

Vorwort	3	Aufstiegstechnik und Taktik	
Allgemeines Schneeschuhgehen	4-5	Technik und Taktik beim Schneeschuhgehen	44-47
Ausrüstung		Führungstechnik	
Tourenausrüstung	6-7	Führungstechnische Maßnahmen	48
Bekleidung	8	Funktionsüberprüfung LVS-Gerät	49
Schneeschuhe	9-14	Psychologische Aspekte	50
Stöcke	15	Typische Fehler	51-53
Schuhe	16	Gruppendynamische Prozesse	54
Schneeschuh-Gehtechnik		Schneeschuhgehen und Naturschutz	
Schneeschuhgelände	17	Verhaltensregeln	55
Bergauf / Bergab gehen	18-19	Schneeschuh-Hochtouren	
Schneeschuh-Touren		Hochtouren im vergletscherten Gelände	56-57
Schneebedingungen	20-21	Führungstechnische Maßnahmen bei Schneeschuh-Hochtouren	58
Tourenplanung		Anseilen auf Gletschern	59-61
Tourenplanung und Standards	22	Spaltenbergung	62-67
Checkliste Standards und Limits	23	Verschüttetensuche	
Systematische Tourenplanung	24-29	Gefahren beim Lawinenunfall	68
Lawinen-Warn-Dreieck		Suchstrategie	70-71
Lawinen-Warn-Dreieck (LWD)	30-33	Signalsuche	72
Lawinenlagebericht		Grobsuche	73
Lawinenwarndienste	34	Feinsuche	74-75
Europäische Gefahrenskala	35	Punktsuche	76
Lawinenlagenbericht	36-38	Mehrfachverschüttung	77
Verhalten in Abhängigkeit von Gefahrenstufe und Hangneigung	39	Ablauf der 3-Kreismethode	77
Entscheidungsstrategien		Lawinenunfall	
Grundsätzliches	40-41	Alpines Notsignal/Notfallmeldung	78
Lawinenkunde		Bergen von Lawinenverschütteten	79
Prozessdenken	42	Impressum	80
Systematische Schneedeckendiagnose	43		

Liebe Schneeschuhgeher,

der Winter in den Bergen lädt ein zu fantastischen Touren mit Schneeschuhen. Sich in einer tiefverschneiten Landschaft zu bewegen und die Natur zu genießen, zählt zu den schönsten Aktivitäten die man im Winter unternehmen kann.

Um das Erlebnis Schneeschuhgehen wirklich ungetrübt genießen zu können ist es allerdings notwendig sich an der Natur zu orientieren und sich an ihre „Spielregeln“ zu halten. Besonders im ungesicherten und freien Gelände herrscht eine mehr oder weniger große Lawinengefahr. Vor jeder Tour, jeder Aktivität im winterlichen Gebirge sollte die Lawinengefahr, das eigene Können, sowie die Ausrüstung kritisch hinterfragt werden. Denn nur dann lässt sich eine Tour, in der faszinierenden Winterwelt, erfolg- und erlebnisreich durchführen.

Schneeschuhe, ein uraltes Fortbewegungsmittel der Indianer und Trapper aus den Regionen von Alaska, Kanada, Nord-Amerika und Skandinavien werden auch in den Alpen und in den Mittelgebirgen immer beliebter. Mittlerweile hat sich Schneeschuhwandern zu einer modernen Trendsportart entwickelt. Wann Schneeschuhe erfunden wurden lässt sich nicht genau sagen. Menschen, die in schneereichen Regionen wohnen, benutzen schon seit Tausenden von Jahren Schneeschuhe um im tiefen Schnee bei der Arbeit, Jagd oder bei Reisen nicht einzusinken.

Mittlerweile haben sich Schneeschuh-Touren neben dem klassischen Skitourengehen etabliert. In vielen Regionen wurden spezielle Routen für Schneeschuhgeher ausgewiesen. Die Ausrüstung wird auch immer besser und das führt dazu, dass Schneeschuh-Touren immer beliebter werden. Besonders diejenigen, die im Sommer zum Wandern gehen, brauchen nun im Winter nicht auf ihre Wandertouren zu verzichten, sie schnallen sich einfach Schneeschuhe an und los geht es.

Wer nicht Skifahren kann oder will, kann mit Hilfe von Schneeschuhen auch im Winter Berge besteigen oder einfach durch tiefen Schnee wandern.

Gegenüber anderen Wintersportarten hat Schneeschuhgehen den Vorteil, dass man es fast überall und ohne großen Aufwand durchführen kann. Ob jung oder alt, sportlich oder unспортlich, jeder, der die winterliche Natur abseits von Wegen, Straßen, Pisten oder Loipen genießen möchte, kann sich mit Schneeschuhen in die freie Natur begeben.

Günter Durner

staatlich geprüfter Berg- und Skiführer