Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 86 (2008)
Heft: 4

Artikel: Auf grossem Fuss durch den tiefen Schnee
Autor: Kippe, Esther
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-724053

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 13.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Auf grossem Fuss durch den tiefen Schnee

Für Trapper und Indianer waren Schneeschuhe überlebenswichtige Hilfsmittel. Heute ist Schneeschuhwandern für Jung und Alt zur Sportart geworden. In einigen Regionen wird sie auch von Pro Senectute angeboten.

Von Esther Kippe

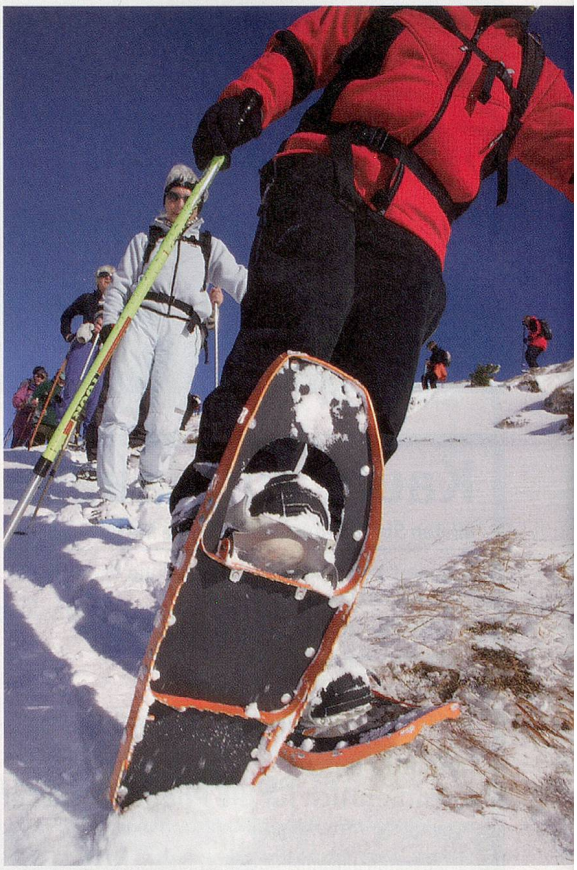
Unten im Tal hat es am Tag zuvor noch geregnet. Doch jetzt spannt sich ein ungetrübtes Blau über den Sarnersee und die Innerschweizer Bergwelt. Auf dem Langis, auf 1440 Metern über Meer, liegt an diesem Februarmorgen eine zehn Zentimeter dicke Neuschneedecke über einem mehrere Wochen alten, festen Weiss. Es ist neun Uhr. Wie eine Kette blitzender Sonnenreflektoren beginnt sich auf dem grossen Parkplatz beim Berghotel Langis Auto an Auto zu reihen. Schneesportler laden Langlaufskis, Snowboards und Schneeschuhe aus.

Um das Auto von Balz Flury, Schneeschuhtourenleiter von Pro Senectute Kanton Nidwalden, wächst eine Menschentraube. Gegen zwanzig Seniorinnen und Senioren haben sich für die Schneeschuhwanderung Langis–Glaubenberg angemeldet. «Wir wandern auf der Sonnenseite über den Glaubenbergpass hinauf zur Alp Rick und von da zur Seewenegg, zum Schnabel und wieder hierher zurück», informiert Balz Flury. Wanderzeit etwa dreieinhalb Stunden, zu überwindende Höhendifferenz: dreihundert Meter.

Zunächst marschiert die Karawane ohne Schneeschuhe die leicht vereiste Fahrstrasse hinauf, bis linker Hand das Militärtruppenlager Glaubenberg auftaucht. Dem Schweizer Militär, das hier an die zweitausend Hektaren Boden besitzt, sei es zu verdanken, dass diese Landschaft unverbaut und naturbelassen geblieben sei, erzählt Balz Flury. Dem ehemaligen Lehrer und Heilpädagogen ist es wichtig, unterwegs immer auch über die Landschaft und deren Geschichte zu erzählen und die Berge, die sich heute von ihrer strahlendsten Seite zeigen, beim Namen zu nennen. «Wir wollen nicht einfach eine Route abtippeln, es braucht auch etwas für Gemüt und Intellekt.»

Wenige Minuten später heissts die Schneeschuhe anschnallen, und dann gehts rechter Hand in vorgespurtem weissem Gelände stetig aufwärts bis zum Glaubenbergpass. Während die sichtlich schneeberggewohnten Seniorinnen und Senioren die ersten hundert Höhenmeter problemlos überwinden, raubt die Steigung der Journalistin wortwörtlich den Atem. Liegts an der fehlenden Übung? Am Prospektbild im Kopf mit der stillen, unberührten, leicht hügeligen Schneelandschaft, auf der es sich «mühelos und beschaulich» dahinwandern lässt?

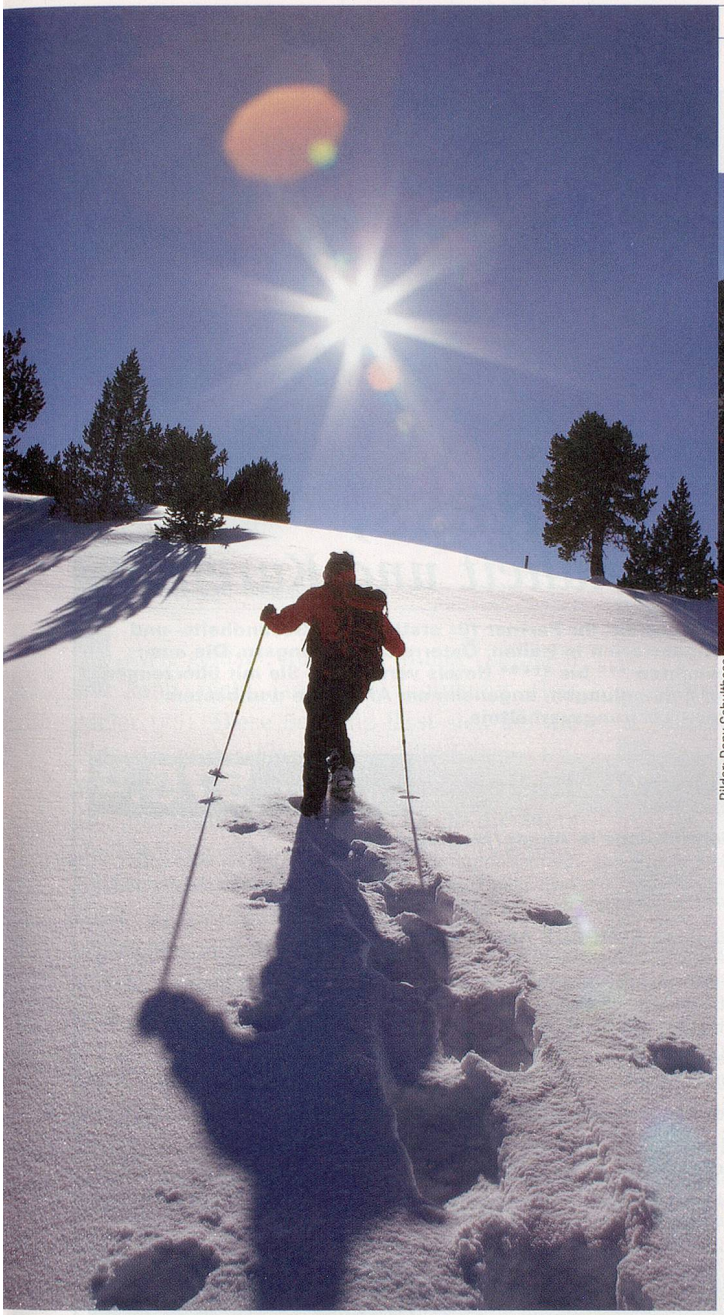
Doch vor der Gruppe liegt der steile Aufstieg zur Alp Rick. Da ist Stolz überflüssig. Walter Trösch, der zweite Tourenleiter, offeriert einen Rundgang in flacherem Gelände. Wer noch, ausser der Journalistin? Ein Mann zögert,



Informationen

Ausgebildete Schneeschuhwanderleiter: Die Schneeschuhwanderleiter und -leiterinnen von Pro Senectute sind ausgebildete Seniorensportleiter im Wandern oder Langlaufen mit Zusatzausbildung Schneeschuhwandern.

Ausprobieren: Pro Senectute Kanton Nidwalden bietet jeweils zu Beginn der Schneeschuhwandersaison einen Schnuppertag an. Schneeschuhe können ausprobiert und unterschiedlich lange Routen begangen werden. Auch andere bergnahe Pro-Senectute-Regionen führen speziell auf Seniorinnen und Senioren abgestimmte Schneeschuhwanderungen in ihrem Programm. Ausprobieren kann man aber auch auf eigene Faust. Berggasthöfe, Sportgeschäfte und Seilbahnen stellen Schneeschuhe halbtags- oder tageweise zur Verfügung (Mietpreis CHF 20.– bis 30.–) und bieten, wie auch verschiedene Reise- und Wanderunternehmen, geführte Schneeschuhtouren an.



Bilder: Dany Schultheiss

Geradeaus durch den Tiefschnee: Wer auf Schneeschuhen unterwegs ist, braucht sich nicht vor dem Einsinken zu fürchten. Ein bisschen Kondition muss man allerdings mitbringen.

bleibt dann aber bei der Gruppe. Und während diese ihre Tour fortsetzt, geraten die folgenden drei Stunden für mich zur ausgedehnten Privatlektion in Schritttechnik, Landschafts- und Naturkunde – und in der bei Pro Senectute Kanton Nidwalden praktizierten Bergkameradschaft. Nie werde in den Bergen eine Person allein zurückgelassen, hatten die beiden Tourenleiter gesagt. Und es komme immer wieder mal vor, dass jemand einen «schlechten Tag» erwische und umkehren müsse. «Auf der letzten Wanderung waren es fünf Personen», verrät Walter Trösch beim Abstieg.

Schneeschuhe sind etwa fünfzig bis achtzig Zentimeter lang und zusammen etwa 1,7 kg schwer. Sie erlauben ein normales Gehen im Schnee ohne die Gefahr des knietiefen Einsinkens. Je nach Modell sind sie mit Harstkrallen ausgerüstet, die Halt in hartem Gelände sichern und das Aufwärtsgehen erleichtern. «Beim Abwärtswandern in einem Schneehang sollte man kleine Schritte machen und das Gewicht auf die Fersen verlagern, sonst rutscht der vordere Fuss weg, und wir verlieren den Halt», erklärt Walter Trösch und demonstriert es auch gleich. «Und nie zu lange quer an einem Hang wandern, das belastet die Fussgelenke zu stark.» Wie Skis sind die Schneeschuhe vorne hochgebogen. Mit einem Riemensystem werden sie an Wanderschuhen befestigt. Mit zur Ausrüstung gehören Gamaschen und Ski- oder Wanderstöcke.

Auf dem Weg zurück zum Langis begleitet uns der überwältigende Ausblick aufs gipfelreiche Voralpenpanorama. «Dort der Titlis, dort der Urirotstock…» Walter Trösch kennt viele Namen. Kurz danach entdeckt er links vom Weg eine Fuchsspur im Schnee; während gleichzeitig ein Specht den Wanderern ein Trommelsolo nachschickt. Jetzt ist es da, das Gefühl beschaulichen, mühelosen Fortbewegens in einer traumhaften Winterlandschaft.

Am Berghotel Langis vorbei gehts auf einem markierten Schneeschuhtrail Richtung Schwendi Kaltbad. Dort stand einst ein Kurhaus, das 1970 vollständig abbrannte. Ein Nebengebäude dient heute als Restaurant. Nach einer Pause schlägt Walter Trösch einen Rundgang querfeldein vor. Eine neue Spur im Schnee wird gezogen. Das hat seine Tücken. Wir bewegen uns in einem grossen Sumpfgebiet; unter dem Schnee gibts Wasserrinnen, die man nicht erkennt. Doch der erfahrene Tourenführer sieht, welche Stellen trügerisch sind. Mit den Wanderstöcken tastet er sie ab, um unerwünschte Landungen in eiskaltem Nass zu vermeiden.

Um zwei Uhr nachmittags kommen alle Pro-Senectute-Wanderinnen und -Wanderer zufrieden zum Berghotel Langis zurück. «Schön wars», sagen sie, «aber anstrengend.» Wenn alle erholt und gleichzeitig gesund müde seien, dann sei die Wanderung gelungen, fügt Balz Flury hinzu. Und ermuntert: «Das Aufwärtsgehen lässt sich trainieren.»

Schneeschuhe kaufen

Es gibt viele verschiedene Schneeschuhmodelle. Im Preis liegen sie zwischen CHF 200.– und 400.–. Es lohnt sich, zuerst mit gemieteten Schneeschuhen Erfahrungen zu sammeln. Pro Senectute Kanton Nidwalden stellt den Teilnehmenden der Wanderungen gegen ein bescheidenes Entgelt Denali-Schneeschuhe von MSR (mit Harstkrallen) zur Verfügung.