

# Auf großem Fuß?

Für skifahrende Menschen ist der Winter die schönste Jahreszeit, Wanderer fürchten Zwangspause. Doch mit der richtigen Ausrüstung, Tourenplanung und Bewegungserfahrung kann man oft auch im Winter schöne Touren erleben – zu Fuß oder auf Schneeschuhen.

Text: Max Bolland

Illustrationen: Georg Sojer

**W**er im verschneiten Gebirge unterwegs sein will, muss sich die Frage stellen, ob die Wunschtour durch potenziell lawinengefährliches Gelände führt. Dies lässt sich nur in ein paar wenigen Fällen generell ausschließen:

- › „Gesicherte Wege“ wie Hüttenzufahrten und Rodelpisten bieten zwar nicht das ursprünglichste Wintererlebnis. Doch wenn sie offiziell geöffnet sind, ist Lawinengefahr praktisch ausgeschlossen.
- › Sehr geringe Schneebedeckung/erster Schnee: Wenn der Untergrund gerade mal leicht von Schnee bedeckt ist, so dass längere Grashalme, Steine etc. noch hervorschauen, kann Lawinenge-

fahr ausgeschlossen werden – doch Vorsicht: Einige hundert Meter weiter oben kann die Welt komplett anders aussehen!

- › Steige und Wege durch dichten Wald sind an sich sicher. Aber schon bei kleineren Lichtungen können Lawinen abgehen!

## Immer an Lawinen denken!

Für alle anderen Situationen gilt das Gleiche wie bei allen Wintertouren im freien Gelände: Lawinenlagebericht verarbeiten; mit einer der üblichen Beurteilungsmethoden das Lawinenrisiko selbstständig beurteilen; Lawinennotfallausrüstung (LVS-Gerät, Schaufel, Sonde) mitnehmen und bedienen können (siehe DAV Panorama 1/18, 1/19, 1/20, 6/20, 1/21). Auch die Zeitplanung einer Wintertour muss den Gegebenheiten angepasst werden. Koordinativ und konditionell ist die Fortbewegung erschwert und damit zeitaufwendiger, obendrein sind die Tage deutlich kürzer. Wer nicht in die winternächtliche Bredouille geraten will, sollte ausreichend Zeitpuffer einplanen.

Die richtige Ausrüstung für eine Wintertour ergibt sich aus den Verhältnissen: Trekkingstöcke mit breiten Tellern und gute Bergwanderschuhe sind ebenso Pflicht wie die Lawinennotfallausrüstung. Auch Gamaschen sind empfehlenswert; ist einmal Schnee in den Schuh



*Wo wenig Schnee liegt, sind Schneeschuhe eher störend. Leichte Grödel bieten guten Halt in vereistem Gelände.*



*Je tiefer der Schnee, desto wertvoller werden die „Tennisschläger“ unter der Sohle – die Gehtechnik braucht ein bisschen Übung.*

geraten, wird er so schnell nicht mehr trocken. Ist insgesamt mit wenig Schnee oder mit harten Schnee-/Firnbedingungen zu rechnen, reicht oft der Bergschuh, bei Vereisung mit Grödeln oder Leichtsteigeisen, bei Neuschnee und hoher Schneelage erleichtern Schneeschuhe die Fortbewegung. Auf den meisten Wanderwegen und Steigen unterhalb der Baumgrenze ist das Gehen zu Fuß oft angenehmer als mit Schneeschuhen, ebenso bei harten Schneebedingungen (etwa im Frühjahr-Firn) und gut ausgetretenen, harten Spuren. Jedoch ist nicht immer erkennbar, auf was man unter der Schneeoberfläche tritt: Wurzeln, Steine, Löcher? So sollte man vorsichtig – gleichsam mit dem Fuß tastend – auftreten und das Gleichgewicht durch Trekkingstöcke stabilisieren. Bei hartem Firn oder Eisbildung (Rodelpisten, Steige, Schmelzen+Gefrieren) verbessern Grödel den Halt und können Ausrutscher oder gar Abstürze vermeiden helfen – moderne Modelle mit Gummiring-Bindung sind leicht und wirksam. Aber das Gehen mit Grödeln braucht eine gewisse Gewöhnung, damit man nicht ungewollt mit den Zacken hängen bleibt. Fuß deutlich anheben, nicht schlurfen!

dem Schneeschuh, so verteilt sich das Gewicht auf die gesamte Fläche. Bei tiefem und weichem Schnee hilft bedächtiges Belasten gegen zu tiefes Einsinken. Querungen, Steilgelände und harter Schnee fordern etwas Übung. Querungen: Nicht zu flach anlegen, im weichen Schnee Stufen treten, in hartem Schnee flächig auftreten und die Dornen der Schneeschuhe in den Schnee drücken! Steilgelände: In Serpentinaufstiegen, Spuranlage deutlich steiler als bei Skitourengeängern! Gehtechnik und Nutzung der Steighilfe abhängig von der Schneekonsistenz. In sehr steilem Gelände: Die vorderen Krallen wie eine Verlängerung des Fußes frontal in den Schnee kicken! Der Abstieg erfolgt möglichst geradlinig und kann bei weichem Schnee richtig Vergnügen bereiten. Vorsicht bei hartem Schnee: Die Dornen an den Schneeschuhen wirken wie Bremsen und der restliche Körper drängt weiter gen Tal, also runter vom Gas!

Ob zu Fuß oder mit Schneeschuhen: Es gibt zwar keine Besitzansprüche auf vorhandene Spuren, doch im Sinne respektvollen Umgangs miteinander sollte man keine Skitouren-Spuren nutzen! Das Erlebnis ist sowieso viel größer, wenn man seine eigenen Wege geht. Bei dem ganzen Vergnügen nicht vergessen: Wir befinden uns in einem sensiblen Naturraum, der im Winter für seine angestammten Bewohner knallharten Überlebenskampf bedeutet. Sensible Zeiten (Dämmerung) und Orte vermeiden! Keinen zusätzlichen Stress für Wildtiere erzeugen!

### Tipps

- › Lawinengefahr ja/nein?
- › Genug Zeit einplanen – mit max. 200-300 Hm/h kalkulieren
- › Zu Fuß (Grödel) bei wenig Schnee/hartem Firn
- › Schneeschuhe bei weichem & tiefem Schnee
- › Anstieg in Serpentina, Abstieg gerade
- › Keine Skitourenspuren verwenden!
- › Lebensräume von Wildtieren meiden!

### Breitfußgehen

Macht tiefer und weicher Schnee das Gehen zu Fuß anstrengend und zeitaufwendig, helfen Schneeschuhe weiter. Wie ein Schneehase schwebt der Schneeschuh-

gänger durch die vergrößerte Trittfläche geradezu auf dem Tiefschnee ... oder sinkt zumindest deutlich weniger ein. Die überdimensionierten Füße wollen aber auch beherrscht werden: Im flachen Gelände geht man hüftbreit und legt die Spur entsprechend breit an. Geht es bergauf, setzt man einen Schneeschuh in Linie vor den anderen, dabei wird der Fuß in leichtem Bogen nach vorne geführt. Der Körperschwerpunkt liegt bei jedem Schritt zentral über



**Max Bolland** ist Dipl.-Sportwissenschaftler, Staatl. gepr. Berg- und Skiführer, Mitglied der DAV-Lehrteams Bergsteigen und Sportklettern und leitet die Bergschule [erlebnis-berg.com](http://erlebnis-berg.com)