

Über knirschenden Schnee dem Himmel entgegen

Schneeschuhwandern wird auch in der Region immer beliebter und in etlichen Wintersportgebieten finden sich passende Touren. Auch in Liechtenstein können wunderbare Wanderungen unternommen werden, man muss nur wissen, wo.

VON ANDREAS LATERNER

Es ist noch früh und der Atem steigt in kleinen grauen Wolken gen Himmel – unter den Füßen knirscht der Schnee, die Schritte sind gemächlich, aber zielgerichtet. Ringsum scheint die Welt noch zu schlafen, keine Geräusche, keine Bewegungen, keine Menschenseele weit und breit. Nach und nach wird die Landschaft ringsum von hellen Sonnenstrahlen erfasst, erst die Bergspitzen, dann die Hänge und schliesslich die Täler. Es wird wärmer und oben angekommen bietet sich eine wunderbare Panoramaaussicht, der grösste Lohn für das frühe Aufstehen, den sich jemand wünschen kann. Für Katharina Link sind genau diese Momente und Erfahrungen der Grund, weshalb sie im Winter bereits frühmorgens für Schneeschuhwanderungen in die Berge startet. «Das Wandern, be-



sonders im Winter im Schnee, entschleunigt und lässt den Stress von einem abfallen. Vor allem aber fühle ich mich in diesen Momenten unglaublich frei und glücklich», erklärt Katharina Link, die als Wander-Kathi professionell geführte Wanderungen im Winter wie Sommer anbietet.

Im Unterschied zu anderen Wintersportarten braucht das Schneeschuhwandern keine grossen Vorkenntnisse und jeder kann sich daran versuchen. Entscheidend ist jedoch eine gute Planung, die richtige Ausrüstung und dass jemand dabei ist, der sich mit den notwendigen Punkten auskennt, damit die Tour sicher durchgeführt werden kann.



SCHÖNE ROUTEN UND TOUREN

Im Prinzip ist Liechtenstein kein Schneeschuhwandergebiet – es gibt keine offiziellen Routen und Strecken. Dennoch lassen sich einige Schneeschuhtouren unternehmen, wenn man weiss, wo es langgeht. Ungeübte Berggänger und Personen, die sich nicht so richtig auskennen, sollten sich deshalb stets in Begleitung eines Guides auf den Weg machen. Relativ einfache Routen sind beispielsweise von Malbun ins Saas-Tal zum Saas Fürkle oder von Steg entlang des Valünabachs zur Alp Valüna. Geübte Schneeschuhwanderer, die sich besser auskennen, können von Malbun auf das Hahenspiel wandern und dabei knapp 400 Höhenmeter überwinden. Oder sie gehen ab Malbun in Richtung Saas-Tal und anschliessend auf den Schönberg.



«Die Vorbereitung ist entscheidend»

Frau Link, wie startet man am besten zu einer Schneeschuhtour?

Katharina Link: Die Vorbereitung ist das A und O. Wie auch bei jeder Wanderung im Sommer sollte man die Tour vorher planen und beispielsweise die Wetterprognosen genau studieren. Im Winter sind die Umstände jedoch etwas anders und etliche weitere Faktoren spielen eine entscheidende Rolle. Es ist wichtig, die Schneeverhältnisse zu kennen und sich mit den Lawinewarnstufen auseinanderzusetzen. Ausserdem sollte einem das Gelände bekannt sein. Wenn im Winter beispielsweise plötzlich Nebel aufzieht, verliert man sonst leicht die Orientierung.

Was gibt es sonst noch alles zu beachten?

Wenn ich eine Tour für eine Gruppe plane, stimme ich diese genau auf die Teilnehmer ab. Die Dauer und die Schwierigkeit einer Route müssen auf die Fähigkeiten und die Kondition



aller abgestimmt sein. Wandern im Schnee braucht Kraft und Energie und wenn eine Tour nicht auf die Teilnehmer abgestimmt ist, stossen einige leicht an ihre Grenzen. Und das will ich natürlich vermeiden.

Was ist das Besondere bei einer Schneeschuhtour?

Diese Frage ist für mich ganz einfach zu beantworten: Mich fasziniert die Natur und die absolute Freiheit in den Bergen. Im Winter ist die Atmosphäre unglaublich eindrücklich und die Welt taucht in eine völlig andere Kulisse – es ist traumhaft. Der Schnee absorbiert die Geräusche, es ist alles etwas leiser. Gleichzeitig knirschen die Kristalle unter den Schuhen lauter als vermutet und während einer Tour, den gleichmässigen Schritten und bei der kühlen Bergluft entsteht eine Art meditativer Zustand. Das sind die Momente, in denen ich mich nirgendwo anders hin wünschen würde, die geniesse ich und hier tanke ich meine Energie.

DIE RICHTIGE AUSTRÜSTUNG:

Wer eine Schneeschuhwanderung unternehmen möchte, braucht dafür die passende Ausrüstung und Kleidung. «Ich setze auf das Zwiebel- oder Mehr-Schichten-Prinzip und trage unter meiner Gore-Tex-Jacke eine Funktionsweste, einen leichten Pullover und Thermounterwäsche. Je nachdem, wie warm oder kalt es ist, kann ich eine Schicht aus- oder anziehen und so auf wechselnde Bedingungen reagieren», gibt Wander-Kathi als Tipp.

Must-haves für eine Tour:

- warme und feste Winterschuhe
- Schneeschuhe und Stöcke
- Handschuhe, Mütze und Jacke
- ein Gesichtsschutz gegen den Wind
- ein Rucksack mit Proviant und Tee
- Sonnencreme und Sonnenbrille
- ein Fernglas und ein Fotoapparat

Für eine sichere Bergtour, die mehr ist als Winterwandern, sind unabdingbar:

- ein Lawinensuchgerät
- eine Schneeschaufel
- eine Sonde
- eine Notfallapotheke mit Notfalldecke

Die Natur und die Tiere respektieren

Die Wildtiere ziehen sich im Winter in ihrer Ruhephase zurück und dürfen nicht gestört werden. Im schlimmsten Fall kann bereits eine Flucht das Todesurteil für die geschwächten Tiere bedeuten. Vor jeder Tour muss man sich über die Wildruhezonen informieren.

Vier Regeln bei Touren im Winter:

- Immer die Wildruhezonen und Wildschutzgebiete beachten
- Stets im Wald auf den markierten Routen und Wegen bleiben
- Waldränder und schneefreie Flächen meiden
- Hunde immer an der Leine führen

Infos zu Wildruhezonen: geodaten.llv.li oder www.wildruhezonen.ch