

Ausrüstungsliste - Schneeschuhprofi

Was für Schuhe benötige ich zum Schneeschuhlaufen?

Am besten geeignet sind Berg- bzw. Wanderschuhe mit stabiler, verwindungsfester Profilsohle. Der Berg- bzw. Wanderschuh muss mindestens knöchelhoch sein, Halbschuhe sind nicht geeignet. Als Näscheschutz ist generell ein Schuh mit wasserdichtem, atmungsaktivem Futter zu empfehlen, wie z.B. GORE-TEX®, ISOTEX® oder EVENT®. Bei mehrtägigen Touren sowie tiefen Temperaturen ist unbedingt auf den nötigen Kälteschutz zu achten. Hierfür sollten spezielle wasserdichte Berg- bzw. Wanderschuhe mit Thermofutter und höherem Schaft verwendet werden. Snowboard-Schuhe sind nur bedingt geeignet. Nicht geeignet sind hohe Turnschuhe oder so genannte Moonboots, da diese vom Sohlenaufbau zu weich sind und der Schaft zu labil ist. Generell gilt daher: Je fester der Sohlen-/Schaftaufbau des Berg- bzw. Wanderschuhs, desto besser ist die Verwindungsfestigkeit und Trittsicherheit in schwierigem Gelände. Der Schneeschuh muss zusammen mit dem Berg- bzw. Wanderschuh immer als eine Einheit betrachtet werden. Je steiler und schwieriger das Schneeschuhgelände ist, desto fester und verwindungsfester muss der Berg- bzw. Wanderschuh sein. Die Kraftübertragung und somit die Lauf-/Abrollbewegung und Trittsicherheit des Schneeschuhs erfolgt immer vom Berg- bzw. Wanderschuh über die Bindung auf den Schneeschuh.

Welche Bekleidung ist ratsam?

Schneeschuhlaufen kann selbst bei kalten Temperaturen eine schweißtreibende Sportart sein. Bei Aufstiegen kommt der Kreislauf schnell in Schwung. Bei Abstiegen oder auf dem Gipfel kann es hingegen schnell kalt werden. Ein angenehmes Lauf- und „Wohlgefühl“ kann nur aufkommen wenn der Körper sich in seinem Temperaturempfinden wohlfühlt. Ein Überhitzen muss daher genauso verhindert werden wie ein Unterkühlen. Die so genannte Oberflächentemperatur der Haut sollte möglichst gleichmäßig sein. Dies kann nur erreicht werden wenn möglichst wenig Feuchtigkeit auf der Haut „haften“ bleibt und diese sofort von der Bekleidung nach außen transportiert wird und die Nässe von außen nicht auf die Haut vordringen kann. Dank funktioneller Bekleidung ist dies heutzutage möglich. Die Bekleidung sollte generell nach dem Schichten- bzw. Zwiebelssystem aus schnell trocknenden Funktionsfasern aufgebaut werden. Naturfasern sind hierfür nicht tauglich.

Unsere Bekleidungsempfehlungen:

Oberbekleidung: Eng anliegende Funktionsunterwäsche für perfekten Feuchtigkeitstransport, leichtes Fleece-Shirt, Fleecejacke und/oder Softshell-Jacke sowie einer „Tex“-Jacke als Wetterschutz.
Beine: Funktionsunterwäsche, Funktionsleggin aus dünnem Fleece, leicht gefütterte Wander-/Tourenhose sowie „Tex“-Überhose mit durchgehendem Reißverschluss.

Gerade im Winter sowie in alpinem Gelände muss mit sehr schnell wechselnden Temperaturen gerechnet werden. Die oberste Schicht, also die „Tex“-Jacke und die „Tex“-Überhose muss schnell und einfach aus- bzw. angezogen werden können. Eine Überhose mit durchgehendem Reißverschluss ist daher zu empfehlen, da somit die Berg- bzw. Wanderschuhe nicht ausgezogen werden müssen. Des Weiteren sollten Mütze, Stirnband (winddicht), evtl. Sturmhaube, Handschuhe (dünn und dick) sowie die passenden Socken für die Schuhe nicht fehlen.

Welches Zubehör wird gebraucht?

Touren-Rucksack, Sonnenbrille, Sonnencreme mit hohem UV-Schutz, Verpflegung, unzerbrechliche Thermoskanne, Handy, Gamaschen, Teleskopstöcke mit Wintertellern, 1. Hilfe-Set mit Rettungsdecke, in alpinem Gelände Lawinenschaufel, Lawinsonde und Lawinenspieps sowie Biwaksack. Bei unmarkierten Routen zusätzlich Karte, Kompass und evtl. GPS-Gerät. Achtung: Bewahren Sie Handy und LVS-Gerät in verschiedenen Taschen auf. Es wird einen Mindestabstand von 30 – 40 cm benötigt, damit die Frequenz des LVS-Gerätes nicht gestört wird und optimale Funktion gewährleistet ist.