Bestens gewappnet für die Winterwanderung: Schneeschuhe für jede Tour

21.01.2025, 09:43 Uhr
Von: Nina Dudek

Kommentare Drucken

HOW TO | Schneeschuhwandern: #1 Einführung | Bergzeit
BERGZEIT ERKLÄRT
Schneeschuhwandern
Wer, was, wo?
Ansehen auf YouTube

Endlich richtig Winter! Perfekte Bedingungen, um mit Schneeschuhen durch die weiße Winterwunderwelt zu wandern. Hier lesen Sie, wie Sie entspannt und sicher unterwegs sind.

Hinweis an unsere Leser: *Wir erstellen Produktvergleiche und Deals für Sie. Um dies zu ermöglichen, erhalten wir von Partnern eine Provision. Für Sie ändert sich dadurch nichts.*

Das Wichtigste in dieser Nachricht

- **Wofür sind Schneeschuhe geeignet**, und wann braucht man sie? – Im tiefen Schnee
- **Welche Schuhe** zieht man in Schneeschuhen an? – Mit Wanderschuhen liegen Sie garantiert richtig
- **Sicherheit geht vor:** Planen und die Natur im Blick – Das fliegende Pannendreieck

Alle Kapitel

Während Skipisten überfüllt sind und Skitourenrouten oft von Menschenmengen bevölkert werden, bleibt Schneeschuhwandern ein Geheimtipp. Immer mehr Menschen genießen diese sanfte Wintersportart, die es erlaubt, lautlos durch weiße Wälder und tief verschneite Felder zu ziehen. Schneeschuhe sind kostengünstig und für jedermann geeignet. Ohne große Vorkenntnisse, aber mit etwas Wissen für die Sicherheit, können Sie loslegen. Alles, was Sie brauchen, sind die Schneeschuhe.

Alles, was Sie benötigen, sind Schneeschuhe.

Wofür sind Schneeschuhe geeignet, und wann braucht man sie?

Schneeschuhe sind breite, flache Geräte, die Sie unter Ihren Schuhen befestigen. Sie vergrößern die Auflagefläche erheblich, sodass Sie weniger tief in den Schnee einsinken. Hergestellt aus Aluminium oder Kunststoff, besitzen sie einen Rahmen mit Netz oder Membran.

Auf der Unterseite sorgen Steigzacken oder Krallen für sicheren Halt auf verschiedenen Schneearten. Die Bindung an der Oberseite verbindet den Schneeschuh mit Ihrem Schuh. Sie sollte stabil, flexibel und leicht anpassbar sein. Moderne Schneeschuhe sind ergonomisch gestaltet, um das Gehen zu erleichtern und den Fuß zu entlasten.

Welche Schuhe zieht man in Schneeschuhen an?

Für Schneeschuhwanderungen sind keine Spezialschuhe notwendig. Wanderschuhe oder warme Winterschuhe reichen aus, solange sie wasserdicht, bequem und mit griffiger Sohle ausgestattet sind. Testen Sie die Schuhe zuerst ohne Schneeschuhe, um sicherzustellen, dass sie gut sitzen und keine Druckstellen verursachen.

Diese Schuhe erfüllen alle Kriterien und haben besonders gute Bewertungen

Viking Constrictor III BOA

Viking Constrictor III BOA © Viking

Ein Unisex-Schuh mit innovativem BOA-Verschlusssystem für exakte Anpassung. Die griffige Sohle mit Spikes sorgt für festen Halt, und die robuste Gamasche schützt vor Schnee. Verstellbar bis Größe 45, Gewicht: 1 kg.

Zum Viking Constrictor

Salomon X Ultra Mid Winter CS WP

Salomon X Ultra 4 Mid Winter Thinsulate Climasalomon WP - Winterschuhe © Salomon

Leichter, wasserdichter Schuh mit isolierender Membran für trockene und warme Füße. Das grobe Profil bietet optimale Stabilität auf rutschigen Flächen.

Zum Salomon X Ultra

Lowa Renegade ICE GTX

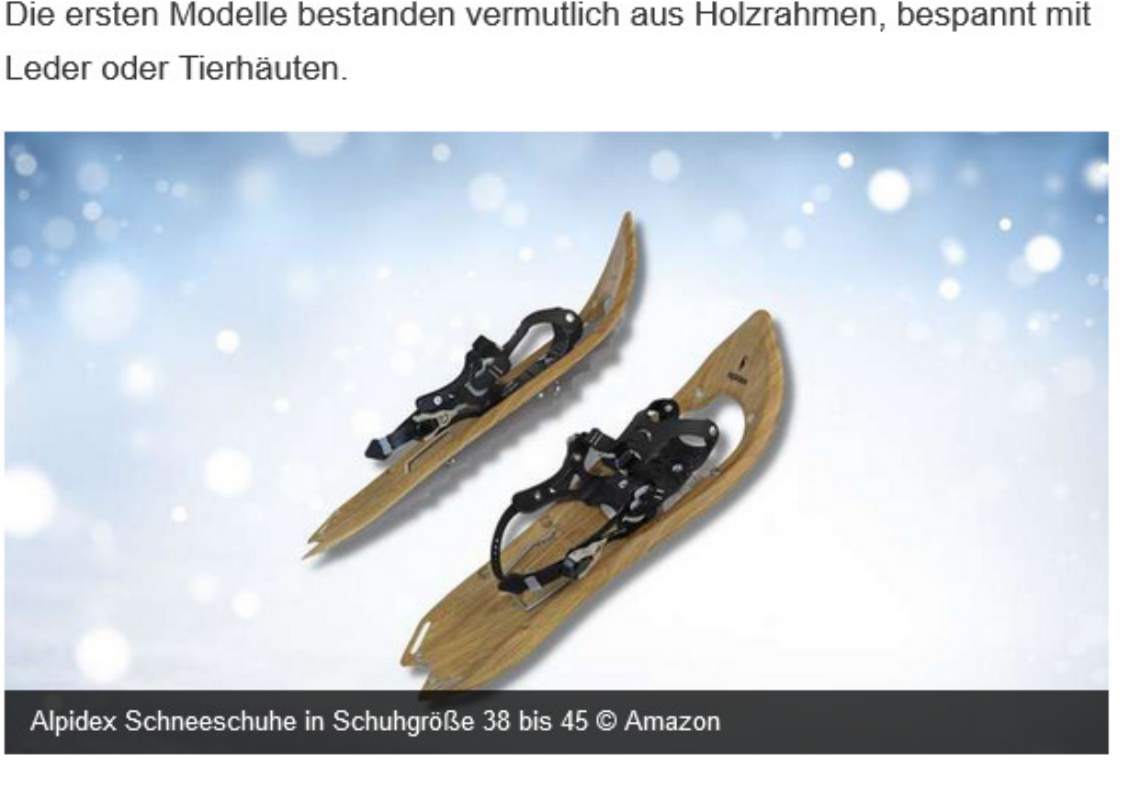
Lowa Herren Winterboots © Lowa

Ein klassischer Lederschuh mit Gore-Tex-Membran, PrimaLoft-Isolierung und Vibram Arctic Grip-Technologie für maximalen Halt auf Glatteis.

Zum Lowa Renegade

Schneeschuhe: eine Erfindung der Indianer?

Wer genau die Schneeschuhe erfand, ist unklar. Wissenschaftler vermuten, dass indigene Völker in Nordamerika oder anderen schneereichen Regionen sie vor Tausenden von Jahren entwickelten. Die ersten Modelle bestanden vermutlich aus Holzrahmen, bespannt mit Leder oder Tierhäuten.


Alpidex Schneeschuhe in Schuhgröße 38 bis 45 © Amazon

Ein optischer Gag für Nostalgiker: der **Alpidex Schneeschuh in Holzoptik** inklusive Steighilfe-Tragetasche.

Was muss ich beim Kauf von Schneeschuhen beachten?

Beim Kauf von Schneeschuhen gibt es mehrere Aspekte zu berücksichtigen, die sich nach Ihren individuellen Vorlieben, Ihrem Körpergewicht und dem geplanten Einsatzbereich richten. Dabei spielen folgende Kriterien eine zentrale Rolle:

> *Folgende Faustregel hat sich etabliert: 22″ (Zoll) bis 70 kg, 25″ bei 70 kg - 100 kg, 30″ über 100 kg!*
>
> - Empfehlung des Deutschen Alpenvereins -

1. **Die Größe** der Schneeschuhe sollte vor allem auf Ihr Gewicht abgestimmt sein. Mit steigendem Körpergewicht wird eine größere Auflagefläche notwendig, um ein Einsinken in den Schnee zu verhindern. Viele Hersteller geben Gewichtsangaben zu ihren Modellen, die Ihnen als Orientierung dienen können. Ebenso wichtig ist die Beschaffenheit des Schnees: Für Pulverschnee eignen sich größere Schneeschuhe, während bei festem oder nassem Schnee kleinere Varianten genügen.
2. **Die Form** der Schneeschuhe spielt ebenfalls eine Rolle. Runde oder ovale Modelle sind ideal für flaches oder leicht hügeliges Gelände, da sie ein angenehmes Laufgefühl bieten. Für steile oder alpine Regionen eignen sich rechteckige oder taillierte Schneeschuhe besser, da sie mehr Stabilität und Spurtreue gewährleisten.
3. Eine praktische Ausstattung ist **die Steighilfe**, die vor allem in bergigem Gelände von Vorteil ist. Sie kann bei Anstiegen hochgeklappt werden, um den Fußwinkel anzupassen, wodurch die Wadenmuskulatur geschont wird. Achten Sie darauf, dass sich die Steighilfe einfach bedienen lässt, idealerweise ohne dass Sie sich dabei bücken müssen.

Welches sind die besten Schneeschuhe für Damen und Herren?

Die Unterschiede zwischen Schneeschuhen für Damen und Herren sind meist gering. Viele Modelle sind universell gestaltet und können von beiden Geschlechtern genutzt werden. Bei der Wahl des passenden Schneeschuhs sollten vor allem Ihre persönlichen Anforderungen, der geplante Einsatzzweck und Ihre individuellen Vorlieben im Vordergrund stehen.

Trotzdem gibt es spezielle Damenmodelle, die auf die weibliche Fußform zugeschnitten sind. Diese Schneeschuhe sind oft etwas schmaler gestaltet, und auch die Bindungen sind so konzipiert, dass sie sich besser an den schmaleren Fuß anpassen.

Um sicherzugehen, dass die Schneeschuhe gut sitzen und bequem sind, sollten Sie verschiedene Modelle anprobieren. Eine gute Passform und die richtige Funktionalität sind ausschlaggebend – unabhängig davon, ob Sie sich für Damen-, Herren- oder Unisex-Schneeschuhe entscheiden.

Schneeschuh-Testsieger

Testsieger Flex ALP25 Schneeschuhe von Tubbs für Damen (rechts) und Herren (links) © Tubbs

Der Testsieger 2023 des Outdoor-Ausstatters Bergzeit ist der Flex ALP25 von Tubbs. Das Testurteil lautet: „Starke Allround-Schneeschuhe mit gutem Abrollverhalten, viel Komfort und starkem Halt in jedem Gelände“.

Zum Testsieger Herren-Modell

Zum Testsieger Damen-Modell

Welche sind die besten Schneeschuhe für Anfänger?

Wenn Sie Schneeschuhwandern ausprobieren möchten oder nur gelegentlich unterwegs sein wollen, sind einfache und preiswerte Einsteigermodelle ideal. Diese Schneeschuhe bestehen meistens aus Kunststoff und sind leicht zu handhaben. Achten Sie jedoch besonders auf die Qualität der Verarbeitung, da günstige Modelle oft weniger langlebig sind.

Minderwertige Materialien oder schwache Bindungen können schnell Verschleiß zeigen und Ihre Tour beeinträchtigen. Ein solides Einsteigermodell bietet hingegen eine gute Kombination aus einfacher Bedienung und Haltbarkeit, sodass Sie den Spaß am Schneeschuhwandern ungetrübt genießen können.

Diese drei Schneeschuhe für Anfänger können wir empfehlen:

- WOLF Impression **Allround-Schneeschuh bis 120 kg**
- SH100 Mountain von **Quechua, Gr. L bis 90 kg**
- TSL Damen Elevation **Schneeschuh bis 120 kg**

Welche sind die besten Schneeschuhe für Fortgeschrittene?

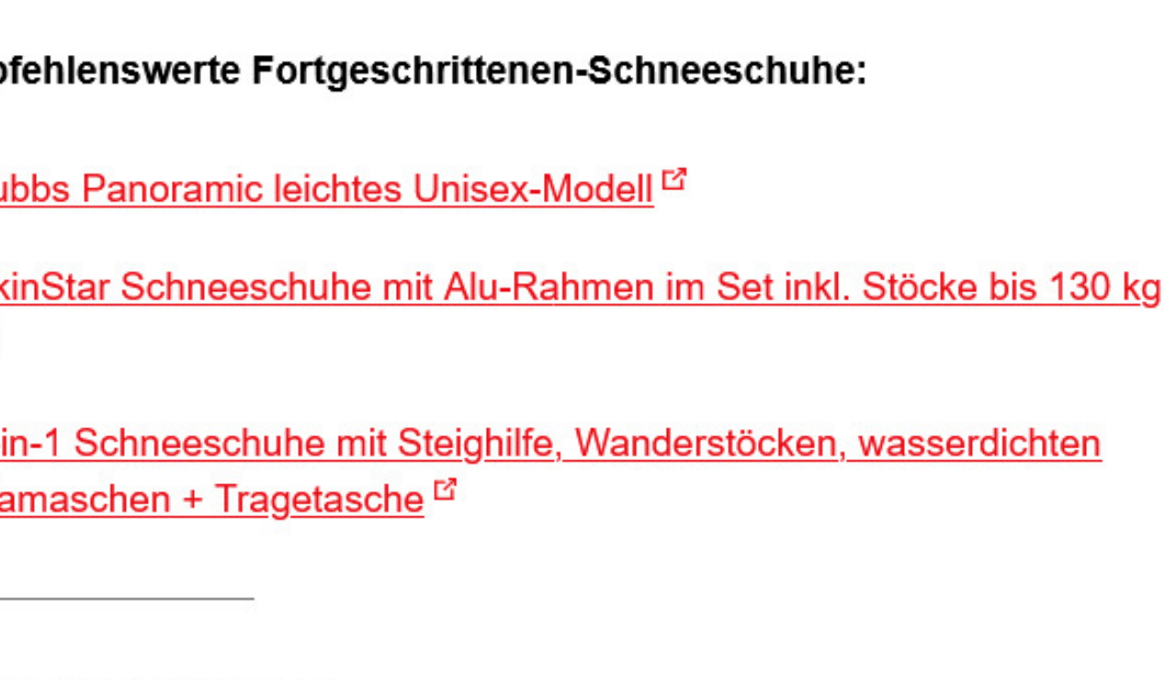
Wenn Sie Gefallen am Schneeschuhwandern finden und regelmäßig unterwegs sind oder anspruchsvollere Touren planen, sollten Sie auf hochwertigere Modelle setzen. Schneeschuhe für Fortgeschrittene sind in der Regel robuster gebaut, häufig mit einem stabilen Aluminiumrahmen. Diese Modelle bieten nicht nur eine langlebigere Konstruktion, sondern auch komfortablere und stabilere Bindungen, die für längere oder intensivere Einsätze optimiert sind.

Darüber hinaus sind sie in Größe und Form an anspruchsvolles Gelände angepasst. Sie bieten exzellenten Halt und Manövrierfähigkeit in steilen, alpinen Regionen und funktionieren zuverlässig auf unterschiedlichen Schneearten. Mit einem solchen Modell sind Sie bestens gerüstet, um auch bei schwierigen Bedingungen sicher unterwegs zu sein.

Empfehlenswerte Fortgeschrittenen-Schneeschuhe:

- Tubbs Panoramic leichtes Unisex-Modell
- SkinStar Schneeschuhe mit Alu-Rahmen im Set inkl. Stöcke bis 130 kg
- 4-in-1 Schneeschuhe mit Steighilfe, Wanderstöcken, wasserdichten Gamaschen + Tragetasche

Tipp der Redaktion


Im winterlichen Norwegen mussten die Schneeschuhe zeigen, was in ihnen steckt. © Privat

Mit dem Modell Lightning von MSR ist unsere Kollegin Nina Dudek eine Woche lang mit Pulka durch Norwegen gestapft. Die Schuhe sind leicht, robust und selbst bei tiefstem Schnee und Hanglagen zuverlässig.

Zum MSR Lightning

Welche Bindung gibt es bei Schneeschuhen?

Damit Schneeschuhe sicher und fest am Fuß sitzen, gibt es verschiedene Bindungssysteme. Jedes bietet spezifische Vor- und Nachteile, die sich je nach Bedarf und Einsatzgebiet eignen. Hier ein Überblick über die wichtigsten Varianten:

Innovativ: die BOA-Bindung für Schneeschuhe
Die BOA-Bindung ist eine moderne Lösung, bei der die Anpassung über einen Drehknopf erfolgt. Mit diesem System lässt sich die Bindung gleichmäßig festziehen, wodurch der Fuß optimal gehalten wird. Die Materialien bestehen meist aus robustem Stahl oder Kunststoff, was eine hohe Stabilität gewährleistet. Ein Beispiel für diese innovative Technik ist die BOA-Bindung von Tubbs, die sich durch ihre einfache Handhabung und den hervorragenden Halt auszeichnet.

Vorteile	Nachteile
Sehr komfortabel und praktisch	Teurer
Schnell einzustellen	Drehsystem kann bei extremer Kälte einfrieren
Gleichmäßige Druckverteilung	
Einfache Bedienung auch mit Handschuhen	

Step-In-Bindung: Expressverschluss für Schneeschuhe
Die Step-In-Bindung ist besonders praktisch und funktioniert ähnlich wie bei modernen Skiern oder Snowboards. Der Ein- und Ausstieg ist denkbar einfach: Sie drücken den Fuß auf die Bindung, und sie rastet automatisch ein – ganz ohne zusätzliche Riemen oder Schnallen. Dies macht die Handhabung schnell und unkompliziert, insbesondere für diejenigen, die keine langen Vorbereitungen möchten. Ein Beispiel für ein Modell mit Step-In-Bindung ist der Schneeschuh Tubbs Flex TRK 24 Kit.

Vorteile	Nachteile
Schnell und ohne komplizierte Einstellungen	Erfordern spezielle Schuhe
Weniger manuelle Anpassung	Teurer
Intuitive, einfache Bedienung	Können bei extremer Kälte einfrieren

Schneeschuhbindung mit Ratschen
Ratschenbindungen funktionieren mit Schnallen, die über einen Hebel geöffnet und geschlossen werden. Sie bestehen meist aus robustem Kunststoff oder Metall und bieten eine zuverlässige Fixierung des Fußes. Diese Art der Bindung ist einfach zu bedienen und sorgt für einen sicheren Halt während der Wanderung. Ein Beispiel für eine Ratschenbindung ist die ActiveFit-Bindung von Tubbs.

Vorteile	Nachteile
Einfach einzustellen	Etwas teurer
Gute Passform	Bedienung erfordert Übung
Weniger manuelle Anpassung als Riemenbindung	Können bei Kälte oder Schnee klemmen oder einfrieren

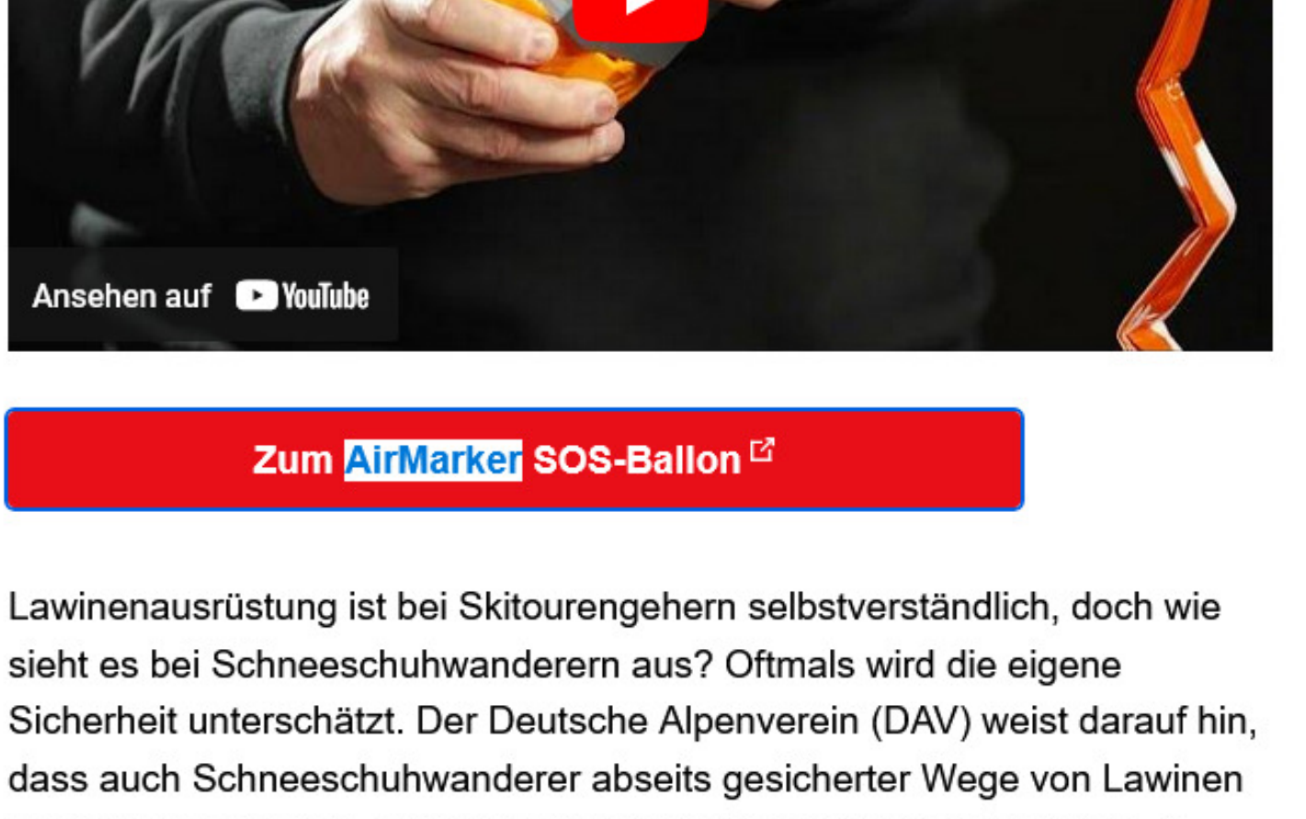
Schneeschuhbindung mit Schnallen
Schnallenbindungen arbeiten mit Verschlüssen, die ähnlich wie ein Gürtel funktionieren. Diese Verschlüsse bestehen in der Regel aus Metall und bieten dem Fuß eine solide Fixierung. Sie sind langlebig, robust und einfach in der Anwendung. Ein Beispiel für eine Schnallenbindung ist die patentierte Classic-Bindung von TSL.

Vorteile	Nachteile
Einfach zu bedienen	Begrenzte Anpassungsmöglichkeiten
Passen zu den meisten Schuhgrößen	Bei Kälte oder Schnee schwer zu öffnen oder zu schließen
kostengünstig	
Robust	

Riemenbindung für Schneeschuhe
Riemenbindungen nutzen schmale Gurte, die mit Klettverschlüssen oder Schlaufen befestigt werden. Diese Gurte bestehen in der Regel aus strapazierfähigem Nylon oder Gummi und sorgen für einen sicheren Halt des Fußes. Sie sind flexibel anpassbar und passen sich verschiedenen Schuhgrößen an. Ein Beispiel für eine Riemenbindung ist die QuickFit-Bindung.

Vorteile	Nachteile
Flexibel anpassbar	Können verrutschen oder sich lösen
Auf längeren Touren oft unbequem	
Kostengünstig	

Sicherheit geht vor: Planen und die Natur im Blick



Zum AirMarker SOS-Ballon

Lawinenausrüstung ist bei Skitourengehern selbstverständlich, doch wie sieht es bei Schneeschuhwanderern aus? Oftmals wird die eigene Sicherheit unterschätzt. Der Deutsche Alpenverein (DAV) weist darauf hin, dass auch Schneeschuhwanderer abseits gesicherter Wege von Lawinen bedroht sein können. Zudem bewegen sie sich häufig in Gegenden, in denen kein Handyempfang vorhanden ist. Schon ein verstauchter Knöchel kann in solchen Situationen zu einer ernsthaften Gefahr werden.

Für solche Fälle gibt es den AirMarker, auch bekannt als „Fliegendes Pannendreieck“. Dieses Gerät ist einfach zu bedienen und ideal für Notfälle. Per Knopfdruck wird ein reflektierender Ballon in eine Höhe von bis zu 45 Metern aufgelassen, der Rettungskräfte auf den genauen Standort hinweist. Ein praktisches Hilfsmittel, das in die Ausrüstung eines jeden Schneeschuhwanderers gehören sollte.