

# Praxisbeilage 35: Schneeschuhlaufen

**Das lautlose, ruhige, oft fast meditative Dahinstapfen durch die tief verschneite Winterlandschaft ist ungemein reizvoll. Und scheinbar so einfach. Wirklich? Sicher, darauf bewegen kann sich jeder, aber mit den richtigen Tipps macht es gleich mehr Spass.**

Wandern im tiefen Schnee ist anstrengend. Deshalb wurden bereits vor rund 6000 Jahren die Schneeschuhe erfunden, mit welchen man im Schnee nicht mehr einsinkt und besser vorwärts kommt. Weil die Technik so einfach zu erlernen ist und Leistungsunterschiede keine grosse Rolle spielen, findet Schneeschuhlaufen heute immer mehr Anhänger.



## Einsteigertipps

Hervorragend eignet sich Schneeschuhlaufen auch für Gruppen und Schulklassen. Mit der sanften Sportart kann der ganze Körper auf spielerische Weise trainiert, die Natur ganz neu wahrgenommen werden. Und dies oft verbunden mit der Bergwelt und einer unberührten Umgebung.

In dieser Praxisbeilage zeigen wir, wie Schüler/-innen mit kleinen Spielen das Gefühl für die Schneeschuhe entwickeln können. Zudem erhalten Sie wertvolle Tipps zur passenden Ausrüstung, Sicherheitsaspekte und Routenplanung. Darüber hinaus wird die Technik mit den verschiedenen Schrittartern erklärt.

## Nicht überfordern

Zu Beginn plant man am Besten kleinere Touren in gemässigtem Gelände mit genügend Zeit, da das Vorwärtskommen vor allem bei tiefem Frischschnee sehr langsam sein kann. Niemand sollte mit der gewählten Geschwindigkeit überfordert werden. Deshalb: Gemächlich beginnen und sich in der Führungsarbeit ablösen.

Stöcke sind dabei eine ideale Hilfe zum Vorwärtskommen, sind aber nicht ein Muss. Bei jeder Tour gehören genügend Flüssigkeit und etwas Essbares dazu. Ausserdem sollte bei der Planung bereits Rücksicht auf mögliche Gefahren genommen werden und die Touren so geplant werden, dass auch dem Umweltgedanken entsprochen wird. (siehe Kapitel Sicherheit/ Routenplanung).

[Praxisbeilage 35: Schneeschuhlaufen](#) (pdf)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**