

# Schneeschuhlaufen: Im Einklang mit der Natur

**Die Leiterperson muss Schneeschuhtouren im Gebirge und auch im einfachen Gelände gut vorbereiten. Dabei sind die Routenwahl und Wetterlage, die Kondition und Ausrüstung der Teilnehmer und das Verhalten in der Natur zentrale Planungsfaktoren.**

Vor einer Tour müssen immer Informationen über mögliche Routen, Wetterlage und Lawinengefahr eingeholt werden. Bei Touren im alpinen Gelände, oberhalb der Baumgrenze und abseits der Piste, ist eine Lawinenausbildung absolute Voraussetzung. Sofern diese Kenntnisse nicht vorhanden sind, sollte ein Führer engagiert werden.

## Sichere Ausrüstung für Touren im Schnee

Das Element Schnee kann vor allem in hochalpinen Lagen schnell zu einer lebensbedrohlichen Gefahr werden. Folgende Sicherheitsausrüstung wird neben der üblichen Winterbekleidung (Skihose, Skijacke, Skibrille und gutes Schuhwerk) und Schneeschuhausrüstung auf Touren mitgenommen:

- Lawinenverschütteten-Suchgerät samt Sonde und Leichtschaufel
- komplettes Erste-Hilfe-Set
- Rettungsdecke oder Biwacksack
- Lampe für den Notfall, wenn es dunkel wird

Es ist selbstverständlich und unter Umständen gar lebenswichtig, dass man sich in der Natur rücksichtsvoll bewegt.

## Leistungsfähigkeit nicht überschätzen

Es ist wichtig nie alleine auf Touren zu gehen. Um Kraft zu sparen können sich die Teilnehmenden im Spuren abwechseln. Kalte Tage sorgen automatisch dafür, dass das Tempo bei Touren nicht allzu hoch angesetzt wird. Aus medizinischer Sicht gibt es keinen Grund, im Winter auf Ausdauersport im Freien zu verzichten. Dennoch ist es sinnvoll einige Verhaltenstipps beim Sport bei Wind und Wetter wahrzunehmen:



Draussen kalt? Von Innen wärmen! (Foto: Philipp Reinmann)

- Nur ein warmer Muskel ist auch ein leistungsfähiger Muskel! Je tiefer die Aussentemperaturen, desto länger die Aufwärmphase und desto niedriger die Trainingsintensität.
- Bei Kälte und/oder Wind sollten keine hochintensiven Trainingseinheiten oder Intervallformen durchgeführt werden. Besondere Vorsicht gilt der Kombination aus Kälte und Wind, bei dem wir die Kälte subjektiv viel schlimmer empfinden (Windchill-Faktor).

- Das Einatmen von eisiger Luft durch den offenen Mund kühlt zunehmend auch die Atemwege aus und macht sie empfänglicher für Erkältungskrankheiten. Bei Kälte ist deshalb die Nasenatmung weit günstiger: Sie sorgt für eine bessere Erwärmung und Anfeuchtung der Atemluft und verzögert dadurch das Auskühlen der Atemwege.
- Allenfalls kann es bei tiefen Minustemperaturen sinnvoll sein, seine Atemwege mit einem Tuch vor dem Mund vor dem Austrocknen zu schützen.
- Bei eisiger Kälte (unter 15 Grad minus) sollte die Dauer des Trainings verkürzt werden.
- Trinken nicht vergessen. Über die Atmung verliert der Körper bei kalten Bedingungen sehr viel Flüssigkeit (bis 1 1/2 Liter/Stunde). Deshalb ist der Flüssigkeitsaufnahme im Winter vermehrt Beachtung zu schenken, auch wenn das Durstgefühl gar nicht so gross ist. Am schnellsten werden im Magen lauwarme Getränke aufgenommen, ganz kalte sowie ganz heisse Getränke belasten den Magen unnötig.

## Die Natur schützen

Schneesportler müssen nicht nur Rücksicht auf sich selbst, sondern auch auf die Tier- und Pflanzenwelt nehmen. Wildtiere reagieren im Winter besonders empfindlich auf Störungen.

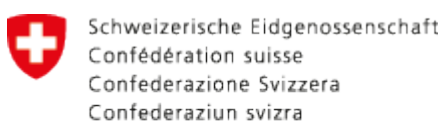
Die Nahrung ist in der kalten Jahreszeit knapp und der Energieverbrauch für das Aufrechterhalten der Körpertemperatur gross. Die Flucht im Tiefschnee bedeutet eine enorme Anstrengung mit grossem Energieverlust, was für die Tiere lebensbedrohlich sein kann.

Mit ein paar einfachen Verhaltensregeln können wir Rücksicht auf Wildtiere nehmen und das Naturerlebnis dennoch geniessen:

- Wildschon- und Schutzgebiete sind zu respektieren. Auf den [Skitourenkarten des Bundesamtes für Landestopographie](#) sind auch Wild- und Waldschongebiete eingetragen.
- Wenn möglich beschilderte oder bestehende Routen benutzen.
- Die Waldgrenze auf dem schnellsten Weg durchqueren. Im Bereich der Waldgrenze ist vor allem das Birkhuhn zu Hause. Einen grossen Teil des Winters verbringt es in selbst gegrabenen Schneehöhlen. Jedes Mal, wenn der Vogel sein «Iglu» verlassen muss, bedeutet das einen enormen Energieverlust.
- Tieren wenn möglich ausweichen und aus der Distanz beobachten, sie dürfen auf keinen Fall verfolgt werden. Stark vom Wild frequentierte Pfade nicht als Route benutzen. Falls man Tiere antrifft, stehen bleiben und den Tieren genügend Zeit lassen, um sich ruhig zurückziehen zu können.
- Skiabfahrten durch den Wald vermeiden und junge Bäume schonen. In der Abfahrt an die Aufstiegsroute halten.
- Die Dämmerungszeit nach Möglichkeit vermeiden. Viele Tiere sind dämmerungs- und/oder nachtaktiv. Sie sind am Morgen oder Abend auf Nahrungssuche.

---

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



**Bundesamt für Sport BASPO**