

# Schneeschuhwandern wie einst die Indianer



Für die Indianer im Norden Amerikas waren Schneeschuhe ein lebensnotwendiges Fortbewegungsmittel. Heutzutage erfreut sich das Schneeschuhwandern in unserer Region immer größerer Beliebtheit bei Wintersportlern und vor allem bei Naturfreunden. Schneeschuhe schnallt man unter Berg- oder Winterschuhe, dadurch wird das Körpergewicht einer Person auf eine größere Fläche verteilt, sodass diese nicht so tief im Schnee versinkt. Dieser praktische Schuhuntersatz besteht meist aus Holz, Aluminium oder Kunststoff. Selbst Tiefschneetouren werden dadurch ermöglicht und man kann abseits des Trubels den Winter mit all seinen wunderbaren Facetten erleben.

Schneeschuhwandern kann als eine gemütliche und stille, aber auch als eine kraftzehrende und abenteuerliche Sportart betrieben werden.



Sie eignet sich für erfahrene Wintersportler genauso wie für Einsteiger.

Das Schneeschuhwandern ist vor allem für Menschen ideal, die nichts mit Alpinski fahren am Hut haben. Man kann sorglos die Natur genießen und sich von jeglichem Alltagsstress lösen. Verschneite Winterlandschaften, unberührte Natur, Ruhe und Einsamkeit sind Quellen um neue Kraft zu tanken und sich zu erholen.

Auch der Gesundheit tut man etwas gutes wenn man sich die Schneeschuhe unter die Füße schnallt. Sie trainieren ihre Ausdauer für ein gutes Herz-Kreislauf-System, die

Fettverbrennung wird angekurbelt, die Durchblutung der Wadenmuskulatur wird gesteigert (gut für Leute mit Venenproblemen), das Immunsystem wird gestärkt, Stress wird abgebaut und man fühlt sich viel ausgeglichener.

Auch mit Kindern lassen sich Schneeschuhtouren unternehmen. Jedoch muss auf ein kindgerechtes Tempo geachtet werden. Zudem sollte man auch spezielle Kinderschneeschuhe kaufen bzw. ausleihen.

Für Anfänger ist es ratsam, die erste Tour mit einem ausgebildeten Führer zu unternehmen, denn dadurch lernt man die Natur und das Gelände sowie die eigene körperliche Ausdauer und Fitness richtig einzuschätzen. Zudem kann man sich auf den Tourführer verlassen und muss nicht auf Wanderwege achten, dadurch kann viel mehr die unberührte Natur und die endlose Stille genossen werden.

Letztendlich ist es aber jedem selbst überlassen ob er alleine, mit einem Führer, oder eventuell auch mit einer Gruppe solch eine Tour machen möchte.



Trotzdem kann man sich nicht einfach die Schneeschuhe anschnallen und losmarschieren. Es sind auch einige Dinge zu beachten.



Lawinengefährdetes Gebiet muss unbedingt gemieden werden und auch von Schutzgebieten und Ruhezeiten für Wildtiere sollte man sich fernhalten, da diese Tiere ihre ganze Kraft benötigen um unter den extremen Bedingungen im Winter überleben zu können. Zusätzlicher Stress beeinflusst die Tiere negativ und stellt für sie einen erhöhten Energieverbrauch dar, den sie normalerweise benötigen um genügend Nahrung aufzunehmen. Besser ist es, sich vor einer

Tour zu informieren welche Wege genutzt werden können ohne der Tierwelt zu schaden. Auch ein Wanderführer, der sich gut auskennt wäre ideal.

### **Vorbereitung einer Tour:**

Wanderer sollten immer auf den Naturschutz achten, Waldgebiete meiden, sich an Begehungsverbote halten und in der Lage sein, zu entscheiden, wann eine Tour rechtzeitig abgebrochen werden muss (z.B bei Lawinengefahr, Erschöpfung, Orientierungsproblemen bei schlechter Sicht). Um Gefahren zu minimieren, müssen alle Schneeschuh-Wanderungen sorgfältig vorbereitet werden.

- Informationen über das Wetter einholen
- die Leistungsfähigkeit der Teilnehmer richtig einschätzen
- genaues Kartenstudium (sicherste Route festlegen)
- Zeitbedarf für Pausen und Einkehrmöglichkeiten einkalkulieren
- bei längeren Touren: warme/gesüßte Getränke und Proviant
- Kontrolle der Notfallausrüstung

Mit guter Vorbereitung wird die geplante Schneeschuhtour garantiert ein wunderbares Erlebnis, das sich lohnt, wiederholt zu werden...



## **Ausrüstung:**

Es ist ratsam, bequeme und wasserfeste Wander- oder Bergschuhe zu tragen. Auch Gamaschen sind empfehlenswert, da sie isolieren und verhindern, dass die Hose im Abschlussbereich nass wird. Wichtig sind auch Skistöcke mit Tellern, denn sie dienen zur Ausbalancierung. Bei der Bekleidung ist zu beachten, dass man mehrere Kleidungsschichten übereinander trägt, die auch den Witterungsbedingungen angepasst sind. Am besten eignet sich atmungsaktive Kleidung. Zudem sollte man Mütze, Handschuhe, Sonnenschutz und eine Sonnenbrille dabei haben.

## **Schneeschuhtouren im Bayerischen Wald:**

Der Hohenbogen, Arber, Osser, Kaitersberg, Rachel, Lusen, Dreisessel und die anderen „Tausender“ des Bayerischen Waldes locken Schneeschuhwanderer mit stillen, tief verschneiten Wäldern, grandiosen Ausblicken bis in die Alpen, beeindruckenden Naturstimmungen und gut geräumten Wegen. Schneeschuhwandern ist schnell erlernt und die Sportartikelindustrie hat dafür gesorgt, dass die von den Völkern des Hohen Nordens und der Hochgebirge abgeschauten Gehhilfen bezüglich Gewicht, verwendeter Materialien und Funktionalität perfektioniert wurden. Dazu ein paar Teleskopstöcke, Funktionskleidung und Getränkeflasche: Schon kann es losgehen, mitten durch unberührte Schneelandschaften.

Schneeschuhwandern – dieses Erlebnis können Sie auch mit geführten Touren in der Marktgemeinde Eschlkam und im Hohenbogenwinkel genießen. Die Marktgemeinden Eschlkam und Neukirchen b.Hl.Blut verleihen dazu auch Schneeschuhe.



Egal ob man allein eine Tour unternimmt oder in der Gruppe, es ist auf jeden Fall ein herrliches Erlebnis!

Impressum: Markt Eschlkam/Touristinformation und Sylvia Brauner/FOS Cham