



Schneeschuhwandern

Eine tolle Freizeitbeschäftigung für den Winter

Schneeschuhwandern ist eine Wintersportart, bei der du spezielle Schneeschuhe trägst, um über den Schnee gehen zu können. Die großen Flächen der Schneeschuhe verhindern, dass du einsinkst und ermöglichen dir leicht über den tiefen Schnee zu gehen.

Dieser Sport ist eine ganze tolle Möglichkeit, die Winterlandschaft aktiv zu erkunden, insbesondere in Gebieten mit tiefem Schnee. Das tolle daran: Es kann als einfache Freizeitbeschäftigung oder als Sportart unternommen werden, bei der du längere Strecken gehen und unwegsames Gelände bewältigen musst (ähnlich wie beim Skitouren).

Hier erfährst du, für wann dieser Sport geeignet ist und auf was du beim Schneeschuhwandern alles achten solltest. Ebenso bekommst du Tipps für die passende Ausrüstung und eine ganz tolle Produktempfehlung von mir, die einzigartig ist!

Bei allen Produktlinks wirst du auf Amazon weitergeleitet.

Für wen ist Schneeschuhwandern geeignet?

Dieser tolle Wintersport ist für sehr viele Menschen geeignet, z.B.:

- Anfänger: Da es eine einfache Sportart ist, die nicht viel Übung erfordert
- Familien: sie ist unterhaltsam und ist eine gesunde Aktivität, die Kinder und Erwachsene gemeinsam unternehmen können
- Wintersportbegeisterte: Es bietet eine neue Möglichkeit, die Winterlandschaft einmal anders zu erkunden
- Menschen, die gerne im Freien aktiv sind: Eine tolle Möglichkeit, an der frischen Luft Bewegung zu bekommen
- Menschen jedes Alters und Fitnesslevels: Es erfordert keine besonderen Fähigkeiten und kann auf eigene Geschwindigkeit und Stärke angepasst werden

Was du beim Schneeschuhwandern beachten solltest:

- Ausrüstung: Investiere in gute Schneeschuhe und Stöcke, um sicher und bequem wandern zu können
- Kleidung: Trage warme und wasserdichte Kleidung, um vor Kälte und Nässe geschützt zu sein
- Wetterbedingungen: Überprüfe vor dem Wandern unbedingt die örtliche Wetterlage

- Karten und Orientierung: Nimm eine Karte und ein GPS- Gerät mit, damit du immer auf den richtigen Weg bleibst und auch wieder zurückfindest
- Ernährung und Hydratation: Trinke ausreichend Wasser und nimm Energie-Snacks mit, um deine Energiereserven aufzufüllen
- Erste-Hilfe-Ausrüstung: Packe ein kleines Erste-Hilfe-Set ein, um auf Notfälle vorbereitet zu sein
- Respektiere die Natur: Folge bitte den Regeln des Wanderns und respektiere die Natur. Nimm z.B. deinen Müll wieder mit

Wenn du auf all diese Dinge achtest, bist du gut vorbereitet und gut genug ausgestattet, um eine tolle und sichere Erfahrung zu machen.

Ist Schneeschuhlaufen gefährlich?

Es kann gefährlich sein, wenn keine angemessenen Sicherheitsvorkehrungen getroffen werden, wie z.B. auf die Wetterlage zu achten, geeignete Ausrüstung zu tragen und sich mit dem Weg, also der Tour vertraut zu machen

An sich ist das Schneeschuhwandern aber eher wenig gefährlich, da es leicht zu erlernen ist und du keine besonderen Vorkenntnisse brauchst.

Achte allerdings darauf, dass du nicht in zu steilem Gelände oder auf anderen gefährlichen Routen abseits der Wege gehst.

Wo du überall Schneeschuhwandern kannst:

Schneeschuhwandern ist prinzipiell überall möglich, da wo viel Schnee liegt. Bei wenig oder flachen Schneeverhältnissen ist es nicht zu empfehlen, da es einfach keinen großen Spaß macht. Hier noch ein paar weitere Tipps, wo du überall im Schnee wandern gehen kannst:

- Berge und Alpen: sind beliebte Ziele für Winterwanderer und Skifahrer
- Wälder und Parks: viele städtische Parks und Wälder bieten geführte Schneeschuhwanderungen an
- Nationalparks: viele Nationalparks haben ausgewiesene Schneeschuhpfade für Besucher
- Tundra und Taiga: hier findest du riesige, nordische Landschaften mit tiefem Schnee und abgelegenen Wanderwegen
- Deutschland: in Bayern, im Alpenvorland, im Schwarzwald, im Harz sowie in vielen weiteren Mittelgebirgen ist das Schneeschuhwandern auf präparierten Winterwanderwegen sowie abseits der Wege möglich. [Klicke hier für Tipps!](#)
- Österreich: [klicke hier für Tipps.](#)

Passendes Equipment:

Beim Schneeschuhwandern ist es wichtig, sich in Schichten zu kleiden, um die Körpertemperatur zu regulieren und um warm zu bleiben. Dies kann eine feuchtigkeitsableitende Basisschicht sein, eine isolierende Mittelschicht und eine

wasserdichte Außenschicht einschließen. Was die Schuhe betrifft, sind robuste, wasserdichte Winterstiefel empfohlen. Darüber hinaus ist es wichtig, folgendes Equipment mitzubringen:

- Schneeschuhe
- Stöcke
- Warme Mütze
- Handschuhe oder Fäustlinge
- Sonnenbrille oder Skibrille, um vor Blendung geschützt zu sein
- Rucksack mit Essen, Wasser, Verbandskasten, Karte, Kompaß und extra Kleidung
- Stirnlampe oder Taschenlampe (für frühen Start oder Dunkelheit)

Wie bereits erwähnt, wird auch empfohlen ein GPS-Gerät bei sich zu tragen, falls ein Notfall eintritt.

Der richtige Schneeschuh

Darauf solltest du beim Kauf achten:

Es gibt 3 Schuhgrößen:

- 22er Modell: bis 70 kg Körpergewicht
- 24er Modell: 70 bis 100 kg Körpergewicht
- XL Modell: ab 100 kg

Um so schwerer du bist, um so breiter/größer sollte dein Schneeschuh sein, damit du nicht im Schnee absinkst. Die Größe des Schuhs hat aber nichts mit der Belastbarkeit zu tun.

Bindungstipp: die Boa-Bindung. Mit dieser Bindung schmiegt sich der Schneeschuh gleichmäßig um deinen gesamten Schuh. Das ist ein Rad, wo der gesamte Bereich deines Schuhs zusammengezogen ist.

Weitere Tipps: Dein Schuh sollte eine eingebaute Steighilfe für steile Hänge und Zacken, bzw. Spikes auf der unteren Seite haben.

Mein ganz besonderer Tipp: Crossblades

Die neue Dimension im Wintersport!

Mit diesen Soft-Boot-Schneeschuhen kannst du nicht nur im Schnee wandern gehen oder den Berg hinaufsteigen, du kannst damit auch den Berg hinunterfahren!

Diese mit Softboot-Bindung eignen sich für:

- Hartschnee
- Tiefschnee
- Schuhgrößen von 36 - 46
- Bergschuhe, Wanderschuhe, Trekkingschuhe, Softboots

Einfach eine coole und geniale Mischung aus Schneeschuhwandern, Skitouren und Skifahren.

Kontakt/Autor:

Markus Vogel

Sport-Checker

www.sport-checker.com