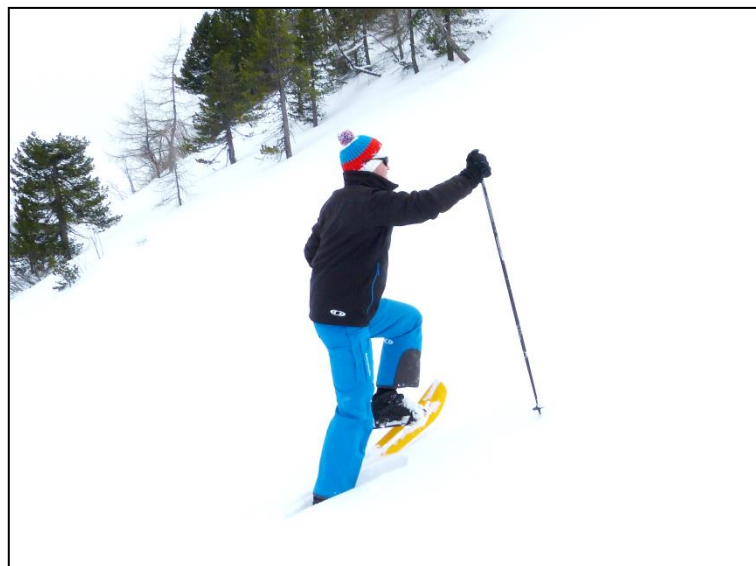


Abb. 11: Dynamisches Bergaufgehen im Steilhang und tiefen Schnee

Steiler Aufstieg

Wenn das Gelände tief verschneit und steil ist, kommen zwei weitere Fortbewegungsarten in Frage: Zum einen kann in einer seitlichen Stellung zum Hang wie bei einer Treppe hinaufgestiegen werden (Kick-Step: Treppenschritt) und zum anderen kann ein Fuß gerade zum Berg hinauf und der andere seitlich gesetzt werden.

- Die Stöcke sollten der steileren Hangneigung durch Verlängern angepasst werden, damit ein optimales Abdrücken möglich wird.



Abb. 12: Mischform von Front- und Duckstep

Quer zum Hang

Beim Überqueren eines Hanges mit normaler Schritttechnik, d.h. mit 2 Spuren, ist darauf zu achten, dass die bergseitigen Kanten vermehrt in den Schnee gedrückt werden, damit ein sicherer aufrechter Gang möglich ist.



Abb. 13: Quer zum Hang



Abb. 14: Line-Step beim Traversieren

- Ist der Schnee sehr tief oder der Hang sehr steil und hart empfiehlt es sich die Line-Step Schritttechnik anzuwenden. Hierbei werden die Schritte hintereinander in einer Linie gesetzt. Hierfür ist ein gutes Gleichgewichtsgefühl notwendig, welches durch die Stöcke als Balancierhilfe unterstützt werden kann.

Es geht bergab


Bei nicht zu steilem Gelände kann der Berg in der Falllinie hinabgegangen werden. Dabei ist auf eine leichte Rücklage zu achten, da ein Sturz nach vorne sonst möglich ist. Bei steilerem Gelände kann der sogenannte Gleitschritt (Glidestep) angewendet werden, d.h. man rutscht mit dem vorderen belasteten Schneeschuh ein Stück den Hang hinunter bis man stoppt und den Beinwechsel vornimmt. ▶  1



Abb. 15: Bergab in der Falllinie



Abb. 16: Bergab laufen

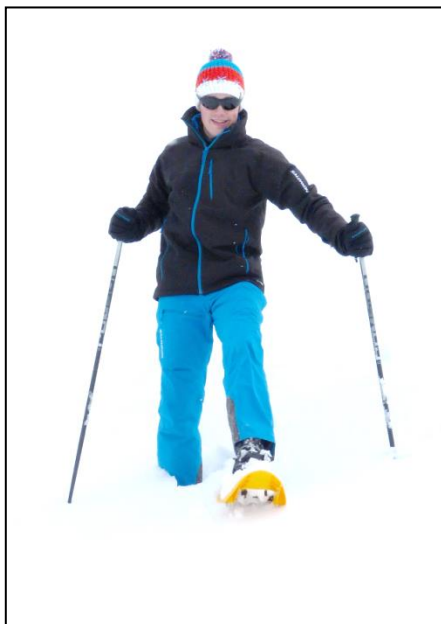


Abb. 17: Glide-Step

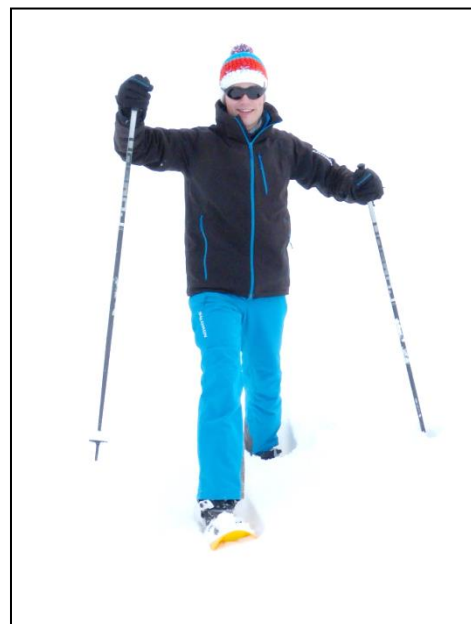


Abb. 18: Gleitphase in den Schnee

- Seit einigen Jahren gibt es auch spezielle Schneeschuhmodelle, die nach dem Aufstieg schnell umgebaut werden können und mit denen man wie mit kleinen Skiern den Hang hinuntergleiten kann.

Sprinten


Im flachen oder leicht ansteigenden Gelände können gut trainierte Sportler mit den Schneeschuhen auch sprinten. Aus dem schnellen Gehen werden durch vermehrten Kniehub die Schneeschuhe aus dem Schnee gehoben. Dadurch schleifen sie nicht mehr so sehr im Schnee und man kann schneller laufen. Die Arme unterstützen diese Bewegung. ▶  2



Abb. 19: Sprinten mit Schneeschuhen (Reihenbild)

- Zu Beginn auf geschobenen oder gewalzten Gelände laufen. Wenn sich dort die Bewegung stabilisiert hat, in den tieferen Schnee gehen. Das schnelle Laufen eignet sich nicht für nassen, schweren Pappschnee.

Quellenverzeichnis

Abbildung / Foto

Nummer	Urheber
Titelbild, alle Abbildungen	Christian Theis

Video

Nummer	Urheber
1, 2	Christian Theis

Urheber des Beitrages

Autor	Berater	Institution
Christian Theis/ Lehramtsstudent	Minnich, Marlis	Institut für Sportwissenschaft, Universität Koblenz- Landau, Campus Koblenz