

Gehen auf Schnee und Eis

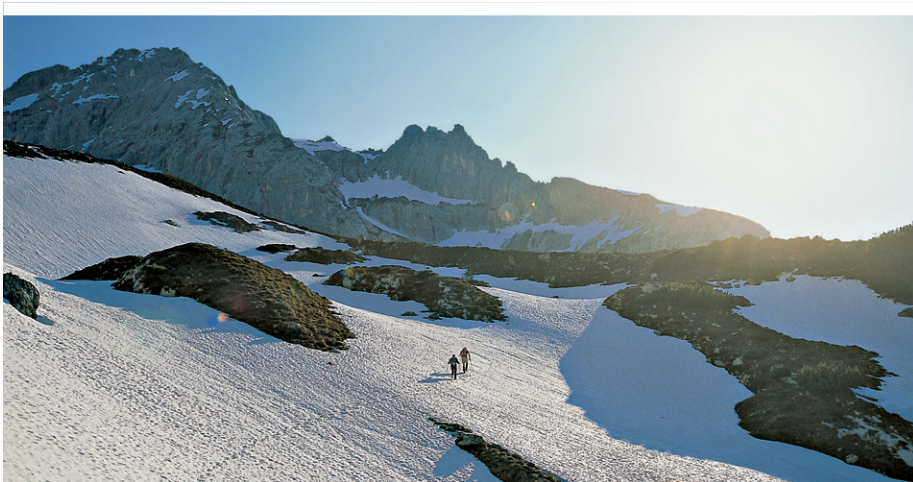
Schnee und Firn

Schnee fällt in unterschiedlichen Formen vom Himmel. Es gibt unter anderem trockenen Schnee (Pulverschnee) oder feuchten Schnee (Nassschnee). Im Lauf der Zeit wandelt sich der Schnee um und verfestigt sich. Der Schnee, auf dem Sommerbergsteiger unterwegs sind, ist in aller Regel Altschnee, der durch zahllose Umwandlungsprozesse verfestigt ist. An sehr warmen Tagen und unter Sonneneinwirkung kann aber auch gut verfestigter Altschnee zu Sulzschnee werden, in dem man unangenehm einsinken kann und der schlecht trägt. Der Vorteil von Nassschnee ist aber, dass sich am nächsten Morgen – zumindest wenn die Nacht kalt genug war – ein fester Harschdeckel bildet, der meist so stabil ist, dass er den Bergsteiger trägt. Auf solchen gefrorenen Harschdeckeln kann man im flachen Gelände sehr angenehm laufen. Auch Altschnee ist, solange er nicht ausgesprochen feucht ist, gut zu begehen.

Gerade im Frühsommer gehören je nach Höhenlage kürzere oder längere Passagen auf Schneefeldern zum alpinen Erscheinungsbild. Kann man diese Schneefelder sicher begehen, wird die frühsummerliche Bergtour zu einem einprägsamen Erlebnis.

Gehen ohne Steigeisen: Versierte Berggeher sollten so lange ohne Steigeisen gehen, wie das Gelände und die Situation es zulassen. Denn Gehen mit Steigeisen kostet mehr Kraft, und die Gefahr, mit den Zacken der Steigeisen am anderen Bein hängen zu bleiben und zu stolpern, überwiegt einen möglichen Nutzen.

Am angenehmsten geht man in den flachen Bereichen von Schneefel-



Schön, wenn der Schnee trägt – wehe, wenn nicht!

dern. Dazu sollte man die Hangstrukturen ausnutzen und seinen Weg entsprechend wählen. Lieber geht man eine weitere Strecke, dafür aber flacher.

Das geht allerdings nicht immer. Wenn es steiler wird, hat man zwei Möglichkeiten: Entweder man geht gerade – also in Falllinie – hinauf, oder man geht im Zickzack. Welche Variante man wählt, ist von diversen Faktoren abhängig. Zum einen kommt es darauf an, welche Schuhe man anhat. Maßgeblich ist natürlich auch, wie weich oder hart der Schnee ist und wie die Oberfläche beschaffen ist. Die Praxis wird so aussehen, dass man beim Gehen beides ausprobiert und die Möglichkeit wählt, die unter den gegebenen Umständen besser erscheint.

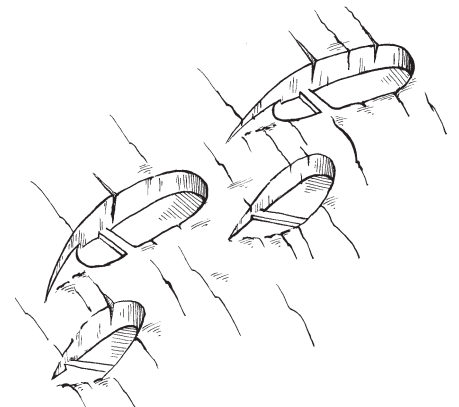
Aber egal ob gerade oder in Falllinie, in beiden Fällen sollte man vor allem ökonomisch gehen. Ist der Schnee hart und griffig, ist das kein Problem. Schwieriger wird es, wenn der Schnee nachgibt. Ein langsames Verlagern des Körpergewichts auf das neue Standbein spart dann viel Kraft. Der Schnee unter den Schuhen wird damit langsam verdichtet, ein plötzliches Wegsinken kann häufig vermieden werden. Allerdings nicht immer: Wenn man tief und unregelmäßig einsinkt, kostet das viel Kraft. Hier hilft nur Ruhe bewahren und eine möglichst gleichmäßige Gehweise.

Grundsätzlich sollte man auf Altschneefeldern größere Steine oder Latschen meiden, die aus dem Schnee herauschauen. Häufig ist der Schnee rund um diese dunkleren Bereiche, welche die Wärme stärker speichern, weicher, und man bricht ein, während 2 Meter daneben die Schneedecke ohne Probleme trägt.

Im Zickzack: Beim seitlichen Aufsteigen tritt man sich die Stufen mit den Schuhen. Dazu nutzt man die natürliche Bewegungsform aus und formt bei der Vorwärtsbewegung des Fußes sichelförmig eine Stufe. Schon nach ein paar Schritten automatisiert sich der Vorgang, und man kommt meist gut voran.



Seitliches Aufsteigen im Schnee ...



... geht am besten mit dem Sichelschritt.