



# Global Trail

## Infos und Tipps für Schneeschuhläufer



**bfu bpa upi**

In Zusammenarbeit mit | In Collaboration with | En collaboration avec





Schneeschuhwandern wird immer beliebter. Kein Wunder, denn es ist gesund, bietet Erlebnis im Schnee, Entspannung in der Natur und Fitness im Winter. Schneeschuhlaufen kennt keine Altersgrenze, kann ohne grosse Vorkenntnisse betrieben werden und ist eine gute Ergänzung zu anderen Sportarten oder Winteraktivitäten. Dieser Natursport wird in allen Regionen der Schweiz über einen grossen Höhenbereich, schwerpunktmässig aber in mittleren Lagen ausgeübt, meist abseits von störender Infrastruktur. Schneeschuhlaufen braucht nur eine geringe Schneedecke und keine baulichen Massnahmen oder Bahnen.

Innerhalb weniger Jahre hat sich diese Sportart zum Trend entwickelt. In vielen Sportgeschäften können Schneeschuhe gekauft oder gemietet werden. Damit können auch Nichtskifahrende in Gebiete vordringen, die für sie bislang im Winter unerreichbar waren. Mit Schneeschuhen sinkt man im tiefen Schnee kaum ein und ist somit nicht auf gespurte Wege angewiesen. Das bedeutet aber auch, dass sich Schneeschuhwanderer oft im Lebensraum von Wildtieren und in lawinengefährdetem Gelände bewegen.

Globaltrail empfiehlt dem Schneeschuhläufer markierte Routen zu benutzen oder sich an einen professionellen Tourenanbieter zu wenden. Für Schneeschuhtouren sollten folgende Regeln beachtet werden:





## Tourenplanung

Länge und Schwierigkeit der Tour sollten den persönlichen Fähigkeiten angepasst sein. Anfänger tun gut daran, nur kurze Touren mit geringer Höhendifferenz auszuwählen, denn im tiefen Schnee eine eigene Spur anzulegen, kann ganz schön schweisstreibend sein. Der Abstieg dauert übrigens mindestens genauso lang wie der Aufstieg und ist oft schwieriger!

Die Orientierung ist im Winter erschwert: Markierungen sind unter dem Schnee verborgen, Wege nicht mehr erkennbar und oft sind keine Spuren vorhanden. Bei Nebel kann die Situation rasch kritisch werden.

Deshalb ist ein souveräner Umgang mit Karte (Massstab 1:25 000) und Kompass oder GPS eine Grundvoraussetzung für individuelle Touren.

## Planen Sie jede Schneeschuhtour sorgfältig

- Wählen Sie einen Ihnen entsprechenden Trail aus.
- Respektieren Sie Schutzgebiete und Wildruhezonen.
- Konsultieren Sie den aktuellen Wetterbericht: MeteoSchweiz Tel. 162, [www.meteoschweiz.ch](http://www.meteoschweiz.ch).
- Informieren Sie sich über den Zustand der geplanten Route im Internet oder beim Betreiber.
- Unternehmen Sie Schneeschuhtouren nicht allein!
- Planen Sie genügend Umkehrmöglichkeiten sowie Zeitreserven für Unvorhergesehenes ein.
- Notieren Sie die Betriebszeiten der Bergbahnen, besonders die letzte Talfahrt.
- Informieren Sie jemanden über Route und Ziel. Vergessen Sie nicht, sich bei der Ankunft am Ziel zurückzumelden!

## Lawinen

Beim Schneeschuhwandern ist mit Lawinengefahr zu rechnen. Entgegen weit verbreiteter Meinung können Lawinen bis in Waldgebiete von Tallagen vordringen und auch im lichten Waldbereich entstehen. Die Beurteilung der Lawinengefahr erfordert umfassende Kenntnisse und grosse Erfahrung.



In lawinengefährdetem Gelände brauchen Sie zudem unbedingt die nötige Ausrüstung wie Lawinenverschütteten-Suchgerät (LVS), Lawinschaufel und Lawinsonde. Wer über keine entsprechenden Kenntnisse verfügt, sollte signalisierte und geöffnete Schneeschuhrouten wählen, die vor Lawinen gesichert sind, oder sich einer von Fachleuten (Bergführer, Schneeschuhleiter) geführten Gruppe anschliessen.

### **Natur- und Wildtierschutz**

Wildtiere haben sich den schwierigen Bedingungen des Winters im Hochgebirge angepasst. Um Energie zu sparen, beschränken sie ihre Aktivitäten auf ein Minimum. Kommt man ihnen zu nahe, suchen sie panikartig das Weite. Bei der Flucht verbrauchen sie sehr viel Energie. Häufige Störungen können die Tiere so stark schwächen, dass sie verhungern.

Deshalb gilt:

- Beachten Sie Wildruhe- und Wildschutzgebiete: Wildtiere ziehen sich dorthin zurück.
- Bleiben Sie im Wald auf den markierten Routen und Wegen: So können die Wildtiere sich an die Winter-Natursportler gewöhnen.
- Meiden Sie Waldränder und schneefreie Flächen: Sie sind die Lieblingsplätze der Wildtiere.
- Führen Sie Hunde an der Leine, insbesondere im Wald: Wildtiere flüchten vor freilaufenden Hunden.

Weitere Tipps:

- Benützen Sie die signalisierten Routen.
- Schützen Sie Natur und Umwelt: Nehmen Sie nur Erinnerungen mit und hinterlassen Sie nur Ihre Spuren!
- Beschädigen Sie keine Zäune.
- Begehen Sie keine Aufforstung und keinen Jungwuchs.
- Weichen Sie dem Wild nach Möglichkeit aus und umgehen Sie Futterstellen. Beobachten Sie Tiere aus gebührender Distanz.
- Lassen Sie Ihren Hund nach Möglichkeit zu Hause.
- Vermeiden Sie die Dämmerung und Nacht, denn zu diesem Zeitpunkt sind viele Tiere besonders störungsanfällig.
- Benutzen Sie für die Anreise möglichst öffentliche Verkehrsmittel und Alpentaxis oder bilden Sie ausgelastete Fahrgemeinschaften.
- Geniessen Sie die winterliche Stille und stören Sie sie selbst nicht unnötig.



## Ausrüstung

Je nach Verwendungszweck, Können und Körpergewicht unterscheidet man verschiedene Typen von Schneeschuhen. Zahlreiche Anbieter vermieten Schneeschuhe. So kann man die verschiedenen Modelle einfach einmal ausprobieren.

- Der Schneeschuh sollte gleichzeitig leicht und möglichst stabil, die Grösse auf das Körpergewicht abgestimmt sein.
- Für sanftes Gelände bzw. tiefen Schnee sind Modelle mit grossflächiger Auflage, für steiles Gelände bzw. wechselnde Schneearten dagegen die kleineren, alpinen Schneeschuhe besser geeignet.
- Die Bindung sollte genügend Fersenfreiheit bieten. Für steile und harte Hänge ist eine integrierte Harschkralle aus Stahl nötig. Zum Schneeschuhwandern brauchen Sie ausserdem:
- Einen möglichst wasserabweisenden, warmen, stabilen Wander- oder Bergschuh mit guter Profilsohle, dazu Gamaschen, die das Eindringen von Schnee in den Schaft verhindern
- Höhenverstellbare Teleskop-Skistöcke mit möglichst grossem Teller
- Den winterlichen Temperaturen angepasste Bekleidung: schnell trocknende Sportunterwäsche, Pullover oder Faserpelz, Jacke und lange Berghose, Mütze und Handschuhe
- Proviant und genügend Getränke
- Sonnenschutz, Sonnenbrille
- Karte des Trails, evtl. Kompass und Höhenmesser bzw. GPS
- Erste-Hilfe-Material, Rettungsdecke, Taschenlampe, Handy



## Verhalten unterwegs

- Bleiben Sie immer auf den signalisierten Routen. Vermeiden Sie vermeintliche Abkürzungen.
- Rasten Sie regelmässig. Trinken Sie viel, auch ohne Durst – aber keine alkoholischen Getränke während der Schneeschuhtour!
- Überwachen Sie die Zeitplanung ständig. Gehen Sie bei Schlechtwettereinbruch, plötzlichem Unwohlsein oder anderen Schwierigkeiten kein Risiko ein. Kehren Sie rechtzeitig um und erzwingen Sie nichts.
- Wenn Sie sich verlaufen haben: Bleiben Sie in der Gruppe zusammen. Kehren Sie zum letzten bekannten Punkt zurück. Warten Sie auf bessere Sicht und steigen Sie nicht durch unbekanntes Gelände ab.

## Unfall

- Bewahren Sie Ruhe und handeln Sie überlegt.
- Leisten Sie erste Hilfe und sorgen Sie für Kälteschutz.
- Holen Sie Hilfe, aber lassen Sie Verletzte nach Möglichkeit nicht allein.
- Notruf Tel. 112
- Internationales Notrufzeichen: sechsmal in der Minute ein Zeichen geben (z. B. rufen, blinken mit Lampe, Tuch schwenken) – eine Minute warten – wiederholen. Als Antwort dreimal in der Minute ein Zeichen geben.

## Unfallmeldung

- Wer meldet?
- Was ist wann passiert?
- Wo ist es passiert?
- Wer ist verletzt?
- Wie ist die Verletzung?

## Notsignal für einen Rettungshelikopter

**Y=Yes/Ja**

**Wir brauchen Hilfe**



**N = No/nein**

**Wir brauchen keine Hilfe**



## Markierte Schneeschuhrouten

In der Schweiz bieten verschiedene Betreiber markierte Schneeschuhrouten an. Diese werden signalisiert, sind aber nicht gespurte Routen.

Sie werden möglichst naturschonend angelegt. So können Sie die verschneiten Landschaften in der Natur so richtig geniessen.

Auf **[www.globaltrail.ch](http://www.globaltrail.ch)** finden Sie ein umfangreiches Angebot von markierten Schneeschuhrouten in der Schweiz.

## Schwierigkeitsgrade und Anforderungen

Die unterschiedlichen Schwierigkeitsgrade sind wie beim Schneesport in den Farben Blau (leicht), Rot (mittelschwer) und schwarz (schwer) angegeben.

**Blau:** geeignet für Anfänger/Einsteiger. Einfaches Gelände im Auf- und Abstieg, keine Schwierigkeiten wie Querungen oder Steilpassagen. Potenziell gefährliche Abschnitte sind durch geeignete Massnahmen gesichert. Keine besonderen Vorkenntnisse nötig.

**Rot:** geeignet für Schneeschuhläufer mit etwas Erfahrung. Mässig steiles Gelände mit gelegentlich auch steileren oder exponierten Passagen im Auf- und Abstieg oder Querungen, die eine angepasste Technik erfordern. Sicherungsmassnahmen beschränken sich auf besonders steile oder exponierte Stellen. Trittsicherheit und Schwindelfreiheit ist erforderlich.

**Schwarz:** geeignet für erfahrene Schneeschuhläufer. Teilweise steiles und exponiertes Gelände, das eine gute Schneeschuh-Geh-technik verlangt. Sicherungen beschränken sich auf besonders exponierte Stellen mit Absturzgefahr. Trittsicherheit, Schwindelfreiheit und eine gute körperliche Verfassung sind erforderlich.

Wir wünschen Ihnen viel Spass beim Schneeschuhwandern!



Schneeschuhpiktogramm

## Partner



## Sponsoren

