

# Schneeschuhlaufen: Abenteuer in der Winterlandschaft

Das lautlose, ruhige, oft fast meditative Dahinstapfen durch die tief verschneite Winterlandschaft ist ungemein reizvoll. Sich zu Fuss im Schnee zu bewegen ist schnell gelernt, aber mit den richtigen Tipps macht eine Tour gleich mehr Spass.



In der Natur wird der Entdeckungsgeist geweckt. (Foto: Philipp Reinmann)

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.

Mit kleinen Spielen, wie z.B. dem [Schneeflockenfangen](#), entwickeln die Schülerinnen und Schüler das Gefühl für die Schneeschuhe. Zudem erhalten Sie wertvolle Tipps zur [passenden Ausrüstung](#), [Sicherheitsaspekte und Routenplanung](#). Darüber hinaus wird die [Technik mit den verschiedenen Schrittarten](#) erklärt.

[Alle Inhalte zum Thema in dieser Übersicht](#)

## Kinder nicht überfordern

Zu Beginn plant man am Besten kleinere Ausflüge in gemässigtem Gelände mit genügend Zeit. Vor allem bei tiefem Frischschnee kann es für Kinder ganz schön anstrengend werden, sich vorwärts zu bewegen. 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 bereits bei der Planung Rücksicht auf mögliche Gefahren genommen werden und der [Umweltgedanke](#) mit einbezogen werden.

## Entspannend und gesund

Schneeschuhlaufen bietet neben Spielspass im Schnee und abenteuerlichen Erlebnissen zudem folgende Vorteile:

- Verbesserung der aeroben Ausdauer und Optimierung des Fettstoffwechsels. Eignet sich hervorragend zur Förderung der wichtigen Grundlagenausdauer.
- Nur sehr moderate Belastung der Fuss-, Knie-, Hüftgelenke und des Rückens.
- Förderung und Stärkung der gesamten Körpermuskulatur.
- Stärkt das Immunsystem und ökonomisiert die Herztätigkeit.
- Förderung der Koordination und der Rhythmisierungsfähigkeit.
- Kann problemlos auch mehrere Stunden betrieben werden. Benötigt eine nur kurze Regenerationszeit.
- Ist auch für intensivere Trainingsformen bestens geeignet. Verursacht kaum Muskelkater (höchstens beim langen Bergablaufen).
- Kann einfach und problemlos in der Gruppe ausgeübt werden.
- Auch als Familiensport geeignet. Ist von allen einfach zu erlernen und kann überall ausgeübt werden, wo genug Schnee liegt.
- Bietet seelische Entspannung und Abwechslung zum Arbeitsalltag mitten in der Natur bei atemberaubender Schneelandschaft.

---

Quelle: mobilepraxis 35/2007, Etienne Languetin, Mathias Thierstein, Gina Kienle



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**