

## Vorteile des Schneeschuhlaufens!!

- **Schneeschuhlaufen kennt keine Altersgrenze**  
Egal ob Kind oder Senior – Schneeschuhe gibt es bereits für Kinder ab Schuhgröße 27.
- **Schneeschuhlaufen kann von der Freizeit-Sportart bis zum Hochleistungssport betrieben werden.** Von der einfachen Rundtour über anspruchsvolle Hochtouren bis hin zum Schneeschuh-Rennen ist alles möglich.
- **Schneeschuhlaufen kann ohne große Vorkenntnisse betrieben werden**  
Wer laufen kann, kann auch mit dem Schneeschuhlaufen beginnen. Schneeschuhlaufen ist wohl die sicherste Art, sich im Winter auf Schnee und Eis sportlich fortzubewegen.
- **Schneeschuhlaufen kann als Einzel- oder Gruppensport ausgeführt werden**  
Zum Schneeschuhlaufen benötigt man keine 2. Person. Schneeschuhlaufen macht einzeln, in der Gruppe, sowie als Familiensport Spaß.
- **Schneeschuhlaufen ist Natur pur.**  
Schneeschuhlaufen wird ohne jegliche motorischen und Umwelt beeinflussenden Hilfsmittel betrieben. Schneeschuhlaufen findet in der puren Natur statt – Schneeschuhlaufen bietet die Möglichkeit, im Winter in Regionen zu kommen, die ohne Schneeschuhe nie erreichbar wären.
- **Fürs Schneeschuhlaufen sind keine Eingriffe in die Natur nötig**  
Alle Facetten des Schneeschuhlaufens finden in der Natur und mit der Natur statt. Um Schneeschuhlaufen zu können, sind keinerlei bauliche Maßnahmen nötig. Die Natur bleibt in ihrer ursprünglichen Form voll erhalten und geschützt. Schneeschuhlaufen findet vollständig im Einklang mit der Natur statt.
- **Fürs Schneeschuhlaufen reicht bereits eine geringe Schneedecke von ca. 15 cm aus**  
Schneeschuhläufer sind somit nicht nur auf alpine Regionen angewiesen. Gerade in Regionen mit viel Wiesengelände oder in Schneearmen Wintern bietet sich somit die Möglichkeit, auch bei geringer Schneedecke Wintersport zu betreiben – und dies ohne jegliche Beeinträchtigung der Natur.
- **Schneeschuhlaufen ist die Ergänzung zu anderen Wintersportarten**  
Mehrtägiger Skiurlaub (egal ob Alpin oder Langlauf) wird durch Schneeschuhlaufen ideal ergänzt und abwechslungsreicher – auch wenn das Wetter nicht optimal ist – Schneeschuhlaufen ist nahezu immer möglich.
- **Langläufer wechseln zum Schneeschuhlaufen**  
Die Verletzungsgefahren sind weitaus geringer, die Technik einfacher, die Ausrüstung günstiger und die Routen abwechslungsreicher. Man ist nicht immer an dieselbe Strecke gebunden – es gibt viel mehr Routenmöglichkeiten und Abwechslungen.
- **Skitourengeher betreiben parallel Schneeschuhlaufen**  
Bei schlechten oder gefährlichen Schneeverhältnissen wie z.B. Wind verpresstem Schnee, geringer Schneeaufgabe in steinigem Gelände, sehr großen Neuschneemengen, schlechter Sicht, hoher Lawinengefahr usw. betreiben viele Skitourengeher Schneeschuhlaufen als willkommene Alternative.
- **Schneeschuhlaufen ist nur eine geringe Investition für den Läufer**  
Da meistens nur Schneeschuhe erworben oder geliehen werden müssen.  
Die restliche Ausrüstung wie Wanderschuhe, Teleskopstöcke, Gamaschen und funktionelle Kleidung ist oft schon vorhanden. Somit ist keine finanzielle Hemmschwelle vorhanden.
- **Schneeschuhlaufen ist eine Ganzkörper-Sportart**  
Das Zusammenspiel zwischen Beinen und Armen ist beim Schneeschuhlaufen enorm wichtig.
- **Schneeschuhlaufen ist die Winter-Ergänzung zum Nordic Walking (Nordic Snowshoeing)**  
Die Abrollbewegung und die gleichmäßige Muskulatur-Beanspruchung beim Schneeschuhlaufen sind mit denjenigen beim Nordic Walking vergleichbar.