

Schneeschuhlaufen: Für alle Fälle gerüstet

Eine passende und funktionstüchtige Ausrüstung ist für einen gelungenen Tag im Schnee unerlässlich. Dieses Hilfsmittel beschreibt die wichtigsten Punkte hinsichtlich Material und Einstellungsmechanismen.

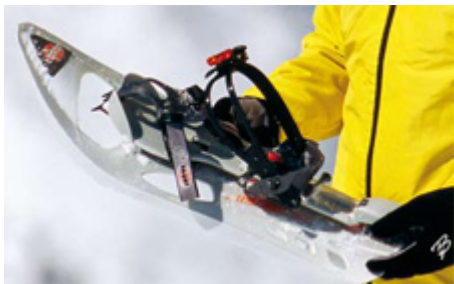
Im Folgenden wird beschrieben, was bei der Auswahl von Schneeschuhen, Stöcken und Bekleidung zu berücksichtigen ist. Touren im alpinen Gelände erfordern zusätzlich eine komplette Sicherheitsausrüstung.

Schneeschuhe

Schneeschuhe sind langfristig betrachtet ein günstiges und langlebiges Sportgerät. Entscheidend für den ungetrübten Genuss sind das passende Einsatzgebiet und die Verarbeitung und Form der Schneeschuhe.

Es gibt Modelle für Schneeschuhwanderer im Unterland (grosse Auflagefläche), für Touren im alpinen Bereich (stabil, guter Halt, flexible Bindung), für Trailläufer (geringes Gewicht, schlankes Design, gute Bindung) oder auch Snow- und Airboarder (problemlose Befestigung am Rucksack). Für Frauen und Kinder gibt es ausserdem eigene Modelle. Die wichtigste Frage lautet: Wie und wo werden die Schneeschuhe hauptsächlich eingesetzt?

Material



Schneeschuhe fürs alpine Gelände. (Foto Philipp Reinmann)

Aluminium und Kunststoff sind heute die am meisten verwendeten Rahmen-Materialien. Aluminiumrahmen sind leicht und weisen eine hohe Längs- und Quersteifigkeit auf. Sie sind vielseitig einsetzbar.

Einteilige Schneeschuhe aus Kunststoff sind leicht, gut verstaubar und preisgünstig. Sie sind für den alpinen Einsatz und eher harten Schnee geeignet. Das Schneegefühl ist allerdings weniger gut als beim Aluminiumrahmen. Und bei einem Bruch können sie nicht repariert werden.

Grösse

Die richtige Grösse der Schneeschuhe ist abhängig von der Schrittlänge, dem Körpergewicht (inkl. Gepäck) des Sportlers und vom Einsatzbereich. Ein höheres Gewicht erfordert eine grössere Auflagefläche. Grossflächige Schneeschuhe sind für flache und tief verschneite Gebiete geeignet.

Bindungen

Bindungen sollten temperaturunabhängig, stabil, einfach verstellbar (Rastersystem oder Spannriemen) und auch mit Handschuhen bedienbar sein. Moderne Step-in-Bindungen sind eine Kombination von Schuhen und Bindung,

in die der Schuh eingeklinkt werden kann.

Stöcke



(Foto: Philipp Reinmann)

Nordic-Walking-Stöcke sind ideal zum Schneeschuhlaufen und auch Teleskopstöcke oder Skistöcke mit grossen Tellern sind eine sinnvolle Alternative. Die einzig richtige Stocklänge gibt es nicht, entscheidend sind Gefühl und Wohlbefinden.

Als Faustregel gilt: Stock mit dem Griff in die Hand nehmen und senkrecht auf den Boden stellen. Der Stock sollte so lange sein, dass der Arm maximal 90 Grad angewinkelt ist und der Unterarm parallel zum Boden verläuft.

Bekleidung



(Foto: Philipp Reinmann)

Das Zauberwort bei der Bekleidung beim Sport im Freien heisst «Zwiebelprinzip». Das bedeutet: eine Schicht über der anderen. Wenn alle Bekleidungsstücke aus atmungsaktiven Mikrofasern bestehen, sind Sie am besten vor Überhitzung und Unterkühlung geschützt. Zusatzbekleidung, wie Brille und Sonnenschutz, sind im Winter Pflicht.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO