



Montag 12:00-18:00 Uhr
Di-Fr 10:00-18:00 Uhr
Sa 9:30-13:00 Uhr

Gekko Bergsport
Inh. Günter Almberger
Lindenplatz 2
83707 Bad Wiessee
08022-673060

gekko.bergsport@t-online.de
<http://www.gekko-bergsport.de/>

Schneeschuhlaufen – Kurzurlaub für die Seele

Schneeschuhlaufen ist die derzeit am schnellsten wachsende Outdoor-Sportart und erfreut sich immer mehr Anhängern. In unserer hektischen Zeit schafft sich der Mensch Oasen der Ruhe und Erholung, um wieder Energie zu tanken. In den letzten 5 Jahren war ein Zuwachs von mindestens 100 % zu verzeichnen. Man kann davon ausgehen, dass in Europa die Zuwachsraten in dieser Sportart die nächsten Jahre noch enorm steigen.

So wurden alleine in Frankreich im Winter 2004/2005 über 100.000 Paar Schneeschuhe verkauft. In den USA spricht man von über 1.000.000 Paar. Länder wie Österreich und Deutschland haben hier noch deutlichen Aufholbedarf, der sich bereits abzeichnet.

Dafür sprechen viele Faktoren:

- **Schneeschuhlaufen kennt keine Altersgrenze**
Egal ob Kind oder Senior – Schneeschuhe gibt es bereits für Kinderfüße. Schneeschuhwandern ist für die ganze Familie (sogar mehrere Generationen) ein Thema.
- **Schneeschuhlaufen kann von der Freizeit-Sportart bis zum Hochleistungssport betrieben werden.**
Von der einfachen Rundtour über anspruchsvolle Hochtouren bis hin zum Schneeschuhrennen ist alles möglich.
- **Schneeschuhlaufen kann ohne große Vorkenntnisse betrieben werden.**
Wer laufen kann, kann auch Schneeschuhlaufen. Schneeschuhlaufen ist wohl die sicherste Art, sich auf Schnee und Eis sportlich fortzubewegen.
- **Viele Langläufer wechseln zum Schneeschuhlaufen.**
Die Verletzungsgefahren sind weitaus geringer, die Technik einfacher, die Ausrüstung günstiger und die Routen abwechslungsreicher.
- **Fürs Schneeschuhlaufen reicht bereits eine geringe Schneedecke von ca. 15 cm aus.**

Schneeschuhläufer sind somit nicht nur auf Alpine Regionen angewiesen. Mehrtägiger Skiurlaub wird durch Schneeschuhlaufen optimal ergänzt – auch wenn das Wetter mal nicht optimal ist.

- **Schneeschuhlaufen ist nur eine geringe Investition für den Läufer**, da meistens nur Schneeschuhe erworben oder geliehen werden müssen. Die restliche Ausrüstung wie Wanderschuhe, Stöcke, Gamaschen und funktionelle Kleidung ist oft schon vorhanden.
- **Schneeschuhlaufen ist die Winter Ergänzung zum Nordic Walking (Nordic Snowshoeing).** Die Abrollbewegung und die Muskulatur-Beanspruchung sind nahezu gleich - nämlich absolut Gelenk schonend.

Markierte Schneeschuhrouten:

Schneeschuhlaufen spielt sich im Gegensatz zu Skitouren meist auf markierten Routen ab. Es finden sich zwar auch immer mehr Anhänger von Schneeschuhläufern, die abseits jeglicher Routen unterwegs sind oder Snowboarder, die zum Aufstieg Schneeschuhe nutzen, um dann mit dem Board abzufahren. Den weitaus größten Zuspruch finden jedoch markierte Schneeschuhrouten.

Man unterscheidet fünf verschiedene Arten von markierten Schneeschuhrouten. Generell gilt jedoch, dass alle markierten Schneeschuhrouten auf fest vorgegebenen Routen stattfinden. Zur genauen Routenfindung müssen je nach Geländeform in sichtbarem Abstand (wegen Nebel und schlechter Sicht) Markierungspfosten mit Wegweisern stehen. Abstand der Schneeschuhrouten-Schilder: Ca.20 – 70 m - je nach Geländeform.

Wie auch auf Skipisten wird bei Schneeschuhrouten ein einheitliches Farbsystem für die verschiedenen Schwierigkeitsgrade der Routen gewählt.

Blaue Beschilderung:

Einfache Wege, die von jedem Läufer(in) ohne Vorkenntnisse genutzt werden können. Die Routen werden meist auf klassischen Alm-/ Forstwegen angelegt und weisen somit keine Gelände typischen Schwierigkeiten wie Hangpassagen und Querungen auf.

Routenlängen: Von 1,5 bis zu 10 km Länge
Präparierung: Es findet keinerlei maschinelle Präparierung statt

Rote Beschilderung:

Mittlere Schwierigkeit, meist Kombination aus Alm-/ Forstwegen, die in Kombination mit den Sommerwanderwegen eingerichtet werden. Der Läufer sollte schon gewisse

Erfahrungen beim Schneeschuhlaufen aufweisen und gerade bei Querungen, Hangpassagen sowie Abstiegen auch über Schwindelfreiheit verfügen.

Routenlängen: Von ca. 3 km bis 15 km

Präparierung: Es findet keinerlei maschinelle Präparierung statt

Schwarze Beschilderung:

Routen, die sich zumeist auf klassischen Bergwanderwegen befinden.

Der Läufer muss hierbei schon Erfahrungen mit Schneeschuhrouten, allgemeine Konditionsstärke und Schwindelfreiheit aufweisen. Querungen, steile Hangpassagen, Abstiege sowie Schneeuntergründe, welche keine Standfestigkeit mehr aufweisen, gehören dazu.

Routenlängen: Von ca. 5 km bis 20 km

Präparierung: Es findet keinerlei maschinelle Präparierung statt

Nordic Snowshoeing:

Die Übertragung des Nordic Walking auf den Winter findet immer mehr Anhänger.

Die Bewegungsabläufe bei den modernen Kunststoff-Schneeschuhen gleichen denen des Nordic Walking. Jedoch sind hierfür spezielle Routen erforderlich.

Für's Nordic Snowshoeing werden Routen mit geringen Steigungen und geringer Schwierigkeit gewählt. Die Routen werden maschinell präpariert.

Oft können hierfür die präparierten Winterwanderwege genutzt werden.

Routenlängen: Von ca. 1,5 km bis 20 km

Präparierung: Es findet eine maschinelle Präparierung statt

Schneeschuhrennen – Speedrouten:

In Frankreich und in Norditalien vom Wintersport nicht mehr wegzudenken.

Schneeschuhrennen und Teamveranstaltungen.

Speziell präparierte Routen gewährleisten dem Sportler die Vorbereitung auf Veranstaltungen oder die Verbesserung seiner Rundenzeiten.

Die Kombination aus Winterwanderwegen, Nordic Snowshoeing - Routen sowie den Speedrouten ist je nach Frequenz möglich.

Lawinengefahr:

Jede Schneeschuhroute sollte individuell - je nach Schneelage und Wettersituation - auf eine eventuelle Lawinengefahr hin geprüft werden.

Bei bestehender Lawinengefahr auf der Route ist bei Beginn der Route ein Lawinenwarnschild mit der Sperrung der Route aufzustellen.

Bei Routen in Lawinen gefährdeten Gebieten sollte der Läufer mit einem Hinweisschild darauf aufmerksam gemacht werden, dass jeder Läufer ein LVS (Lawinenverschüttetensuchgerät), eine Lawinensonde, eine Lawinenschaufel sowie ein Handy mitnehmen soll.

Ausrüstung:

Neben der passenden Winterbekleidung (Funktionsbekleidung) sind wetterfeste Wanderschuhe zu empfehlen. Winterschuhe sind ebenso tauglich. Diese sollten jedoch einen relativ festen Sohlenaufbau aufweisen, um eine gewisse Verwindungsfestigkeit in Kombination mit den Schneeschuhen zu erreichen.

Für Rückfragen stehen wir Ihnen selbstverständlich gerne zur Verfügung !

Ihr Team Gekko Bergsport und Schneeschuhprofi !