

Das Begehen einer gut angelegten Spur, mit den dazugehörigen Richtungsänderungen, macht nicht nur Spaß, sondern spart auch Zeit und Kraft.

Anlegen einer Aufstiegsspur

Die Aufstiegsspur ist die Visitenkarte eines Tourengehers. Damit eine gute Aufstiegsspur angelegt werden kann, ist ständiges vorausschauendes Gehen die wichtigste Voraussetzung.

Beim Anlegen einer Aufstiegsspur ist zu beachten

- Die Aufstiegsspur sollte dem Gelände angepasst sein und in einer gleichmäßigen Neigung angelegt werden. Steile Aufstiegsspur, die ständig zwischen steil und flach wechseln, führen zu einer schnellen Ermüdung. Bei solchen ungünstigen Spuren kann kein gleichmäßiger Gehrhythmus erreicht werden.
- Ungünstige Geländeformen wie Rinnen, Schluchten und kammnahe Steilhänge umgehen.
- Günstige Geländeformen wie Kuppen, Rücken, Rampen und Flachstücke nutzen.
- Richtungsänderungen wie Bogenlaufen und Spitzkehren sollten an geeigneten Geländeformen (Verflachungen, Buckeln) angelegt werden, überflüssige Spitzkehren unbedingt vermeiden.



Spuranlage im Aufstieg

Während der Spuranlage sollte man sich immer die Frage stellen: Wo kann ich in diesem Gelände die bestmögliche Spur anlegen?

Die Aufstiegsspur sollte lawinensicher, absturzsicher, spaltensicher und kraftsparend angelegt sein. Ein Rastplatz sollte windgeschützt, lawinensicher und möglichst nicht auf Gletscherspalten, unter Eisbrüchen oder auf Wächten gewählt werden. Von Vorteil ist es auch, wenn nach oder vor einer schweren Geländepassage gerastet wird.

Eine sichere, ökonomische und geländeangepasste Spur zu legen, ist nicht einfach und erfordert viel Gefühl und Erfahrung.

Gedanken beim Spuranlegen

- Wie kann ich Geländestrukturen möglichst gut nutzen?
- Wie können gefährliche oder ungünstige Passagen umgangen werden?
- Welche alternativen Aufstiegsmöglichkeiten gibt es?
- Wo können Pausen eingelegt werden?
- Wie ist die Schneebeschaffenheit?
- Wie gut sind die Gruppenmitglieder?

