



Faszination Winter

Glitzernder Pulverschnee, tiefverschnittene Winterlandschaften, bestechende Fernsicht über dem Wolkenmeer ... wer im Winter abseits präparierter Wege unterwegs ist, dem eröffnet sich eine faszinierende Welt aus Licht, Schnee und Eis.

Für viele Menschen ist der Weg in die winterliche Mittelgebirgs-, Vor- oder Hochalpenlandschaft erst durch Schneeschuhe möglich geworden.

Dabei sind Schneeschuhe gar keine neue Erfindung. Schon die Ureinwohner Nordamerikas verwendeten Gehhilfen zur Fortbewegung, die das Einsinken in den Tiefschnee verminderten.

Ursprünglich aus Zweigen geflochten, später aus unter Dampf gebogenem Holz und mit Tiersehnen oder -därmen bespannt, hat sich der Schneeschuh inzwischen zum High-Tech-Gerät entwickelt.



Zur Sache

Schneeschuhgehen kann als eine gemütliche und stille aber auch als eine kraftzehrende und abenteuerliche Sportart betrieben werden. Die Gelegenheiten reichen vom Genußwandern in der Ruhe und Einsamkeit verschneiter Täler bis zum Aufstieg für Snowboardfahrten abseits präparierter Pisten, von schwierigsten Anstiegen für ambitionierte Winteralpinisten bis hin zu Laufwettkämpfen.

Der Schneeschuhgeher ist an keine bestimmten Routen gebunden. Durch die besondere Konstruktion des Schneeschuhs, die ein Einsinken im tiefen Schnee weitgehend verhindert, kann der Winterbergsteiger nahezu jedes Gelände begehen.

Dabei gibt sich der Schneeschuhgeher nicht nur in lawinengefährdetes Gelände, er bewegt sich zumeist auch im Lebensraum von Wildtieren. Häufige Störungen erhöhen deren Energieverbrauch und verhindern das Aufnehmen von Nahrung. Lawinenkundliches Wissen und Kenntnisse über Wildtiere sind deshalb unabdingbar für eine sichere und naturschonende Durchführung von Schneeschuhtouren.



Der Schneeschuh

Schneeschuh ist nicht gleich Schneeschuh: Je nach Verwendungszweck lassen sich ganz unterschiedliche Typen unterscheiden.

Vom Kindermodell in der klassischen Form mit einfacher Schlupfbindung über Allrounder-Modelle mit Alurahmen und Riemenbindung bis hin zum taillierten Profischneeschuh mit Kipphebelbindung und Steighilfen gibt es je nach Körpergewicht, Könnenstand und Einsatzort ganz verschiedene Untersätze.



- Der Schneeschuh sollte leicht sein, gleichzeitig jedoch mit größtmöglicher Stabilität (torsionssteif)
- Das Material sollte bruchfest sein (aus hochwertigem Alurahmen bzw. hochfestem Kunststoff)
- Die Grundflächen sollten vereisungssicher sein und nicht stollen.
- Die Größe des Schneeschuhs muß auf das jeweilige Körpergewicht abgestimmt sein.
- Für sanftes Gelände bzw. tiefen Schnee sind Modelle mit großflächiger Auflage, für steiles Gelände bzw. wechselnde Schneearten dagegen die kleineren, alpinen Schneeschuhe (mit „Wespentaille“) besser geeignet.



- Die Bindung muß bruchsfest, verstellbar und für den entsprechenden Schuhtyp geeignet sein. Außerdem sollte sie eine uneingeschränkte Fersenfreiheit bieten und auch bei seitlicher Belastung im Steilgelände sicher führen.

Eine Kipphebelbindung ist die stabilste Verbindung zwischen Schuh und Schneeschuh, setzt aber einen schweren Berg- oder Tourenstiefel mit ausgeprägtem Sohlenrand voraus.

- Eine integrierte, aber im Bedarfsfall abnehmbare Harschkralle aus Stahl (nicht Blech!) ist ein Muß für den Einsatz auf harten und geneigten Hängen; seitliche Harschseisen können im extremen Gelände von Vorteil sein.

Zahlreiche Alpenvereinssektionen bieten Schneeschuhe zum Verleih an. Hier kann man die verschiedenen Modelle einfach einmal ausprobieren.

Ausrüstung:



- Ein leichter Trekkingschuh ist zum Gehen mit Schneeschuhen nur für kurze Touren zu empfehlen (Gefahr der Durchnässung sowie des Abschnürens der Blutzirkulation durch die Riemenbindung). Für längere Unternehmungen ist ein steigeisefester Tourenschuh besser geeignet. Die verwendeten Schuhe sollten stabil und möglichst wasserabweisend sein. Gamaschen verhindern das Eindringen von Schnee in den Schaft.

- Auch die übrige Bekleidung und Ausrüstung muß den winterlichen Temperaturen angepaßt sein. Schnell trocknende Sportunterwäsche sowie ein Pullover oder Faserpelz aus Kunstfaser, Anorak und

lange Berghose, Mütze und Handschuhe sind bei jeder Winterunternehmung die Basisausrüstung.

- Eine schlagfeste Thermoskanne mit heißem Getränk, Sonnenschutz, eine Leichtschaufel zur Bergung Verschütteter oder zum Graben einer Schneehöhle, Erste-Hilfe-Material, Rettungsdecke oder Bivaksack sowie ein Verschüttetensuchgerät (ggf. auch eine Lawinensonde) sind die obligatorische Sicherheitsausrüstung für Wintertouren und gehören in jeden Rucksack.

- Zum seitlichen Abstützen beim Gehen dienen Skistöcke; empfehlenswert sind höhenverstellbare Teleskopstöcke (mit Teller).



Gehtechnik

Hat man sich erst einmal einen Schneeschuh unter die Sohlen der Bergstiefel geschlallt und die ersten ungewohnten Schritte hinter sich gebracht, stellt man schnell fest, daß das Gehen mit Schneeschuhen in der Ebene kinderleicht ist. An den etwas breiteren Gang hat man sich schnell gewöhnt. Auch die Spuranlage ist im leicht geneigten Gelände kein Problem.

Bei der Querung von Steilhängen ist allerdings schon eine Portion Beweglichkeit in den Fußgelenken erforderlich. Schwieriger ist - vor allem bei Pappschnee oder Bruchharsch - das Berggehen im Steilgelände. Mit fixierter Heckverriegelung tut man sich hier meist am leichtesten.

Um Konflikte mit Skitourengehern zu vermeiden, sollten vorhandene Ski-Aufstiegsspuren nur in Ausnahmefällen benutzt werden.

Zur Sicherheit



Persönliche Voraussetzungen

Schneeschuhgehen kann (fast) jeder, der über eine gewisse Ausdauer und körperliche Fitness verfügt. Allerdings sollte die Länge und Schwierigkeit der Tour den persönlichen Fähigkeiten angepaßt sein.

Als Anfänger tut man gut daran, nur kurze Touren mit geringer Höhendifferenz auszuwählen. Wer über keine lawinenkundlichen Kenntnisse verfügt, sollte sich mit seinen Unternehmungen auf flache bis gering geneigte Gebiete beschränken oder sich von Fachleuten (staatl. geprüfte Bergführer, DAV-Fachübungsleiter, DAV-Jugendleiter) geführten Gruppen anschließen.

Lawinen

Im Gegensatz zum Sommer hat der Winterwanderer und -bergsteiger mit einer besonderen Gefahr zu rechnen: den Lawinen. Diese betreffen aber nicht nur den extremen Schneeschuhgeher. Entgegen weitverbreiteter Meinung können Lawinen bis in die Waldgebiete von Tallagen vordringen. Bei entsprechender Schneelage können Lawinen sogar im lichten Waldbereich entstehen.



Zum Naturschutz



Wildtiere haben sich den schwierigen Bedingungen des Winters im Hochgebirge angepaßt: Um Energie zu sparen, beschränken diese ihre Aktivitäten auf ein Minimum und halten sich nur dort auf, wo sie genügend Nahrung finden, vor ihren natürlichen Feinden sicher sind und die große Kälte überstehen.

Besonders die gefährdeten Rauhfußhühner (Birkwild, Auerwild und Alpenschneehuhn) dürfen nicht gestört werden. Schnee- und Birkhühner suchen Schutz in selbstgegrabenen Schneehöhlen.

Kommt der Schneeschuhwanderer den Verstecken der Tiere zu nahe, suchen diese panikartig das Weite und kehren manchmal erst Stunden später in ihre optimalen Lebensräume zurück.

Bei der Flucht verbrauchen sie sehr viel Energie, die im Winter nur begrenzt zu ersetzen ist. Damit sie flugtauglich bleiben, können sich Rauhfußhühner keine großen Reserven anfransen.

Deshalb führen häufige Störungen zur Schwächung der Tiere bis hin zum Tod durch Verhungern. Sehr wichtig für Rauhfußhühner ist es, daß sie zu ihren Aktivitätszeiten Gebiete aufsuchen können, wo sie ihre Nahrung finden.

Daher sollten in den Lebensräumen der Wildtiere Gipfel, Rücken und Grate zumindest am Morgen bis etwa 10 Uhr und am späten Nachmittag ab etwa 16 Uhr störungsfrei bleiben.



Acht Tipps für naturverträgliches Schneeschuhgehen:

1. Markierungen und Hinweise beachten.
2. Ruhezeiten und Schutzgebiete für Wildtiere respektieren, Futterstellen umgehen, Lärm vermeiden.
3. Lebensräume erkennen: Dem Wild nach Möglichkeit ausweichen. Wildtiere nur aus Distanz beobachten.
4. Richtige Zeitplanung: In den Lebensräumen der Wildtiere auf Gipfeln, Rücken und Graten nur zwischen 10 Uhr bis 16 Uhr unterwegs sein.
5. In Waldgebieten auf Forst- und Wanderwegen bleiben. Auf keinen Fall kreuz und quer durch den Wald laufen. Nicht durch Aufforstungen und Jungwald gehen.
6. Am besten im Bereich der üblichen Skirouten bleiben. Aufstiegsspuren der Skifahrer jedoch nicht beschädigen.
7. Umweltschonend anreisen: Mit öffentlichen Verkehrsmitteln fahren, Fahrgemeinschaften bilden.
8. Wenn doch mit dem Auto: Ausgewiesene Parkplätze benutzen, keine Zufahrten blockieren.

Weitere Informationen zum Naturschutz, vgl. das Fallblatt „Erleben und leben lassen“ vom Referat Natur-/Umweltschutz des DAV

Verschütteten-Suchgerät

Absolute Voraussetzung für jede Unternehmung im winterlichen Gebirge ist das Tragen eines funktionsfähigen und überprüften Verschütteten-Such(VS)-gerätes. Im Fall eines Lawineneingriffs entscheidet einzig die schnelle Kameradenrettung mit dem VS-Gerät über Tod oder Leben des Verunglückten. Konkret heißt das:

- Geh' im Winter nie alleine auf Tour
- Unterwegs immer eingeschaltetes VS-Gerät tragen
- Überprüfe Dein VS-Gerät vor jeder Tour auf Sende- und Empfangstauglichkeit
- Jedes Gruppenmitglied muß über eine Schaufel verfügen
- Mindestens zwei Lawinensonden pro Gruppe mitführen
- So oft wie möglich, mindestens aber am Beginn der Wintersaison die VS-Gerät-Suche üben

Zur Information



Wetterbericht:

Alpenvereinswetterbericht: Telefonband: 089/295070
 Österreich: Pers. Beratung: 0043/512/291600
 Schweiz: Telefonband: 0041/1/162
 Pers. Beratung: 0041/15/752620
 Südtirol: Alpine Ausk: 0039/0471/993809
 Internet: Links zu nationalen und internationalen Wetterberichten unter: www.jdav.de

Lawinenlagebericht:

	Telefonband	Faxabruf	Persönl. Beratung	Videotext
Bayern:	089/12101210	089/12101130	089/12101555	BR Tafel 646
Vorarlberg:	0043/522/1588			ORF Tafel 615
Tirol:	0043/512/1588	0043/512/58183981	0043/512/581838	ORF Tafel 615
Salzburg:	0043/662/1588	0043/662/8042/3033	0043/662/8042/2170	ORF Tafel 615
Schweiz:	0041/1/187	nur Inland	0041/81/4170111	
Südtirol:	0039/0471/271177	0039/0471/414779	0039/0471/414740	
Internet:	national	www.lawinenwarndienst.bayern.de		
	international	www.lawinenwarndienst.bayern.de/inter.htm		

Zur Ausbildung

Informationen allein reichen nicht aus, um Lawinenunfälle zu vermeiden. Erst wenn diese mit dem entsprechenden Fachwissen und der nötigen Erfahrung verknüpft werden, sind die Voraussetzungen für sichere und genußreiche Unternehmungen gegeben.



• Jugend- und Ausbildungskurse beim Deutschen Alpenverein bilden eine solide Basis für selbständige Unternehmungen.

• Die Tourenprogramme der einzelnen Alpenvereinssektionen ermöglichen es, gemeinsam mit qualifizierten Leitern eigene Erfahrungen zu sammeln.

• Zahlreiche Bergschulen bieten die Möglichkeit, auf Ausbildungskursen und geführten Touren Erfahrungen und Erlebnisse zu sammeln.

Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an folgende Adressen:



Deutscher Alpenverein

Von-Kahr-Str. 2-4,
 80997 München,
 Tel. 089/14003-0
 Internet: www.alpenverein.de
 e-mail: info@alpenverein.de

Jugend des Deutschen Alpenvereins

Von-Kahr-Str. 2-4, 80997 München, Tel. 089/14003-0
 Internet: www.jdav.de e-mail: jdav@alpenverein.de

Verband Deutscher Berg- und Skiführer

Untersbergstr. 34, 83451 Piding, Tel. 08651/71312
 Internet: www.bergfuehrer-verband.de

Herausgeber: Jugend des Deutschen Alpenvereins in Zusammenarbeit mit dem Referat Natur-/Umweltschutz des DAV; 1. Auflage 1999

Text: W. Wahl
 Bilder: M. Engler, Landesamt für Wasserversorgung, W. Mayr, B. Pazzaglia, M. Scheuermann, B. Streicher

SCHNEESCHUH



Das Merkblatt

Tourenplanung

Lawinenkundliches Wissen, Erfahrungen mit Wintertouren und eine sorgfältige Vorbereitung sind der beste Sicherheitsgarant. Zahlreiche Unfälle haben ihr Ursache in der falschen Planung.

• Das geplante Tourenziel (Länge, Steilheit, techn. Schwierigkeiten) muß dem persönlichen Können angepaßt sein.
 Beachte: Der Abstieg dauert mindestens genauso lange wie der Aufstieg und ist oft schwieriger!

• Aktueller Wetter- und Lawinenlagebericht müssen eingeholt werden. Sie enthalten wichtige Hinweise über Gefahrenstufe, kritische Bereiche, Neuschneemenge, Sicht- und Windverhältnisse und Temperatur im Zielgebiet.

• Durch entsprechendes Kartenstudium (Maßstab 1:25.000) lassen sich schon von zu Hause aus die Route planen und mögliche Gefahrenzonen und sensible Bereiche erkennen.

Weitere Informationen zur Lawinengefahr vgl. das Fallblatt „Lawinen“ der JDAV

