

Schneeschuh: Gehtechnik

Schneeschuhlaufen – leicht gemacht! In der Tat: mit der Beherrschung des aufrechten Ganges ist die Hauptvoraussetzung erfüllt, dass Du Dich auch mit Schneeschuhen durch die verschneite Winterlandschaft bewegen kannst. Aber halt: die Tücke liegt im Detail. Solange die Verhältnisse einfach, das Gelände flach und der Schnee pulvrig ist, ist das alles kein Problem. Änderns ich diese Voraussetzungen, steigt auch der Anspruch an Deine Gehtechnik. Wir haben Dir einige Tipps und Tricks zusammengestellt, damit Du immer erfolgreich an Dein Ziel kommst.

Beinstellung, Schrittlänge

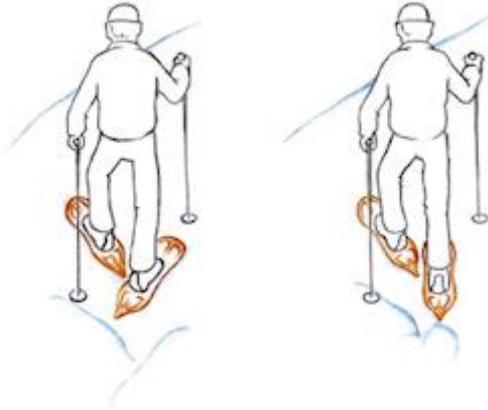
„Leben auf grossem Fuss“ – das könnte in etwa eine einfache Zusammenfassung sein, die Beinstellung und Schrittlänge umschreibt. Und wo liegt die Kux beim „leben auf grossem Fuss“? Tritt Dir nicht auf die eigenen Füße!

Generell – ganz zu vergleichen mit dem Bergwandern im Sommer – verlängert sich unsere Schrittlänge, sobald wir Schneeschuhe an den Füßen haben. Parallel dazu sinkt die Schrittfrequenz. Also: weniger, dafür längere Schritte für die gleiche Distanz. Solange das Gelände flach ist, ist das kein Problem. Wird es aber etwas steiler, werden wir mit der Schrittlänge bald an den Anschlag kommen. Um uns dann nicht auf den eigenen Fuss – sprich den Schneeschuh – zu treten, werden wir automatisch breitbeiniger. Und das wiederum wird mittelfristig auf jeden Fall deutlich anstrengender.

Bergauf:

So lange es geht, gehe senkrecht der Falllinie folgend den Berg hoch. So kommen wir nicht nur am Schnellsten Richtung Gipfelziel, sondern sind auch am Ökonomischsten punkto Kräfteverschleiss unterwegs. Wie lange wir horizontal hoch gehen können, hängt von verschiedenen Faktoren ab. So sind die Schneeverhältnisse, die Steilheit, das Material und nicht zuletzt die Kondition der Person die limitierenden Faktoren.

Bevor wir unsere Taktik anpassen und Spitzkehren und Traversen einbauen müssen (siehe Kapitel unten), bietet sich uns noch eine zwar nicht besonders ästhetische, dafür effiziente Option: der Duck-Step. Hierbei setzen wir die Füße im V-Stil in den Schnee, wobei das Spurbild einer watschelnden Ente entsteht – daher der Name. Und überhaupt: Wen kümmert die Optik, wenn die Effizienz stimmt?!?



Bergab:

Mit etwas Rücklage und die Ferse voran läuft es sich am Einfachsten bergab. Dabei verringern wir auch den Zug auf unsere Fussgelenke und Knie, wenn wir wenn immer möglich die Falllinie wählen. Gerade im Pulverschnee ist die Falllinie auch sehr spassig. Bei jedem Schritt haben wir auch eine kleine Rutschphase drin. Locker nehmen! Die Harscheisen unserer Schneeschuhe werden uns nach wenigen Zentimetern wieder Halt geben. Und im dümmsten Fall setzen wir uns in den Pulverschnee, was auch nicht so richtig dramatisch ist.

... da kommt uns in den Sinn. Wer's abwärts richtig actionreich mag, der nimmt den „Füdlerrütscher“ oder einen Plastiksack mit und schnallt die Schneeschuhe bergab auf den Rucksack. Schnee im Gesicht ist garantiert!



Traverse:

Jetzt wird's delikat: die Querung ist wohl das technische Highlight beim Schneeschuhlaufen und trennt die Spreu vom Weizen. Das Gehen einer Traverse beansprucht in erster Linie die Fussgelenke und Bänder. Ist das Gelände noch mässig steil, bietet sich nach wie vor das zweisepurige Gehen an (siehe Bild). Wird das Gelände steiler sollte mehr und mehr in ein einspuriges Spurbild gewechselt werden. Bei weichen Schneebedingungen gelingt es uns, unter dem Schneeschuh bei

jedem Tritt ein kleines „Schneebödli“ zu bilden, was deutlich weniger belastend und sehr stabil beim Gehen ist. Laufen wir über einen fest gefrorenen Harschdeckel ist konsequenter Einsatz der Schneeschuhkanten gefragt. Ansonsten wird der Zug auf die Bänder der Fussgelenke sehr gross. Unterstützend wirken da die seitlichen Harscheisen aus Metall an qualitativ hochstehenden Schneeschuhen.



Zweispuriges Spurbild



einspuriges Spurbild