

Verein  
**Sicheres Tirol**


# **SICHER UNTERWEGS MIT SCHNEESCHUHEN**

*Mach dich bereit für  
deine Winterwandertour  
in den Tiroler Bergen.*

# FASZINATION

## *Schneeschuhwandern*

---

A photograph of two people snowshoeing in a snowy mountain landscape. In the foreground, a man in a bright orange puffer jacket and black pants is stepping forward, kicking up snow. Behind him, a woman in a dark jacket and orange pants is also snowshoeing. The background shows snow-covered mountains under a clear blue sky with a bright sun flare in the upper right corner.

Neben dem Aufstreben des Skitourengehens erfreut sich auch das Schneeschuhwandern immer größerer Beliebtheit. Diese beiden Schneesportarten haben vieles gemein, aber unterscheiden sich doch auch deutlich, was die Voraussetzungen, das Gelände und die Ausrüstung betrifft. Damit die Sicherheit in den Fokus rückt, hat der **Verein Sicheres Tirol** alles Wissenswerte sowie wichtige Tipps & Tricks zusammengefasst.



**GANZ  
TIROL  
SOLL  
SICHERER  
WERDEN.**

*Der Verein „Sicheres Tirol“ hat es sich zur Aufgabe gemacht, alle Tiroler/Innen für mögliche Gefahren zu sensibilisieren und im richtigen Verhalten für den Notfall zu schulen. Dies soll gemeinsam mit bereits bestehenden Institutionen oder in Eigeninitiative des Vereins „Sicheres Tirol“ erfolgen.*

**JEDER UNFALL IST EINER ZUVIEL!** Die Unfallstatistik spricht eine klare Sprache, wenn es um Lawinenunfälle auf Tour geht: Bei den Todesopfern sieht im betrachteten Zeitraum 2020/2021 die Verteilung wie folgt aus: 8 Tote durch Lawinen, 3 Todesopfer durch Herz-Kreislauf-Versagen und ein Opfer kam durch Spaltensturz ums Leben.

(Kuratorium für alpine Sicherheit: [www.alpinesicherheit.at/de/Unterwegs-auf-Ski-Tour/](http://www.alpinesicherheit.at/de/Unterwegs-auf-Ski-Tour/))

**Wir wollen diese Zahlen senken.**

**Präsident  
Dr. Karl Mark**

**Bestens**

# VORBEREITET

---

Für alle Schneesportarten im freien Gelände – also Skitouren und Touren mit Schneeschuhen, Snowboard, Telemarkski und anderen „sonstigen“ Schneesportgeräten – gilt die Beachtung der **Lawinensituation** sowie der **Witterungsverhältnisse** und die davon ausgehenden Gefahren.

Eine sorgfältige Planung ist das Um und Auf für alle Aktivitäten in den Bergen. Sei es eine Schneeschuh-Wanderung zu einer Berghütte, Touren auf Gipfel oder eine gemütliche Runde durch sanftes Gelände. Informiere dich im Vorfeld über die Länge und den Verlauf der Route, die Höhenunterschiede, die Besonderheiten und Schwierigkeiten sowie über das Wetter und die Lawinensituation. ([www.lawine.at](http://www.lawine.at))

*Tipp: Eine gewissenhafte Tourenplanung bietet eine solide Basis für eine an die Situation und die Sportler\*innen angepasste (sprich nicht überfordernde) Unternehmung.*



Hier geht's  
zur Lawinen-  
warnapp:



[www.sicheres-tirol.com](http://www.sicheres-tirol.com)

# ROUTEN Planung

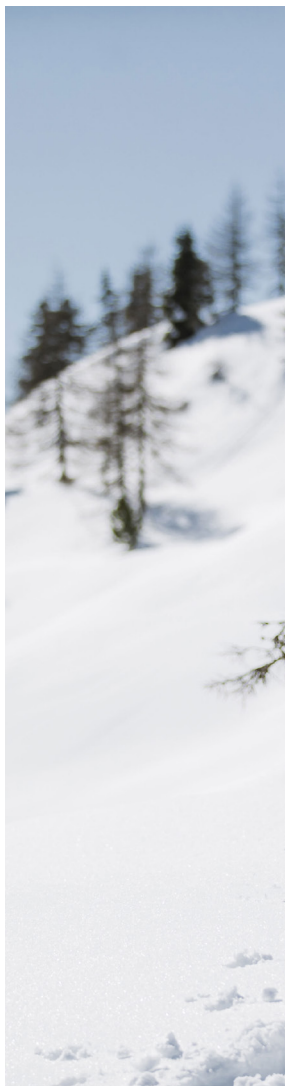
Die Route sollte so gewählt werden, dass sie der körperlichen Fitness angepasst ist. Zu beachten ist, dass die Neuschneemenge und die Steilheit des Geländes zwei wesentliche Faktoren sind, welche die Anstrengung speziell für die Personen, die vorne weggehen (und die Spur anlegen), maßgeblich bestimmen.

*Tipp: beim Spuren abwechseln.*

## HÄUFIGE FEHLER

Gerade auf den ersten Touren der Saison passiert es oft, dass man die eigenen Kräfte überschätzt. Kreislaufprobleme können die Folge sein. Im Zweifel entscheide dich für die leichtere Tour. Plane Pausen ein und nimm ausreichend Proviant mit.

**Verein Sicheres Tirol** - Sicher unterwegs mit Schneeschuhen





[www.sicheres-tirol.com](http://www.sicheres-tirol.com)

# Angemessene AUSRÜSTUNG

---

Hier gibt es eine Vielzahl von Herstellern und Modellen. Du findest Fabrikate aus Kunststoff und Alurahmen mit Bespannung. Schmale Modelle sorgen für ein angenehmeres Gehen, gleiches gilt für Bindungen, die eine seitliche Kippbewegung zulassen.



*Tipp: Ein wesentliches Qualitätsmerkmal stellt die Verbindung zwischen der Bindung mit dem Rahmen dar. Diese ist beweglich gestaltet, muss aber großen Kräften (u.a. bei Querungen) standhalten.*



### **Das Bindungssystem**

Die Befestigung des Schuhwerks mit dem Schneeschuh soll ein einfaches und rasches Ein- und Aus-„Steigen“ ermöglichen und dennoch maximalen Halt bieten.

### **Halt durch Zacken und Krallen**

Moderne Schneeschuhe verfügen an der Bodenseite des Rahmens über Zacken und an der Unterseite der Bindung auf Höhe des Fußballens über eine Frontkralle, damit man auch in verharschtem Schnee und an Steilstufen genügend Halt findet.

### **Schneeschuhgröße**

Schneeschuhe gibt es in verschiedenen Größen. Entscheidend ist hier das Körpergewicht: je schwerer, desto größer soll die Schneeschuh-Auftriebsfläche sein. Als Faustregel gilt: 25 Zoll für ca. 70-100 Kilogramm.

### **Steighilfe und Stahlkanten**

Diese sind speziell für den Einsatz im alpinen Bereich konzipiert und erleichtern das Gehen in steilem Gelände bzw. auf eisigem Untergrund.

### **Stöcke**

Sie sollten idealerweise längenverstellbar und mit großen Tellern sein (solider sind die Klapp- als die Dreh-Fixierungen). Asymmetrische Teller sind von Vorteil, wenn man steiler unterwegs sein will.

### **Geräumiger Rucksack ggf. mit Abdeckung bei Niederschlag**

Darin können bequem Schaufel, Sonde, Erste-Hilfe-Paket, Biwak-Sack, Stirnlampe, Mobiltelefon für Notrufe, sowie Sonnenschutz (Brille, Creme Faktor 50, Kopfbedeckung) und Wechselkleidung, Wanderkarte, Proviant, etc. verstaut werden.

## Passendes Schuhwerk und Bekleidung



Es eignen sich vor allem wasserdichte und warme Schuhe mit fester Sohle, welche mindestens knöchelhoch sind. Empfehlenswert sind zusätzlich Gamaschen oder eine Hose mit integrierten Gamaschen an den Beinabschlüssen, um das Eindringen von Schnee in die Wanderschuhe zu verhindern. Achte bei der Bekleidung auf Atmungsaktivität und passe sie den vorherrschenden Temperaturen und der Anstrengung (Zwiebelprinzip) an. Wechsle die Kleidung nach dem Aufstieg, um ein Auskühlen zu verhindern.

## Lawinen - Notfall - Ausrüstung



LVS-Gerät, Schaufel und Sonde gehören beim Schneeschuhwandern für alle zur Standardausrüstung. Vielleicht sagst du jetzt, dass das LVS-Set beim Schneeschuhwandern unnötig sei, da man sich ja meistens sowieso unterhalb der Baumgrenze aufhalte. Doch sei versichert, dass jeden Winter zahlreiche Lawinen bis in den Bergwald niedergehen. Deshalb mache dich gut mit deiner Notfallausrüstung vertraut und übe regelmäßig, um lebensrettende Handgriffe zu beherrschen - denn bei einem Lawinenunfall zählt jede Minute.

---

## SCHNEESCHUHPARADIES IN DER SILBERREGION

---

Knapp 20 Schneeschuhwanderrouen der Silberregion Karwendel führen zu reizvollen Sonnenplateaus in den Tuxer Voralpen, auf den Pillberg und Weerberg sowie in die Täler und auf die Almen des Karwendel. Hoch oben über dem Inntal genießt man die Wintersonne und die Ruhe und entflieht dem Alltagsstress.



MEHR INFORMATIONEN UNTER:  
[WWW.SILBERREGION-KARWENDEL.COM/SCHNEESCHUHWANDERN](http://WWW.SILBERREGION-KARWENDEL.COM/SCHNEESCHUHWANDERN)





# GESUNDHEITS- ASPEKT

## beim Schneeschuhwandern

### **Ist Schneeschuhwandern eine sanfte Sportart?**

Es kommt darauf an, wie intensiv du sie betreibst: Das Spektrum reicht vom Schneeschuhwandern auf leisen Sohlen im verschneiten Zauberwald bis hin zum Winterbergsteigen. Diese Sportgeräte sind ein Schlüssel zu einer Winterbergwelt für leidenschaftliche Wanderer\*innen, Berggeher\*innen oder Biker\*innen. Auf Schneeschuhen spielt es keine Rolle, wie gut oder schlecht die Schneequalität ist, oder ob zwischendurch schon schneefreie Stellen zu überqueren sind.

*Tipp: Wähle die Routen immer mit Rücksicht auf die Natur und die Tierwelt und natürlich auch unter Bedacht auf die eigene Sicherheit.*

**Verein Sicheres Tirol** - Sicher unterwegs mit Schneeschuhen

## **Schneeschuhwandern eignet sich hervorragend, um die körperliche Gesundheit zu fördern:**

Selbst kürzere Streifzüge erzielen sehr gute Effekte. Bereits 30 min moderate Ausdauer-Aktivitäten (an 5 Tagen pro Woche) oder mind. 20 min intensive körperliche Anstrengung (an 3 Tagen pro Woche) verbessern und erhalten die Gesundheit.

Training des Herz-Kreislauf-Systems, Fettverbrennung, Stärkung des Immunsystems, Verbesserung des Blutbildes, Steigerung des psychischen Wohlbefindens und positive Veränderung der Fitnessparameter sind nur einige der vielen positiven Effekte beim Schneeschuhwandern.



**1821**

**Mir  
halt'n  
zamm,**

Gegenseitig versichert. Seit 1821.



# SPORT WÖRNDLE

SPORTS • FASHION • RENTAL

**HOCHWERTIGE  
AUSRÜSTUNG UND  
SPORTMODE**

im Zentrum von Maurach und direkt an  
der Talstation der Rofan Seilbahn  
täglich geöffnet

[www.sport-woerndle.at](http://www.sport-woerndle.at)  
[info@ww-sport.at](mailto:info@ww-sport.at) - (05243) 6107

Verein

**Sicheres Tirol**

**WIR SIND  
FÜR SIE DA**

*Einfach anrufen unter*  
**+43 512 560095** oder per Mail an  
**verein@sicheres-tirol.com**

**Verein Sicheres Tirol**

Südtiroler Platz 6/II,  
6020 Innsbruck

0512/560095

verein@sicheres-tirol.com

**www.sicheres-tirol.com**

Infomaterial für unfallpräventive  
Maßnahmen im Haushalt, Freizeit und Sport  
sind beim Verein Sicheres Tirol erhältlich.



Jetzt unsere neue  
**APP downloaden**  
für noch mehr  
Sicherheit!



**tiroler**

**POLIZEI**

SILBER  
REGION  
*Karwendel*

Bezirks  
Blätter  
Bezirksblätter



**TIROL**  
TV