

Mit Schneeschuhen bergauf gehen

Der Aufstieg über flache bis mittelsteile Hänge (bis ca. 25 Grad) erfolgt in Serpentina im Diagonalschritt. Dabei werden die Füße parallel gesetzt, die Schrittlänge wird mit zunehmender Steilheit kürzer. Wird das Gelände steiler, dann geht man möglichst frontal (Frontstep) zum Hang, da das Aufsetzen der Schneeschuhe quer zum Hang schwierig ist. Beim Treppenschritt oder auch Frontstep genannt, entsteht eine treppenartige Aufstiegs spur. Ist in einem steilen Hang der Schnee weich, dann ist es einfacher, mit dem Grätschenschritt (Duckstep) bergauf zu gehen. Dabei werden die Füße nicht so gesetzt, dass sie nach vorne zeigen, sondern die Fußspitzen werden nach links bzw. rechts ausgewinkelt. So wie eine Ente läuft. (Grätschenschritt = Duckstep). Dabei sollte die Körperhaltung aufrecht sein und der Körperschwerpunkt über dem Vorderfußbereich liegen. Manchmal ist es vorteilhaft, die Techniken zu kombinieren, also einen Fuß in die Falllinie, den anderen Fuß zur Seite. Auf jeden Fall sollte die Steighilfe rechtzeitig hochgeklappt werden.



Im harten Schnee wird der Fuß mit der Kralle waagrecht in den Schnee getreten, so kann man wie über Stufen nach oben gehen. Bei guten Schneebedingungen können so auch sehr steile Passagen bewältigt werden.

Mit Schneeschuhen im Tiefschnee

Im Tiefschnee sollte die Ferse zuerst aufgesetzt werden, damit der Schnee im Fußspitzenbereich stärker verpresst wird. Die Folge ist, dass man weniger tief einsinkt und die Beine müssen nicht so stark hochgezogen werden. Diese Technik ist sehr kraftsparend. Man sollte bei einer Tour im Tiefschnee darauf achten, dass sich die vorgegebene Zeit schnell verdoppeln oder verdreifachen kann, selbst bei erfahrenen und konditionsstarken Schneeschuhgehern. Die Teleskopstöcke sollten dabei länger eingestellt werden und mit großen Schneeteller ausgerüstet sein.



Aufstieg im steilen Gelände (Frontstep) © GD



Aufstieg im steilen Gelände (Frontstep) © FS



Abstieg im steilen Gelände (Glide-Step) © FS

Mit Schneeschuhen bergab gehen

Der Abstieg erfolgt meist in der Falllinie. Besonders bei weichem Schnee kann man bei jedem Schritt ein kurzes Stück gleiten (Gleitschritt = Glide-Step). Um ein Gleiten zu unterstützen, geht man etwas in Rückenlage. Bei hartem Schnee bleibt man zentral über den Schneeschuhen, um die Krallen auf dem Schnee einzusetzen und zu belasten. Dabei bleibt man in Falllinie, auch wenn es im steilen Gelände nicht ganz einfach ist. Wenn die Steilheit und die Schneebedingungen es zulassen und keine Absturzgefahr besteht, macht es durchaus Spaß und auch Sinn auf dem Hosenboden sitzend abzurutschen. Auch beim Abstieg immer Handschuhe anziehen, um Verletzungen bei einem Sturz oder beim Bremsen zu vermeiden.



Abstieg durch „Gleiten“ in der Falllinie © FS



Abstieg durch „Rutschen auf dem Hintern“ © SP

Mit Schneeschuhen einen Hang queren

Das Queren eines Hanges mit Schneeschuhen, ob leicht ansteigend, fallend oder horizontal, ist schwierig, da Schneeschuhe kaum seitlichen Halt bieten. Bei weichem Schnee werden die Schneeschuhe mit der bergseitigen Kante in den Schnee gedrückt. Bei hartem Schnee werden die Schneeschuhe plan auf den Schnee aufgesetzt, damit die Harschkralen greifen können. Je nach Schneebeschaffenheit, kann ein Hang einspurig oder zweispurig gequert werden. Das heißt, bei einspuriger Querung wird ein Fuß vor den anderen gesetzt, also nicht nebeneinander wie bei einer zweispurigen Querung. Es entsteht eine schmale Spur oder Linie (Linienschritt = Linestep). Das funktioniert bei kleineren Schneeschuhen besser, da man nicht so leicht mit den Schneeschuhen hängen bleibt.



Hangquerung im steilen Gelände (unangenehm) (zweispurige Hangquerung) © GD



Hangquerung im flachen Gelände (zweispurige Hangquerung) © GD



Welche Technik wann und wo angewendet wird ist abhängig von den Schneebedingungen und der Beschaffenheit des Geländes. Die Stöcke werden bei jeder Technik zum Erhalt des Gleichgewichts eingesetzt.