

SKITOUREN IM DREILÄNDER-ECK

Österreichische Post AG MZ 22044/100 M
LVMedia GmbH & Co. KG Ringstraße 44/1, 3500 Krems
Retouren an PF 100, 1350 Wien



€7,50

TOTES GEBIRGE

WILDE GIPFEL

ZURÜCK IN DIE ZUKUNFT

KITZBÜHELER ALPEN

GROSSES WALSSERTAL

NATUR PUR

IM TEST: LEICHTGEWICHTS-DAUNENJACKEN

WWW.LANDDERBERGE.AT



Oliver Pichler
Experte für Outdoor-
und Bergprodukte



© MATHIAS PRÄGANT MBN TOURISMUS

ESSENTIALS: SCHNEESCHUH

Unterwegs im Tiefschnee,
weit abseits der Pisten in den
Kärntner Nockbergen.

Die unterschätzte Alternative

Je unberechenbarer und unverlässlicher die Schneesituation ist, desto öfter sind wir gezwungen, Alternativen zum Skitourengehen in petto zu haben. Schneeschuhe ermöglichen lässige Touren bei viel, aber vor allem auch bei fast keinem Schnee. Überdies sind sie ideal für flache alpine Regionen, in denen der Fun-Faktor auf Skiern enden wollend ist. Essenzielles im Überblick – für Schneeschuh-Touren, die maximal Spaß machen.

„Wer gehen kann, kann auch Schneeschuhwandern“, lautet eine alte Bergführerweisheit. Soll heißen, der Umstieg vom Wandern beziehungsweise Bergsteigen und Skitourengehen ist leicht. Größer ist die mentale Schwelle, als passionierter Skitourengeher zu Schneeschuhen zu greifen, weil Schneeschuhtouren ja bekanntlich keinen (Tiefschnee-)Abfahrts Spaß bieten. Trotzdem sollte man sich einen Ruck geben und es einfach einmal professionell vorbereitet ausprobieren!

Auch wenn es recht leicht erscheint, sollte die erste Schneeschuhrunde primär dem Probieren und der Eingewöhnung dienen. Dabei wichtig ist, modellabhängiges, teils nötiges Voreinstellen der Schneeschuh-Bindung entsprechend der Schuhgröße vorzunehmen, bevor es nach draußen geht. Jedenfalls müssen das gekonnte am Fuß Fixieren und wieder Abnehmen der Schneeschuhe ebenso wie die Schrittführung (etwas breiter, nicht zu groß, nicht rückwärts) automatisiert werden. Ebenfalls ratsam ist, das Befestigen der Schneeschuhe am Rucksack und das wieder Lösen bereits indoor auszuprobieren.

IM FOKUS

SCHNEESCHUHE



© MIA MARIA KNOLL / KOCH ALPIN

PASSENDE SCHNEESCHUHE & MEHR

Schneeschuh ist nicht gleich Schneeschuh. Viele Diskontmodelle und so manches in die Jahre gekommene Verleihmodell sind Spaßbremsen. Deshalb gilt, wer vorhat, im unverspurten Tiefschnee sowie im Steilgelände unterwegs zu sein, sollte auf robuste, mit massiven Metallzacken bzw. gezackten Profilen und/oder Stahlspitzen an der Unterseite ausgeführte Modelle zurückgreifen. Die Schneeschuhe sollten, was ihre Gesamtfläche betrifft, nicht zu groß gewählt werden, weil sehr große Modelle speziell breitbeiniges Gehen erfordern und sich durch ihre Größe die Stolpergefahr erhöht. Um die 22 Zoll für leichtere und um die 25 Zoll für schwerere Personen gelten als Richtwerte.

Zu den weiteren Basics, die bei Skitourengähern ohnedies vorhanden sind, gehören längenverstellbare Stöcke – unbedingt – mit großen Schneetellern, die weites Einsinken im Tiefschnee verhindern. Nässeunempfindliche, halbhohe (Berg-)Schuhe mit fester Sohle sind ebenso wichtig wie Gamaschen (in die Hose integriert oder extra), um das Eindringen von Schnee am unteren Hosende zu verhindern. Ratsam ist ein Rucksack, der eine bequeme Fixiermöglichkeit der Schneeschuhe, bevorzugt an der Außenseite und nicht seitlich, ermöglicht.

SPEZIELL ZU BEDENKEN

Der Reiz des Schneeschuhwanderns liegt darin, wie beim Skitourengehen auch, im tiefen, nicht oder wenig verspurten Schnee unterwegs zu sein. Das bedeutet, dass man sich im freien, ungesicherten Gelände bewegt. Eine gewissenhafte Tourenplanung ist daher unerlässlich. Besteht ein Restrisiko für Lawinen, ist das Mitführen der kompletten Lawinensicherheitsausrüstung zwingend erforderlich. Wobei zu bedenken ist, dass man sich im (Lawinen-)Notfall mit Schneeschuhen viel weniger schnell bewegen kann und sich Schneeschuhe im Gegensatz zu den Tourenski, wenn man in eine Lawine geraten würde, nicht von den Füßen lösen. Genau genommen gilt deshalb – auf Schneeschuhtouren sind Lawinenrisiken möglichst gänzlich auszuschließen. Auch wenn man mit Schneeschuhen unterwegs ist, gilt es Rücksicht auf Wildtiere und deren Schutz- bzw. Ruhezonen sowie auf Waldschutzzonen zu nehmen.

RICHTIGE AUSTRÜSTUNG FÜR MEHR SPASS UND SICHERHEIT

Obwohl Schneeschuhgehen neben den Schneeschuhen kaum spezielle Ausrüstung erfordert, ist es empfehlenswert, sich vorab mit der gesamten erforderlichen Ausrüstung auseinanderzusetzen. Das minimiert die Frust-Gefahr und sorgt im Idealfall vom ersten Mal an für viel Spaß. So sollten Schneeschuhe etwa vor dem Kauf ausprobiert werden, denn nicht jeder kommt mit jedem Modell gleich gut zurecht. Auch, dass ihre Auflageflächen, wie bereits erwähnt, nicht zu klein, aber auch nicht zu groß sein sollten, gilt es zu bedenken. Punkto Bekleidung ist man ähnlich angezogen wie auf Skitour, bestens gerüstet. Jedenfalls mit dabei sein müssen ein Erste-Hilfe-Set, ein leichter Biwaksack, eine Stirnlampe, weil die Tage im Winter sehr kurz sind, ein geladenes Smartphone und Kartenmaterial (digital, inklusive Offline-Karten und/oder print). Entsprechend vorbereitet hat Schneeschuhwandern das Zeug dazu, eine lässige Alternative zu sein, wenn keine Skitouren möglich sind.

Der Spaß
beim
Schneeschuh-
gehen
ist mit der
passenden
Ausrüstung
maximal!



PRODUKT-TIPPS

SCHNEESCHUHE

Die Auswahl ist enorm. Die Preisspanne groß. Sechs herausragende Schneeschuhmodelle, die es für Damen und Herren in mehreren Längen gibt, haben wir getestet:

Vollends überzeugt haben die robusten Tubbs Kunststoff-Schneeschuhe. Lange gezackte Stahlschienen unten, Stahlspitzen hinten und große Zacken an der Bindung. Zwei Bindungssysteme: Boa-Drehverschluss bzw. einfaches Rechts-Links-Zugsystem.

TUBBS – Flex VRT (Boa) € 320,00

TUBBS – Flex ALP € 290,00

www.kochalpin.at

Ein super-robustes und ein super-leichtes Modell, beide mit Boa-Bindung, bietet Atlas. Robust: steifer Alurahmen (Kunststoffbespannung), seitlich und an der Spitze gezackt. Leicht: Kunststoff mit robusten, gezackten Aluschienen, die Halt geben.

ATLAS – Range MTN (robust) € 330,00

ATLAS – Helium MTN (Kunststoff) € 295,00

www.kochalpin.at

Ein Rahmen-Bindungssystem, das der Sohlenlänge entsprechend voreingestellt werden muss und mit Boa-Verschluss (Instinct) steuerbar ist, verbaut in zwei Kunststoffmodelle, bietet TSL. Ein Steiferes – top im Gelände (Highlander). Und ein Flexibles – sehr komfortabel auf härterem Schnee und wenn man auf Winterwanderwegen mit Schneeschuhen unterwegs sein will. Im weichen, tiefen Schnee waren die Symbioz Hyperflex im Test nicht ganz ideal.

TSL – Highlander Instinct (steifer) € 310,00

TSL – Symbioz Hyperflex Instinct (flexibler) € 340,00

www.tsloutdoor.com

TSL – Symbioz Hyperflex Instinct



TUBBS – Flex VRT (Boa)



TUBBS – Flex ALP



ATLAS – Range MTN



ATLAS – Helium MTN



TSL – Highlander Instinct



TSL – Symbioz Hyperflex Instinct

IM FOKUS

SCHNEESCHUHE

SPIKES

Spikes sind ratsame Begleiter auch bei Schneeschuhtouren, nämlich immer dann, wenn es darum geht, längere, steilere eisig-harte Wegstrecken sicherer als mit Schneeschuhen zu bewältigen. Dafür ideal sind die leicht und klein packbaren Snowline Light-Spikes (12 mm Zacken, bequem überziehbar).



SNOWLINE
Spikes Light

SNOWLINE – Spikes Light € 55,00
www.snowlinespikes.com

SCHUHE FÜR SCHNEESCHUHTOUREN

Für Schneeschuhtouren sind im Sommer verwendete, feste, halbhohle, wasserfeste Bergschuhe mit robuster, im Schnee verlässlich Halt gebender Sohle ebenso bestens geeignet, wie steigeisefeste, hochtourentaugliche Bergschuhe. Wer lieber auf spezielle Wintermodelle zurückgreift, dem sind zwei beispielhaft empfohlen:

Ein guter, komfortabler Winterschuh mit besonders griffiger, rutschhemmender Sohle ist der warme, multifunktionale, wasserdichte (Gore-Tex) Renegade Ice von Lowa.

LOWA – Renegade EVO Ice € 270,00
www.lowa.com

Gemacht für Wintereinsätze (Wandern, Schneeschuhe) ist die Polar-Version des Rush von Scarpa. Er ist warm (Primaloft), komfortabel, wasserfest (Gore-Tex) und robust.

SCARPA – Rush Polar GTX € 259,00
www.scarpa.com



SCARPA
Rush Polar GTX

GAMASCHEN

Gamaschen sollten mit einem Zipp oder Klettverschluss öffnen-/schließbar sein, damit man sie jederzeit an- und ausziehen kann. Wichtig ist auch ein Riemen, der unter der Schuhsohle durchgeht und ein nach oben Rutschen verhindert. Das bieten etwa:

VAUDE – Albona II Gamaschen € 40,00
VAUDE – Watzmann III Gamaschen € 55,00
www.vaude.com

BLACK DIAMOND – Cirque Gaiters € 60,00
www.blackdiamondequipment.com

BLACK DIAMOND
Cirque Gaiters



RUCKSÄCKE

Grundsätzlich kann man jeden Rucksack auch fürs Schneeschuhwandern verwenden. Ratsam ist ein bequemes, direkt am Rücken aufliegendes Tragesystem. Bevorzugt ist, ein Modell zu wählen, das außen sehr robust (Schnee/Wasser und Zacken von Schneeschuhen) und groß genug (ab 25 Liter) ist, damit man die Schneeschuhe gut an der Außenseite (nicht seitlich, der Armbeweglichkeit wegen) fixieren kann. Ein extra Fach für die Sicherheitsausrüstung ist von Vorteil. Im Test top waren:

DEUTER – Freescape Lite 26 (24 SL) € 190,00
DEUTER – Rise 34+ (32+ SL) € 200,00
www.deuter.com

BCA – Stash 35 Backpack € 190,00
www.backcountryaccess.com



DEUTER
Freescape Lite 26

BCA
Stash 35 Backpack

STÖCKE

Ohne längenverstellbare Stöcke, ob Teleskopmodelle (2- oder 3-teilig) oder faltstöcke, aus Alu oder Carbon, mit nach unten verlängertem Griff und großen Schneetellern, sollte man nicht auf Schneeschuhen unterwegs sein. Sehr bewährt haben sich:

LEKI – Guide 3 € 150,00
www.leki.com

KOMPERDELL – Big Art Carbon Vario (green oder pink) € 159,95
www.komperdell.com

LEKI – Guide 3

SPORTBRILLEN

Für den Sonnen-, Wind- und Blendschutz der Augen ist eine Sportbrille mit Anti-Beschlag-Beschichtung und Vario-Gläsern, die sich der Helligkeit anpassen, empfehlenswert. Bestens für Schneeschuhtouren geeignet ist das superleichte (25 Gramm), sehr gut sitzende, neue Modell Faster (in den zwei Größen M und L verfügbar) von Julbo. Zur Wahl stehen drei Reactive-Scheiben (0 bzw. 1 bis 3) teils mit High-Contrast-Filter und der Möglichkeit, zur Fehlsichtigkeitskorrektur einen optischen Clip zu integrieren.

JULBO – Faster L Reactive € 214,90
www.julbo.com



JULBO
Faster L Reactive



© MIA MARIA KNOLL / KOCH ALPIN

WICHTIGES & PRAKTISCHES

KOPFBEDECKUNG

Eine winddichte, atmungsaktive Haube bzw. ein solches Stirnband sind fixe Bestandteile der Ausrüstung beim Schneeschuhwandern. Angenehm zu tragen, winddicht, Schweiß abtransportierend und gut wärmend ohne zu überhitzen sind das Palü Stirnband und die gleichnamige Mütze.

SKINFIT – Palü Mütze € 50,00
SKINFIT – Palü Stirnband € 35,00
www.skinfit.eu

ISOLATIONS-TRINKFLASCHEN & ESSENSBOXEN

Warme Getränke und Kraft gebendes, warmes Essen sind bei längeren (Schneeschuh-) Touren wichtig. Als isolierte Trinkflaschen in verschiedenen Größen haben sich Modelle mit absolut dichtem Trinkhalmdeckel ebenso wie isolierte Essensbehälter für Porridge, Suppe usw., die es in zwei Größen gibt – beide von Yeti – sehr bewährt.

YETI – Rambler mit Trinkhalmdeckel (532 ml bzw. 769 ml) ab € 35,00
YETI – Isolierte Essensbehälter (236 ml bzw. 473 ml) ab € 40,00
www.yeti.com

SITZKISSEN

Um im Winter kältegeschützt und trocken rasten zu können, braucht es ein Sitzkissen. Es sollte wasserdicht, weich, klein packbar und groß genug sein, um bequem sitzen zu können.

RELAGS – Origin Outdoors gepolstertes Sitzkissen „Thermo-Seat“ € 7,95
www.relags.de

POWERBANK

Kälte setzt dem Smartphone-Akku zu, selbst wenn man es warmhält. Um verlässlich die ganze Tour über auf das Handy zurückgreifen zu können, sollte man eine Powerbank mit dabei haben – etwa dieses leistungsfähige, leichte Modell:

RELAGS – Origin Outdoors Powerbank „Kompakt“ € 19,95
www.relags.de

MULTITOOL

Ein Mindestmaß an Werkzeug, am besten in Form eines Multitools im Rucksack zu haben, ist, etwa falls am Schneeschuh etwas zu reparieren ist, ratsam.

RELAGS – Origin Outdoors Multitool „Master Duty“ € 39,95
www.relags.de

SOFTSHELL- KLEIDUNG

Atmungsaktiv, trotzdem aber winddicht und verlässlich wasserabweisend sollte die äußere Bekleidungsschicht bei Schneeschuh-Touren sein. Das ideale Material, außer es schneit stark bzw. regnet, sind stretchige Softshell-Teile, wie solche aus dem neuen Airblocc 3-Lagen-Softshell-Material von Löffler. Dieses „grüne“, zu 100 Prozent recycelbare, in Europa produzierte Material wird unter anderem zu Jacken (mit/ohne Kapuze), Westen und Hosen für Damen und Herren verarbeitet, die sich bestens für Schneeschuh-Abenteuer eignen.

LÖFFLER – Hooded Jacket North AB Light € 229,99
LÖFFLER – Jacket Farido CF AB Light € 239,99
LÖFFLER – Vest AB Light € 149,99
LÖFFLER – Pants Elegance AB Light € 169,99
www.loeffler.at



ZANIER – Heat Pads Outdoor WS

LÖFFLER – Jacket Farido CF AB Light



LÖFFLER – Pants Elegance AB Light

HANDSCHUHE

Handschuhe gehören zur Standardausrüstung – um die Hände zu wärmen, aber auch um sie, wenn man einmal stürzen sollte, zu schützen. Eine praktische, wohlig warme Innovation sind mit Heat-Pads (sie wärmen bis zu 12 Stunden lang) beheizbare Handschuhe. Die Pads können bei zahlreichen Zanier-Handschuhen, auch bei dünnen Merino-Unterzieh-Modellen, am Handrücken platziert werden und wärmen von dort ausgehend die ganze Hand.

ZANIER – Heat Pads Outdoor WS € 59,99
ZANIER – Heat Pads Merino Liner Touch € 29,99
ZANIER – Hand Warmer Heat Pads (10 Stück) € 30,00
www.zanier.com