

Wie du bei Schnee wanderst, sodass du sicher vorankommst

Der Nervenkitzel eines unerwarteten Frosts und die ruhige Schönheit eines Winterwunderlandes locken viele Menschen zu verschneiten Wanderungen.

Aber um durch den Schnee zu gehen, benötigst du viel mehr als ein gutes Paar Stiefel und Handschuhe.

Schneewanderungen können viel Spaß machen, erfordern jedoch mehr Technik und Vorsicht als normale Wanderungen.

Und ich zeige dir heute in dem Artikel, wie du sicher und zügig vorankommst.

Schneewandern ist anstrengend, aber erfüllend

Der Wintereinbruch muss kein Hindernis für deine Outdoor-Abenteuer sein - auch wenn du kein Skifahrer bist.

Komfortables Gehen auf Schnee ist eine neue Möglichkeiten des Wanderns, von winterlichen Waldspaziergängen über Bergsteigerziele bis hin zur Überquerung von Frühlings- und Schneefeldern auf hohen Gipfeln.

Erfolgreiche Schneewanderungen hängen von der Fähigkeit ab, das Terrain zu verstehen und sich effizient darin zu bewegen.

Mit diesen Strategien lernst du, wie du dich sicher durch Schnee bewegst.



An einem verschneiten Tag einen Berg hinauf zuwandern ist keine leichte Aufgabe. Wenn der Schnee eine Tiefe von 30 cm erreicht, wird es schwieriger zu wandern und kann sogar zu Verletzungen führen.

Es gibt ein paar Dinge, die du beim Schneewandern beachten solltest.

Aufsteigen

Bevor du einen schneebedeckten Hang hinaufsteigst, solltest du die Risikofaktoren abschätzen.

Ist ein Lawinenabgang möglich? Hat die Sonne den Schnee in Schneematsch verwandelt, oder ist er mit einer eisigen Kruste fest gefroren?

Auf festem, aber nicht steinhartem Schnee ist die Fortbewegung am einfachsten.

Im Winter solltest du warten, bis die Sonne vereiste Stellen aufweicht. Im Frühjahr solltest du früh aufbrechen, bevor sich die Pisten in Schneematsch verwandeln.

"Nichts ist so effizient wie weicher, knackiger Schnee".

Wenn du dir sicher bist, dass es sicher ist, weiterzuklettern, wähle je nach Neigung und Schneequalität eine der folgenden Techniken.



Wandern im Schnee ist eine großartige Möglichkeit, Zeit mit Freunden und Familie zu verbringen. Du kannst auch neue Freunde finden, die deine Interessen teilen, wie z. B. Wandern. Das herausfordernde Gelände und die schöne Aussicht schaffen ein unvergessliches Erlebnis für Sie alle.

Der Duck Walk

An leichten bis mittelschweren Hängen, die sich beim normalen Gehen rutschig anfühlen, spreize deine Füße nach außen, sodass deine Fersen näher beieinander stehen als deine Zehen.

So maximierst du den Oberflächenkontakt zwischen deinen Schuhsohlen und dem Schnee. Führe weite Schritte aus und trete mit der Innenseite deines Fußes in den Hang, um besseren Halt zu besitzen.

Der amerikanische Schritt

Wenn der Hang zu steil wird, um sich mit flachen Füßen sicher zu fühlen, wende diese Technik an, um weiter geradeaus zu fahren: Drehe dich bergauf, spreize einen Fuß nach außen (wie beim Entengang) und stoße mit der anderen Fußspitze an. Wechsel die Seite, wenn ein Bein müde wird.

Die französische Technik

Am steilen Hang mit hartem Schnee, wenn du Steigeisen trägst (siehe unten), kannst du mit dem französischen Schritt Energie sparen (und deine Wadenmuskeln entlasten).

Mache lange kurvenreiche Schritte und benutze einen Überkreuzschritt, um dein bergwärts gerichtetes Bein nicht zu überlasten. Zeige mit beiden Füßen leicht nach unten, um einen maximalen Oberflächenkontakt zwischen den Steigeisenzacken und dem Schnee zu gewährleisten.

Setze den hinteren Fuß bergauf und vor dem vorderen Fuß auf. Benutze einen Eispickel für das Gleichgewicht.



Ein Eispickel ist ein Werkzeug, das beim Bergsteigen und Klettern verwendet wird, um beim Aufstieg auf steile Hänge aus Schnee oder Eis Traktion zu bieten. Es besteht aus einem Metalldorn, der an einem starren Schaft befestigt ist, mit einem Griff, der senkrecht zum Schaft an der Spitze montiert ist.

Abwärts gehen

Der Abwärtsschwung kann Stürze gefährlicher machen, daher ist es wichtig, beim Abstieg auf deine Schritte zu achten.

Achte vor dem Abstieg auf lose Gurte, Kleidung und Schnürsenkel, über die du stolpern könntest.

Bevor du dich auf den Weg machst, solltest du die Techniken zur Selbstsicherung auffrischen, damit du dich im Falle eines Sturzes selbst auffangen kannst.

Steilstufe

Bei direkten Abwärtsgehen in weichem Schnee wende dich mit dem Gesicht vom Hang ab. Ramme die Ferse in den Schnee und richte die Zehen zum Himmel, um nicht auszurutschen.

Aufstampfen

Bei festem Schnee spreize die Füße wie beim Entengang und stampfe auf. Wechsel bei steilen Hängen die Richtung und wende dich dem Hang zu, wenn du dich unsicher fühlst.



Es gibt einen Grund, warum sich so viele Menschen danach sehnen, die Natur zu erkunden. Oben auf dem Berg angekommen, erwartet dich eine tolle Aussicht.

Griffig bleiben

Gerade im Winter ist die richtige Ausrüstung wichtig. Für Schneefeldüberschreitungen oder moderate Anstiege reichen deine normalen Wanderschuhe. An sehr steilen Hängen benötigst du jedoch möglicherweise zusätzliche Traktion, um ein Ausrutschen auf Eisflächen zu verhindern.

Es gibt viele Möglichkeiten; hier erfährst du, wie du die beste für dich auswählst.

Ketten

Eisstollen oder Überzüge wie Yaktrax eignen sich am besten für verschneite Wege oder flache Strecken, vor allem wenn du schnell läufst.

Ketten haben in der Regel nicht die nötige Traktion für eisige Hügel, daher solltest du für echte alpine Einsätze etwas Handfesteres kaufen.

Mikrospikes

Für Winterwanderer sind Mikrospikes gut für Gelände mit vielen sanften Hängen und sicheren Abhängen.

Mikrospikes können jedoch dir ein falsches Gefühl der Sicherheit geben und sind nicht für steiles, festes Gelände gedacht. Also sei besonders vorsichtig, wenn du sie trägst.



Mikrospikes sind kleine, spitze Vorsprünge an der Unterseite von Schuhen. Diese Spikes können Traktion und Stabilität unter schwierigen Bedingungen verbessern. Sie sind oft auf Lauf- oder Wanderschuhen zu finden.

Steigeisen

Trage Steigeisen zusammen mit Bergschuhen und verwende einen Eispickel für zusätzlichen Schutz und Gleichgewicht.

Lerne grundlegende Sicherheitsmaßnahmen beim Bergsteigen und gehe niemals zu schnell oder zu weit von anderen entfernt. Wenn du dich erschöpft fühlst oder zurückrutschst, mache eine Pause und suche nach einer einfacheren Route.

Nimm dir Zeit für den Abstieg!



Ein Steigeisen ist ein Gerät, das an der Unterseite deines Schuhs befestigt wird und deinen Aufstieg an steilen Hängen erheblich erleichtert. Sie werden normalerweise beim Bergsteigen verwendet, wo du möglicherweise Felsen oder sogar Schnee und Eis erklimmen musst. Da sie dem Träger helfen, auf rutschigen Oberflächen einen besseren Halt zu finden, werden sie oft in Verbindung mit einem Eispickel verwendet.

Fragen und Antworten zum Wandern im Winter

Welche Sicherheitsvorkehrungen sollten Sie beim Wandern im Schnee treffen?

Beim Wandern im Schnee ist es wichtig, auf die Kälte vorbereitet zu sein und sicher zu bleiben. Stelle sicher, dass du die richtige Ausrüstung besitzt, wie z. B. eine Mütze, Handschuhe und eine Jacke.

Wenn du einige Stunden oder länger unterwegs bist, nimm Essen und Wasser mit. Du solltest auch sicherstellen, dass jemand weiß, wohin du gehst und wann du zurück sein wirst.

Welche Sicherheitsvorkehrungen solltest du treffen, wenn du mit Kindern wanderst?

Wandern mit Kindern kann für Familien ein tolles Erlebnis sein. Dabei ist es wichtig, Sicherheitsvorkehrungen zu treffen.

1. Stelle zunächst sicher, dass der Weg, auf dem ihr wandert, für das Alter und die körperlichen Fähigkeiten Ihrer Kinder geeignet ist.
2. Stelle zweitens sicher, dass die Wettervorhersage gut ist und es während eurer Wanderung nicht regnen oder schneien wird.
3. Drittens, stelle sicher, dass du genug Essen und Wasser für alle in deiner Gruppe einpackst.
4. Viertens: Nimm für den Notfall ein Erste-Hilfe-Set mit.
5. Fünftens, bringe eine Karte des Weges mit, auf dem ihr wandern werdet. Damit weißt du, wie du schnell Hilfe finden kannst, wenn etwas passiert.



Schneewandern mit Kindern ist eine Aktivität, die jeden Tag wie ein Winterwunderland erscheinen lässt. Diese Outdoor-Aktivität ist einfach und kann überall durchgeführt werden, solange Schnee liegt.

Lies auch

[Wettervorhersage mit Tieren, Pflanzen oder Wolken - durch Naturbeobachtungen das Wetter einschätzen](#)

– Lerne, das Wetter durch die Natur zu lesen. Wetterumschwünge durch Beobachtung von Tieren, Pflanzen, Wolken und Wind erkennen.

Wie viel Ausrüstung sollte man beim Wandern mitnehmen?

Die Menge an Ausrüstung, die du auf eine Wanderung mitnimmst, hängt von der Art der Wanderung und der Länge der Wanderung ab.

Wenn du eine Tageswanderung unternimmst, brauchst du nur etwas Wasser und ein paar Snacks. Wenn du eine mehrtägige Wanderung unternimmst, benötigst du mehr Nahrung und Wasser. Du solltest auch eine Karte oder ein GPS-Gerät mit deinem Telefon mitbringen, falls etwas passiert.

Du möchtest dir das Packen für deine nächste Wanderung erleichtern? [Dann lade dir die kostenlose, druckbare Checkliste für deine Wanderausrüstung herunter!](#)

Gibt es Besonderheiten beim Winterwandern?

Winterwanderungen werden oft nicht gemacht, können aber genauso lohnend sein wie Sommerwanderungen. Einer der Hauptunterschiede besteht darin, dass das Winterwandern mehr Vorbereitung und Ausrüstung erfordert als das Sommerwandern.

Winterwanderer sollten sich immer in Schichten kleiden, zum Beispiel mit der passenden [Sportbekleidung](#), um die Körpertemperatur zu regulieren.

Du solltest auf längeren Touren auch zusätzliche Nahrung und Wasser mitnehmen, da es länger dauern kann, bis du eine Unterkunft findest.

Über den Autor des Ratgebers

Martin Gebhardt



Hey, ich bin Martin und ich bin Wildnis-Mentor. Auf meinem Blog lernst du die Basics sowie zahlreiche Details zum Outdoor-Leben. Schnapp dir meine [35 einfach umsetzbaren Survival-Hacks](#), um ab morgen nicht mehr planlos im Wald zu stehen. Lies mehr über mich auf meiner [“Über mich”-Seite](#).

Besuche ihn auf seiner Website <https://survival-kompass.de>