



Seminar Schneeschuhwandern

Termin:

Freitag, 17. bis Sonntag, 19. 2. 2006
Anmeldeschluss: 23. Jänner 2006
weitere Termine für Gruppen
auf Anfrage

Ort:

Landgasthof Trattnerhof, Semriach bei
Graz
Freie Benutzung von Hallenbad, Sauna,
Dampfbad und Tennishalle
Bogenschießen gegen Aufpreis

Teilnehmer:

mindestens 8 Personen,
maximal 15 Teilnehmer

Zielgruppe:

Alle, die alleine oder mit Gruppen im
Winter mit Schneeschuhen unterwegs
sein wollen.

Kosten:

390 Euro (inkl. Verleih von Schnee-
schuhen)
40 Euro für Halbpension pro Tag
(Aufpreis für Vollpension 10 Euro)
8 Euro EZ-Zuschlag

Info/Anmeldung:

Manfred Angerer
4582 Spital am Pyhrn 107
Tel./Fax: 0 75 63/70 76
Mobil: 0664/14 22 933
e-mail: natur-erleben@pptv.at
www.natur-erleben.at

Tipps zur Schneeschuh-Ausrüstung

- **Schneeschuhe:** Aluminiummodelle sind zu bevorzugen, da sie leicht und stabil sind. Die Schneeschuh-Länge wird so gewählt, dass im alpinen und kombinierten Gelände (Wald, Wiese, Unterholz, Fels) noch Geländequerungen möglich sind, ohne dass du dir dabei selbst auf die Schuhe steigst. Mit entscheidend ist also die Schrittlänge und nicht das Körpergewicht. Der Auftrieb ist stark von der Bauform abhängig. Fast jedes Modell verfügt über Steigzacken, außer Wettkampfschneeschuhe für Schneeschuhläufer.
- **Stöcke:** Sollten in der Höhe verstellbar sein und große Schneeteller haben.
- **Schuhe:** Bequeme Berg- bzw. Wanderschuhe passen in jede Bindung und sind ausreichend. Nicht geeignet sind Schischuhe.
- **Bekleidung:** Atmungsaktive, der Witterung angepasste Freizeitkleidung. Nicht zu viel anziehen, falls du sportlich unterwegs bist.

Schneeschuhwandern

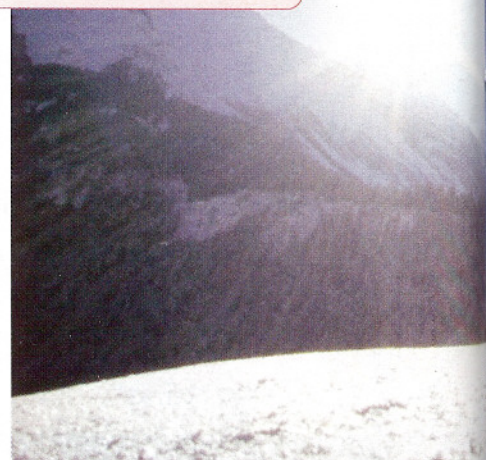
Das Fortbewegen auf Schneeschuhen, mit denen noch im vorigen Jahrhundert echte Abenteurer im Winter die Wildniss erschlossen, ist dank der modernen Ausrüstung so einfach wie das Schneeschuh-Anziehen selbst. Deshalb können sowohl sportliche LäuferInnen als auch Lauf-EinsteigerInnen diese Sportart dazu nutzen, um fit durch den Winter zu gelangen.

Mag. Heinz Bede-Kraut aus Kitzbühel, Bewegungsexperte der SPORTUNION Österreich, ist ein echter Snowshoe-Profi: „Training mit Schneeschuhen im tieferen Schnee ist eine wunderbare Sache, die durch den Auftrieb der breiteren Schneeschuhfläche richtig Spaß macht. Es können sogar intensivere Trainingseinheiten daraus werden, je nachdem, mit welcher Intensität du an die Sache herangehst. Die Stöcke unterstützen zwar die Bewegung, haben aber nicht jenen Stellenwert wie etwa beim Langlaufen.“

Joggen wie auf Watte

Da der Bewegungsablauf des Schneeschuhwanderns im Wesentlichen dem Gehen bzw. Laufen entspricht, können vom Trainingsnutzen her locker Parallelen zum Laufen gezogen werden – die letztlich zum Vorteil für die LäuferInnen ausgebaut werden können.

Grundsätzlich wird das Bewegen im Schnee durch längere Bodenkontaktzeiten und das Einsinken in den Schnee anstrengender – „aber du fühlst dich, als ob du auf Watte unterwegs wärest“, kennt Heinz Bede-Kraut das Feeling des Schneeschuhtrainings. • Flottes Schneeschuhgehen ist als allgemeines Grundlagenausdauertraining perfekt.



Eine mögliche Anstrengung wird durch den hohen Spaßfaktor nicht so rasch wahrgenommen.

- Schneeschuhgehen im Tiefschnee bedingt einen höheren Kniehub – so werden die für das Laufen wichtigen Hüftbeuger gekräftigt.
- Die forcierte Variante ist das Schneeschuh-Laufen. Das ist ziemlich anstrengend, weil die Intensität durch den tieferen Schnee gesteigert ist. Um sich trotzdem ideal bewegen zu können, gibt's inzwischen schon spezielle Laufsneeschuhe. Heinz Bede-Kraut: „Mit solchen Schuhen sind sogar leichte Dauerläufe in hügeligem Gelände zwischen 40 und 50 Minuten möglich. Natürlich abhängig von der eigenen Fitness, der Schneehöhe, der Schneebeschaffenheit und der Temperatur.“
- Bei geringerer Schneehöhe macht spielerisches Intervalltraining Sinn: 20 bis 60 Sekunden Laufen mit Schneeschuhen, dazwischen 60 bis 120 Sekunden beruhigendes Gehen.

• Bergaufgehen fördert durch den Schneewiderstand und das Einsinken in den Schnee die Kraftausdauer in den Beinen und stärkt die Rumpfmuskulatur. „Eine gute Gelegenheit, bewusst auf die Atmung zu hören und an der Atemtechnik zu feilen.“

DIE EXPERTEN

Reini Kaurzinek leitet die Langlaufschule „fit & fun“ in Ramsau am Dachstein. www.langlauf.co.at



Mag. Heinz Bede-Kraut ist in Kitzbühel im Trainingsmanagement tätig. www.bedekraut-frauensschuh.at

