

DEZ 21/JÄN 22

ÖSTERREICHS GRÖSSTES AKTIVSPORT-MAGAZIN

SPORT *aktiv*

FIT | RUN | BIKE | OUTDOOR | PRO

NR. 6 - DEZEMBER 2021 / JÄNNER 2022



WINTER MIT STIL

LANGLAUF-SPECIAL
UMSTIEG IN
DIE LOIPE

TRAINING & MEHR
ALLES FÜR DIE
ABWEHRKRÄFTE

€ 4,-

FIT RUN BIKE OUTDOOR

FOTO: SALOMON, ÖSTERREICHISCHE POST AG, MZ 03Z034992M, RETOUREN AN POSTFACH 100, 1350 WIEN

TOP TIMES MEDIEN GMBH, GADOLLAPLATZ 1, 8010 GRAZ



SPORT

MIT & WANDERSCHUH & SCHNEESCHUH

Im Winter in der Natur im Tal oder am Berg unterwegs zu sein, unterscheidet sich doch deutlich vom Sommer. Die Temperaturen sind viel niedriger und die Tage deutlich kürzer. Der Untergrund – oft rutschig oder man stapft im Schnee – sorgt dafür, dass man für gleiche Wegstrecken im Winter länger braucht als im Sommer“, fasst Arno Gruber jun. von „Sport Gruber“ in Bad Kleinkirchheim zentrale Basics zusammen, die er jedem Winterwander- oder Schneeschuhwander-Einsteiger mit auf den Weg gibt. Beim Schneeschuhwandern kommt hinzu, dass das etwas breitbeinigere Gehen und der meist notwendige höhere Schritt Muskelgruppen beansprucht, die nicht bei jedem so gut trainiert sind. Dadurch wird man schneller müde.

Schneeschuhwandern ist jedenfalls im Trend. „Im Vorjahr hat man sehr viele Menschen Schneeschuhwandern gesehen. Des vielen Schnees wegen und weil die Menschen nach Alternativen gesucht haben“, weiß Gruber. Bei der Wahl des Schneeschuhs sei entscheidend, die seinem Körpergewicht entsprechende Größe (Gesamtgröße des Schneeschuhs, nicht Schuhgröße) zu wählen, um zu tiefes Einsinken zu verhindern. Für guten Halt beim Gehen sind die Metallkrallen unter der Bindung und an der Unterseite der Außenränder entscheidend. „Wichtig ist bei der Modellentscheidung, dass es zu den geplanten Ak-

SCHNEESCHUHWANDERN UND WINTERWANDERN LIEGEN VOLL IM TREND. EINFACH LOSGEHEN? KANN MAN ZWAR. BESSER IST ES, WENN MAN SICH ZUVOR EIN PAAR GEDANKEN MACHT. EIN LEITFADEN.

VON OLIVER PICHLER

tivitäten passt. Ist man eher gemütlich in flachen, weiten, hügeligen Gegenden unterwegs? Oder hat man alpinere Touren mit steileren Bergauf- und Bergab-Passagen vor? Oder braucht man ein High-End-Modell, wie es etwa Eiskletterer für Zustiege verwenden“, erläutert Andreas Ried von „Koch Alpin“, dem Unternehmen, das Tubbs- und Atlas-Schneeschuhe in Österreich vertreibt.

Auch sehr wichtig sind die Schuhe. Wintertaugliche, robuste halbhohle Berg- oder Trekkingschuhe sind ein

Muss, um komfortabel ohne nasse, kalte Füße und ohne Druckstellen der Schneeschuhbindung unterwegs zu sein. „Wir empfehlen Berg- oder Trekkingschuhe mit fester Sohle“, betont Koch-Alpin-Experte Ried. „Halbschuhe oder Moonboots sind völlig ungeeignet“, weiß Arno Gruber. Und um auch im tiefen, feuchten Schnee trocken zu bleiben sind Gamaschen empfehlenswert.

Längenverstellbare Stöcke mit großen Winter-Schneetellern gehören ebenfalls zu Ausrüstung. „Sie geben Halt und die

großen Teller verhindern ein tiefes Einsinken in den Schnee“, führt der Bad Kleinkirchheimer ins Treffen. Weiters raten die Experten zur Wahl eines Rucksacks, auf dem die Schneeschuhe außen einfach fixiert und getragen werden können. Das ist nötig, wenn etwa die Schneelage schlecht ist und man es mit aperen Streckenteilen zu tun hat. Oder wenn man, wie Andreas Ried weiß, „auf tragfähigen Schneedecken ohne Schneeschuhe schneller, kraftschonender und komfortabler unterwegs

ist“. Für solche Passagen und immer dann, wenn es aper und doch eisig ist, legt er auch auf Schneeschuhtouren, leichte Spikes mitzunehmen.

Sportlich-funktionelle Kleidung

Die Bekleidung hat beim Schneeschuhwandern großes Potenzial, zum Spaß beizutragen oder zum Spaßverderber zu werden. „Jeans sind jedenfalls nicht ratsam, weil der Baumwollstoff schnell nass und dann kalt wird. Wir empfehlen leicht isolierte Funktionsho-

DIE EXPERTEN

ARNO GRUBER JUN.

Schneeschuh- und Winterwanderexperte, Sportfachhändler (Sport Gruber) in Bad Kleinkirchheim (K).
www.sport-gruber.at

ANDREAS RIED

Schneeschuh- und Spikes-Experte bei Koch Alpin (Atlas & Tubbs Schneeschuhe, Snowline Spikes) in Tirol.
www.kochalpin.at

MICHAEL WALZER

Sport-, Winterwander- und Schneeschuhwanderexperte der Tirol Werbung.
www.tirol.at

Fotos: Koch Alpin/Region Karwendel/Knoll, Wilder Kaiser/Gartner



sen, wie sie beim Skitourengehen oder Langlaufen eingesetzt werden, die wasserfest und elastisch sind“, lässt Gruber wissen. Skibekleidung wiederum ist, außer es ist extrem kalt, ebenfalls nicht ideal, weil sie zu warm ist.

Funktionsunterwäsche ist sehr ratsam, weil damit die Feuchtigkeit vom Körper abtransportiert wird, wenn man schwitzt. Darüber empfiehlt Gruber klassischen, flexiblen, der Witterung und Temperatur angepassten Zwiebellook. Ebenso Handschuhe und Haube.

In den Rucksack gehören Wechselkleidung und eine zusätzliche Isolationsjacke. Und eine Thermos-Trinkflasche sowie etwas Essbares, zumindest ein paar Energieriegel. Für den Augenschutz unbedingt nötig ist eine Sportbrille, weil die Reflexionen des Schnees für die Augen ungesund sind. Eine Kälteschutz-Sonnencreme wiederum schützt die Gesichtshaut.

Weitere Ausrüstungsbasics, die man auf ausgedehnten Touren immer mit dabei haben soll, sind: Erste-Hilfe-Ausrüstung, Stirnlampe, falls man in die

Dunkelheit kommt, und eine Powerbank als Zusatzenergie fürs Handy, weil in der Kälte der Akku weniger leistungsfähig ist. Und je nach Tour und Schneelage kann, sofern man sich im alpinen Raum bewegt, eine vollständige Lawinenausrüstung (Lawinenschütten-Suchgerät (LVS), Schaufel und Sonde), notwendig sein.

Wo darf ich überhaupt gehen? „Im letzten Winter gab es leider etliche Fälle, wo Schneeschuhwanderer aus Mangel an Wissen in Bereiche vorgedrungen sind, in denen sie im Winter nichts verloren haben. Darum rate ich, vorab zu hinterfragen: Ist es erlaubt dort zu gehen, wo ich unterwegs sein möchte? Oder gibt es Sperr- oder Ruhezonon, Wildfütterungen oder Ähnliches“, so Gruber. Teil der routinemäßigen Vorbereitung jeder Tour sollte sein, die Wegstrecke vorher mittels Wanderkarte und Wanderführer zu planen und die Schneelage, aber auch die zu erwartenden

Verhältnisse zu hinterfragen. Und wenn es in alpine Regionen geht, sind unbedingt auch die Lawinensituation sowie das Wetter zu checken.

Wandern auf gesicherten Wegen

Beim Winterwandern ist zwar auch Planung ratsam, doch ist sie einfacher, weil das Wegenetz vorgegeben ist. „Wir beschreiben Winterwanderwege als im Schnee angelegte Wege, die markiert, unterhalten, kontrolliert und vor alpinen Gefahren gesichert sind. Überdies sind sie, wie auch die Schneeschuhtouren von leicht/blau, mittel/rot bis schwer/schwarz klassifiziert“, betont Michael Walzer, bei der Tirol Werbung fürs Winter- und Schneeschuhwandern zuständig.

Trotzdem lauern auch beim Winterwandern Gefahren. Rutschiger Schnee und vereiste Wegpassagen können zu Stürzen führen und gelten als weitaus häufigste Unfallursache. Selbst wenn



SCHNEESCHUH- & WINTERWANDERN IN TIROL

Das „Herz der Alpen“ bietet eine besonders große Vielfalt und Qualität bei Winterwanderungen und Schneeschuhmöglichkeiten. Es gibt 15 Tiroler Winterwanderregionen, Österreichs erstes Winterwanderdorf Kartitsch in Osttirol oder zwei Winter-Weitwanderwege in der Region Seefeld und in den Kitzbüheler Alpen zu entdecken. Ähnlich attraktiv ist das Schneeschuhangebot.

www.tirol.at/winterwandern

www.tirol.at/schneeschuhwandern

lere Modell Pro mit 13 Zacken nehmen“, empfiehlt Andreas Ried.

„Bei der Bekleidung, bei der Sportbrille und der Kälte-Sonnenschutzcreme gelten die Empfehlungen vom Schneeschuhwandern. Beim Schuhwerk sollte man Trekkingschuhe mit guter Sohle wählen. Wichtig zu wissen: Umso stabiler der Schuh ist, desto härter ist in vielen Fällen die Gummimischung der Sohle. Das sorgt dafür, dass sie auf Schnee weniger griffig ist“, gibt der Bad Kleinkirchheimer Schneeschuh- und Winterwanderexperte Arno Gruber angehenden Winterwanderern noch als wichtigen Tipp mit auf den Weg. ┘

AUSRÜSTUNGSTIPPS SCHNEESCHUH- & WINTERWANDERN

- Stöcke: längenverstellbar mit großen Schneetellern
- Gamaschen
- Hose: leicht isoliert, wasserfest
- Unterwäsche: Funktionsmaterial
- Überbekleidung: Zwiebelprinzip
- Handschuhe & Haube
- Sport-Sonnenbrille
- Kälte-Sonnenschutzcreme
- Rucksack
- Isolierte Wasserflasche
- Essen, zumindest Energieriegel
- Erste-Hilfe-Set
- Stirnlampe
- Handy & Powerbank
- Wanderkarte bzw. Karte in Wander-App (etwa tourenportal.at)

Speziell fürs Winterwandern

- Schuhe mit wintertauglicher Sohle
- Spikes, um Rutschen zu verhindern



Speziell fürs Schneeschuhwandern

- Robuste wintertaugliche Trekking- oder Bergschuhe
- Schneeschuhe
- evt. Lawinenschütten-Suchgerät (LVS), Schaufel, Sonde

man nicht stürzt: Freude macht das Gehen nicht, wenn man rutscht anstatt gemütlich und sicher dahinzuschreiten. In den letzten Jahren haben sich als „Gegenmittel“ neben den altbewährten Grödel verschiedenste Spikes-Lösungen etabliert. Diese Spikes sind leicht über die Schuhe zu ziehen, sehr klein packbar und man kann sie, außer auf längeren Asphaltpassagen, die ganze Wanderunde lang verwenden. „Klassischen Winterwanderern empfehlen wir das Snowline-Chainsen-Spike-Modell Walk mit zehn je einen Zentimeter langen Spikes. Geht es mehr in Richtung Bergsteigen, dann würde ich das noch stabili-



Developed to bring you to some of the highest points on Earth.

www.kochalpin.at



Atlas Helium MTN

