

Wenn die Gedanken im Schnee versinken...

Schneeschuhwandern ist auch im Allgäu immer mehr im Kommen

Oberstdorf/Landkreis Oberallgäu (Iz). Hubert Lousberg (64) aus Eindhoven in den Niederlanden strahlt übers ganze Gesicht. Während seines zwanzigsten Oberstdorf-Urlaubs erlebt der pensionierte Betriebswirt heute eine Premiere. Er steht zum ersten mal im Winter auf einem Gipfel. Lousberg ist fasziniert von der grandiosen Aussicht auf die verschneiten Allgäuer Berge. Selbst der Säntis scheint heute zum Greifen nah, so klar ist die Sicht an diesem sonnig kalten Wintertag. Und unvergleichlich ist die Ruhe auf dem verschneiten Gipfel Rangiswanger Horns..

Hubert Lousberg und seine Frau Hermine sind mit Schneeschuhen hier heraufgewandert, zusammen mit weiteren Teilnehmern einer geführten Tour der Oberstdorfer Bergschule „OASE alpin“. Vom Gipfel des

Bolsterlanger Horns (1586 m) vorbei am Weiherkopf übers Rangiswanger (1616m) und Sigiswanger Horn (1527m) zum Ofterschwanger Horn.

Schon kurz nach dem Ausstieg an der Gipfelstation der Hörnerbahn und eine kurzen Einweisung durch

Bergführer Thomas Dempfle in den wichtigsten „Schneeschuh-Basics“ geht`s raus aus dem Pistentrubel in die einsame Stille des frisch verschneiten Bergwaldes. Bald hören wir nur noch das Knarzen unserer Schuhe in den Kunststoffbindungen und das leise Knirschen des Schnees. Die Geh-Technik erweist sich als denkbar einfach. Während sich noch die Jäger und Holzarbeiter unter unseren Vorfahren mit Schneeschuhen in Korbgeflecht mit Tierdärmen und Leder ablagen mussten, bewegen wir uns auf den amerikanischen Marktführern, Hightech-Tretern der Marke Tubbs. Der Name steht für einen hochwertigem, federleichten Easton-Aluminium-Rahmen, etwa 20 mal 60 Zentimeter groß, mit Neopren überzogen und einer Kunststoff Schuh-Bänderung, die für jeden Trekkingschuh geeignet ist. Nur am Fußballen ist man mit dem Schneeschuh verbunden, die Ferse bleibt frei. Eine schwingende Bindungsachse sorgt für optimalen Gehkomfort. Unsere Riesenfüße tragen uns erstaunlich gut über den metertiefen Pulverschnee, der selbst für Tourenger heute eine Herausforderung darstellen würde.

Für die konditionsschwachen Teilnehmer legt Dempfle eine Spur an.

Uns so watscheln wir breitbeinig und dennoch leichtfüßig dahin, durch tiefverschneite Bergwälder, in die noch kein Mensch vorgedrungen zu sein scheint. Lediglich der eine oder andere Skitourenger kreuzt unseren Weg. Respektvoll meiden wir dessen mit sehr viel mehr Kraftaufwand angelegte Aufstiegsspur.

„ Show-Trekking“ ist wie so viele Trendsportarten aus Amerika zu uns herübergeschwappt. Auch jüngere Menschen, die nach der neuesten Bilanz des Deutschen Alpenvereins zunehmend wieder das genussvolle Wandern den Adrenalinschüben alpiner Risikosportarten vorziehen, finden Spass daran, berichtet Dempfle. Und wer einfach entspannen und ohne Leistungszwang genießen möchte, der ist auf Schneeschuhen goldrichtig unterwegs. Es ist die leise und leichte Art der Fortbewegung ,

das langsame Tempo und die meditative Stille der verschneiten Winterlandschaft , die den hohen „Wellness-Effekt“ des Schneeschuhwanderns ausmacht.

„Schon nach kurzer Zeit war ich ganz entspannt und begann meine Gedanken neu zu sortieren“, berichtet etwa der Teilnehmer Michael aus Esslingen, im richtigen Leben stressgeplagter Journalist und Marathonläufer.

Mir geht es ähnlich. Im Gegensatz anderen Spielarten des Bergsteigens muss ich mich heute nicht auf irgendwelche Bewegungsabläufe konzentrieren. Denn gehen kann ich ohne meinen Kopf. Das sit mir sozusagen angeboren. Als leidenschaftliche und langjährige Skitourengeherin erlebe ich mich heute deshalb neu: Gehen, Sehen, Lauschen ... ein entspanntes Gespräch mit dem Nachbarn.... dann wieder versinken in die eigenen Gedanken , wie die Schneeschuhe im weichen Schnee versinken.

Nur beim ersten Abstieg - vor uns liegt ein wunderbarer, jungfräulicher Pulverhang - würden die Skifahrer unter uns gern das Sportgerät tauschen. Das breitbeinige Hinunterstapfen erscheint uns jetzt höchst unbefriedigend.

Für die, die wenig Erfahrung im verschneiten Gebirge haben indes, ist dies eine Herausforderung. Die ersten Purzelbäume und Absitzer sorgen für Lacher auf allen Seiten und bauen die letzten Berührungspunkte mit dem weißen Pulver ab. Vor allem im Wald erfahren wir die Vorteile unserer „Tubbs“, die ursprünglich für Jäger und Holzarbeiter gemacht wurden . Wendig und geschickt manövrieren wir uns durch Lichtungen und Dickicht, umgehen Bäumstümpfe und überwinden Abbrüche und kommen mühelos eigentlich überall hin, wo wir wollen. Die an den Schneeschuhen integrierte Harschkralen gibt uns an aperen und eisigen Stellen Halt und Sicherheit.

Thomas Dempfle, jahrelang als Bergführer und Skilehrer in Kanada tätig , hat dort das Schneeschuhwandern kennen- und schätzen gelernt. Als eine der ersten Bergschulen im Oberallgäu hatte „OASE alpin“

Schneeschuhtouren im Programm. Aber auch die anderen Bergschulen bieten Ein- oder Mehrtagestouren an.

Gerade im alpinen Gelände, so warnt Dempfle, komme automatisch Lawinengefahr ins Spiel. Ein Grundwissen in Lawinenkunde sowie in der Verschüttetensuche sei hier angebracht. Natürlich gehöre hierzu auch die entsprechende Ausrüstung mit Verschüttetensuchgerät , Schaufel und Sonde dazu. Bei geführten Touren wird dies meist von den jeweiligen Bergschulen gestellt.

Wichtiges in Kürze:

- Schneeschuhwandern ist genussvoll im bis zu 25 Grad steilen Gelände Die Querung steilerer Hänge wird schwierig und bezüglich der Schneebrettgefahr kritisch.
- Schneeschuhwandern stärkt Herz und Kreislauf, schont die Gelenke, trainiert Hüft- und Oberschenkelmuskulatur und verbraucht 500 bis 770 Kalorien pro Stunde (abhängig vom Gelände und Körpergewicht)
- Nach einer vergleichenden Untersuchung von Snowboardern, Skifahrern und Skitourengehern ist die punktuelle Belastung der Schneedecke mit Schneeschuhen größer als mit z.B. Tourenskiern. Das heißt, die Möglichkeit , ein Schneebrett auszulösen, ist höher. Touren mit professionellen Anbietern bieten im alpinen Gelände höchstmögliche Sicherheit.

- Schneeschuhe gibt es von verschiedenen Herstellern in verschiedenen Preisklassen. Grundsätzlich sollte man darauf achten, dass sie aus bruchfesten Material bestehen, eine bruchsichere, verstellbare Bindung und eine integrierte Harschkralle haben. Schneeschuhe kosten, je nach Qualität zwischen 150 Euro und 250 Euro. Zahlreiche Sportgeschäfte im Allgäu bieten Schneeschuhe und das dazugehörige Equipment zum Verleih an.

Nähere Informationen über geführte Schneeschuhtouren gibt es bei der Oberstdorfer Bergschule „OASE alpin“ , Tel.08322/7538, Fax 7153, www.oase-alpin.de , und anderen Bergschulen.