

## Gehen auf Schnee und Eis

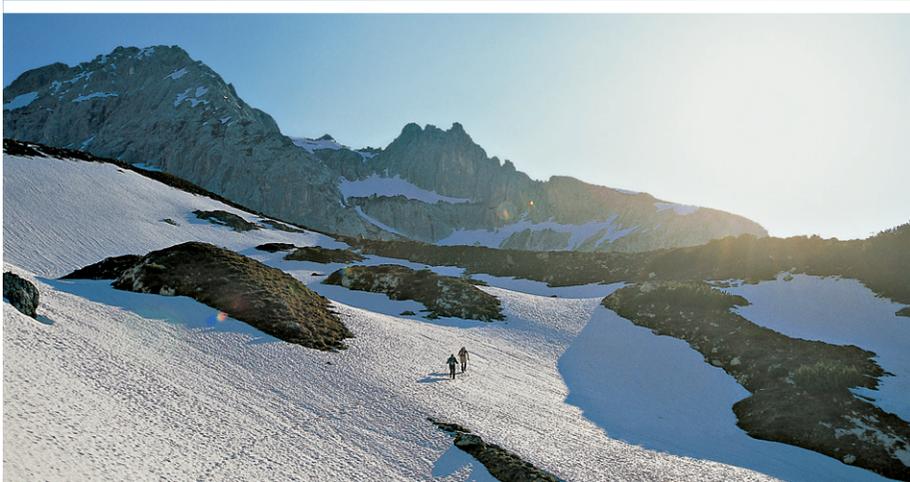
### Schnee und Firn

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.

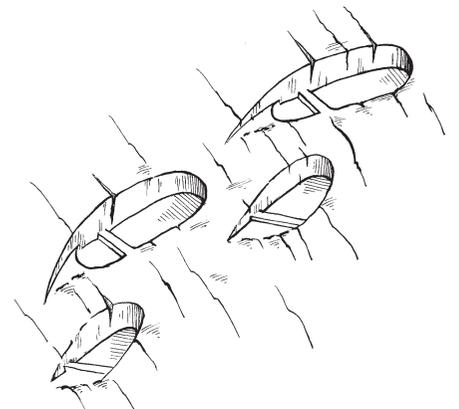
Aber egal ob gerade oder in Falllinie, in beiden Fällen sollte man vor allem ökonomisch gehen. Ist der Schnee hart und griffig, ist das kein Problem. Schwieriger wird es, wenn der Schnee nachgibt. Ein langsames Verlagern des Körpergewichts auf das neue Standbein spart dann viel Kraft. Der Schnee unter 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.



Der Richtungswechsel und die Pickelübergabe im Firn.

Ein etwas kritischer Moment beim Gehen im Zickzack ist die Wende. Man nimmt dazu aus einem abgeschlossenen Schritt eine stabile Position ein (Stöcke sind hierbei sehr hilfreich) und wendet den bergseitigen Fuß in die neue Gehrichtung. Dabei achtet man darauf, dass die neue Stufe solide und gut ist. Schafft man dies nicht beim ersten Tritt, muss man noch einmal nachtreten. Dann folgt der zuvor talseitige Fuß in die

neue Bewegungsrichtung, und der gewohnte Bewegungsablauf wird fortgesetzt.

Hat man mit dieser Form der Wende Probleme, weil die Beweglichkeit nicht ausreicht oder man sich unsicher ist, kann man auch zwei Zwischenstufen einbauen. Dazu tritt man mit dem ersten Fuß (meist dem talseitigen) frontal in den Schnee, setzt den bergseitigen frontal nach und setzt dann den neuen bergseitigen Fuß wieder in die Gehrichtung.

Geht man anstatt mit Stöcken mit einem Pickel (1), nützt man bei beiden Varianten die stabile Position, in welcher der Oberkörper zum Berg gewandt ist (2), um den Pickel von einer Hand in die andere zu übergeben (3). Dabei gilt es



Pickelübergabe Brust zum Berg.

zu beachten, dass sich der Pickel in der Hand befindet, die dem Berg zugewandt ist.



*Der Pickel befindet sich immer in der bergseitigen Hand.*

**In der Falllinie:** Hat man sich für den geraden Aufstieg entschieden, ist es egal, in welcher Hand sich der Pickel befindet. Meist ist es die »stärkere« Hand. Geht man mit Stöcken, hat man sowieso in jeder Hand einen Stock. Dabei sollte aber bedacht werden, dass ein gerader Aufstieg meist erfolgt, wenn das Gelände relativ steil ist. Da kann dann schnell die Situation eintreten, dass ein Gehen mit Stöcken nicht mehr angebracht ist und der Pickel nötig wird.

Beim geraden Aufstieg tritt man sich mit den Schuhspitzen Stufen für die Füße. Bei griffigen Verhältnissen (Trittfirn) funktioniert das sehr gut; wenn man einmal einen Rhythmus gefunden hat, kommt man gut voran. Wer zu schnell geht, macht sich dabei aber schnell »platt«. Ein ruhiges und kontrolliertes Steigen ist gefragt, mit einer betonten Gewichtsverlagerung auf das jeweilige Standbein. Denn nur dann kann man das freie Bein in Ruhe nach oben führen. Wie bei fast allen Aufstiegsformen sollte man auch beim geraden Aufsteigen im Schnee darauf achten, die Schritte nicht zu groß zu wählen. Die Stufen, die man sich mit dem Fuß tritt, sind dann günstig, wenn sie leicht nach innen, also zum Berg hin, geneigt sind. Dann steht man sicherer und hat nicht ständig das Gefühl, nach hinten herauszurutschen.

**Absteigen in Schnee:** Erfahrene Bergsteiger lieben bei Frühsommertouren nichts mehr als ausgedehnte Altschneefelder. Mit etwas Übung und einem guten Gleichgewichtsgefühl lässt es sich auf verfestigten Altschneefeldern fantastisch abfahren – nur auf den Sohlen der Schuhe. Dazu steht man mittig über den Schuhen; eine leichte Schrittstellung der Füße hilft dabei, Wackler nach vorne und hinten auszugleichen. Mit den Schuhen und den Kanten der Schuhe kann man so kontrolliert und teilweise sehr schnell Höhenmeter »vernichten«. Vom Skifahren einmal ab-



Oftmals ist der Aufstieg in Falllinie am günstigsten.



Abfahren auf Altschneefeldern.

gesehen, geht keine Art des Absteigens beim Bergsteigen schneller und unanstrengender. Allerdings muss man sich natürlich auch der Gefahren bewusst sein. Gelände, das in flachen Mulden oder Senken ausläuft, bietet sich geradezu an, vor allem auch zum Üben. Allerdings können schon einzelne Steine, die im Schnee liegen, böse Verletzungen verursachen, wenn man nach einem Sturz unkontrolliert darüber rutscht. Und Schneefelder, die – wie es sehr häufig der Fall ist – in Schutt- oder Steinflächen enden, dürfen nur von Leuten befahren werden, die absolut sicher sind und jederzeit anhalten können. Wer unkontrolliert in ein solches Schuttfeld rast, ist garantiert ein Fall für die Ambulanz des nächsten Krankenhauses. Tabu sind

Schneefelder, die in Abbrüche münden.

Eine weitere Gefahr sind wechselnde Schneebedingungen. Schon eine leichte Expositionsänderung des Hanges kann ganz andere Bedingungen mit sich bringen. Hier sind Vorsicht und Voraussicht gefragt.

**Der »normale« Abstieg:** Aber auch wer sich beim Abfahren nicht wohlfühlt, kann im Schnee schnell und effizient absteigen. Meist ist der Abstieg in der Falllinie der günstigste. Dabei sollte man sich aber schon von oben ansehen, wo die Schneefelder enden bzw. wie sie auslaufen, und dann da »einsteigen«, wo sich das Schneefeld unten am günstigsten zeigt.

Im Schnee steigt man am besten mit steifen Beinen ab und rammt die Ferse ein. Mit einer gleichmäßigen Wippbewegung des Körpers (Gewichtsverlagerung) von rechts nach links kann man so immer wechselweise ein Bein heben und tiefer wieder aufsetzen. Häufig rutscht der Fuß, der neu aufgesetzt wird, noch ein Stück weiter. Das sollte man zulassen und sich darauf einstellen. Im Optimalfall ergibt sich eine Mischform aus Absteigen und Abfahren, weil man mit jedem Schritt noch eine ganze Schrittlänge hinuntergleitet. Oftmals ist das kaum langsamer als Abfahren, aber wesentlich kontrollierter.

Das Gehen ohne Steigeisen hat seine Grenzen. Bei harten und steilen Bedingungen gehören Steigeisen an die Füße – und immer dann, wenn man sich ohne Eisen nicht mehr sicher fühlt. Manchmal kann man sich



Steine im Schnee machen das Abfahren gefährlich.

auch Gelände suchen, in dem man schneefrei absteigen kann. Häufig ist auf Kuppen und Rippen der Schnee schon abgeschmolzen, und man kann im Grasgelände auch ohne Schneekontakt absteigen.

Eine typische Unfallsituation kann entstehen, wenn die Steigeisen nur für wenige Meter gebraucht werden und man zu faul ist, sie anzulegen. Deshalb sollte man schon beim Kauf von Steigeisen darauf achten, dass sie sich leicht und schnell anlegen lassen, um die Hemmschwelle des Anlegens herabzusetzen. Und natürlich sollte man sich in den entsprechenden Situationen über die Folgen im Klaren sein, die ein steigeisenloses Gehen (bzw. ein Ausrutschen) mit sich bringen kann.



Abstieg auf schneefreier Rippe.