

Sneeuwschoenwandelen Praktisch

“Wie kan lopen, kan ook sneeuwschoenwandelen. Geen ervaring of voorkennis nodig. Ook niet-skiërs kunnen eenvoudig hogere bergregio's bereiken.” Dat claimen wervende teksten voor sneeuwschoenwandereizen. In zekere zin is dat ook zo, maar er zijn veel meer risico's aan verbonden dan aan zomers bergwandelen. Veiligheidsreferent Karin Blok zet ze op een rijtje.

Tekst: Karin Blok

Weg van drukke pistes, op eigen kracht via een zelf gekozen weg naar boven en van dichtbij genieten van een smetteloos wit bepoederd berglandschap. Dat leek lange tijd voorbehouden aan toerskiërs, maar daar is verandering in gekomen. Door toepassing van nieuwe materialen zijn moderne sneeuwschoenen veel lichter, stabiel en makkelijker in gebruik dan hun eeuwenoude voorgangers, die onder meer door eskimo's en indianen werden gebruikt. Mede daardoor heeft sneeuwschoenlopen zich in een rap tempo tot een populaire sport ontwikkeld. Je kunt sneeuwschoenwandelen op je eigen manier: rustig een rondje om het dorp, al dan niet meerdaags in alpien terrein lopen of zelfs aan wedstrijden deelnemen. Voor bergwandelaars is sneeuwschoenlopen een prachtige aanvulling op zomeractiviteiten. Maar in de winter komt er toch wat meer bij kijken, als je alpien terrein ingaat.

Risico's

Zonder dure liftpas, met een beperkte uitrusting en een redelijke conditie kun je met sneeuwschoenwandelen een heel eind komen. De benodigde techniek kun je snel leren en in elk wintersportoord zijn tegenwoordig sneeuwschoenen te huur. Aan paden of pistes ben je niet gebonden. Door die laagdrempeligheid en omdat het zo gemakkelijk lijkt, worden de risico's van sneeuwschoenwandelen snel onderschat. Dat het niet altijd zo onschuldig en simpel is, wordt duidelijk in de verhalen in deze Hoogtelijn en uit de cijfers. De laatste jaren valt elk seizoen in de Alpenlanden een aantal doden en zwaargewonden bij het sneeuwschoenwandelen. De meeste dodelijke ongelukken zijn het gevolg van lawines en val- en glijpartijen. Die ontstaan door onverwachte uitglijers (voornamelijk bij traverses) maar ook uit de hand gelopen, bewuste rutschpartijen. Uitputting en onderkoeling - vaak veroorzaakt door verdwalen, weersomslag of onverwacht moeizame sneeuwcondities - en een incidentele spletenval sluiten het rijtje.

Als je je bewust bent van de mogelijke risico's en ze weet te herkennen, ben je op de goede weg. Bouw dus eerst sneeuwschoenervaring op onder deskundige leiding. Verzamel de extra kennis en ervaring die je, in aanvulling op het 'gewone' bergwandelen, nodig hebt vóórdat je zelfstandig met sneeuwschoenen alpien terrein ingaat. Behalve zaken als oriëntatie, sneeuw/lawinekunde, weer en tochtenplanning in winters terrein is er qua techniek en sporen meer te leren dan alleen wijdbeens lopen.

Lawinegevaar

In de zomer krijg je er als bergwandelaar doorgaans niet mee te maken, maar wie met sneeuwschoenen alpien terrein ingaat moet net als toerskiërs terdege rekening houden met lawinegevaar. Laat je begeleiden door een berggids of *Winterwanderführer* en/of volg een cursus waarin aandacht wordt besteed aan lawinekunde en beslismethodes. Leer hoe je met een pieps moet omgaan, zorg ervoor dat iedereen in je groep dat ook weet en bovendien zo'n ding draagt. Vraag het actuele lawinebericht op en let op eventuele waarschuwingen. Aarzel niet om je plannen om te gooien. Terrein steiler dan 35 graden en/of met veel verse sneeuw is niet alleen moeizaam te begaan voor sneeuwschoenwandelaars maar doorgaans ook lawinegevaarlijk. Op sneeuwschoenen kun je dit terrein beter mijden en gebruik maken van terrein dat relatief veilig is: hellingen die nergens steiler dan 30 graden zijn, (dicht) bebost terrein, graten en ruggen met weinig

sneeuw. Let wel: zelfs gemarkeerde routes bieden geen garantie dat er geen lawines kunnen ontstaan.

Tochtenplanning

Informeer jezelf tevoren goed over de geplande tocht, zowel thuis als ter plaatse. De omstandigheden en sneeuwcondities van een sneeuwschoentoer zijn doorslaggevend. Recente informatie hierover kan je mogelijk op Internet vinden en ter plaatse inwinnen. Plan tochten naar het kunnen van de zwakste in je groep en zoek tevoren ook wat eenvoudiger alternatieven, voor het geval de omstandigheden en/of de conditie(s) ter plekke tegenvallen. Zorg voor een goede, gedetailleerde kaart. Houd er rekening mee dat veel markeringen in de winter niet zichtbaar zijn omdat ze met sneeuw zijn bedekt. Winterroutes lopen vaak anders dan de zomerpaden, voor zover deze *überhaupt* herkenbaar zijn. Winterkaarten met toerskiroutes zijn ook voor sneeuwschoenwandelaars geschikt. Kompas en hoogtemeter horen uiteraard bij je uitrusting. Een GPS kan zeer handig zijn, zeker als het zicht slecht wordt.

Het tempo ligt bij sneeuwschoenwandelen lager dan bij gewoon lopen. En vergeleken met toerskiën kost de afdaling relatief veel tijd. Reken voor de afdaling ongeveer 2/3 van de tijd die je nodig had om boven te komen. Maar in vlak terrein, in diepe sneeuw, met tegenwind of als de groep erg moe is, kan de terugtocht nog veel langer duren. Begin met kortere toeren met een gering hoogteverschil om te ervaren hoe jouw tempo en dat van je tochtgenoten ligt. Houd er rekening mee dat je in zachte sneeuw langzamer bent en dat zelf een spoor aanleggen veel meer energie en tijd kost dan lopen over een bestaand spoor. Als je gebruik wilt maken van een liftje, informeer dan naar de tijden, vooral van de laatste rit naar beneden.

Vraag voor aanvang van de tocht altijd een actueel lawinebericht en een (lokale) weersvoorspelling op en pas je plannen zo nodig aan. Zoek van tevoren thuis uit welke telefoonnummers je kunt bellen of op welke website je moet zijn en of je bijvoorbeeld voorspellingen per SMS kunt ontvangen.

Ga niet alleen op pad, maar minimaal met z'n tweeën en voor zwaardere tochten zelfs beter met vier personen. Anderzijds zijn grote groepen niet aan te raden in verband met lawinegevaar. Laat je pensionbaas weten waar je heen gaat en wanneer je denkt terug te komen.

Houd onderweg constant het weer en je tijdsplanning in de gaten en pauzeer regelmatig. Keer, zeker bij verslechterende omstandigheden, tijdig om. Als je de weg kwijt bent, blijf dan als groep bij elkaar en ga terug naar het laatst bekende punt. Wacht daar op beter zicht. Daal nooit af in onbekend terrein bij slecht zicht of in het donker.

Kleding en uitrusting

Kleding moet je warm en droog houden en je beschermen tegen onderkoeling en bevriezing. Ook bij sneeuwschoenwandelen werkt een meerlagensysteem prima. Voeg ten opzichte van de zomer extra lagen toe, bijvoorbeeld in de vorm van een bodywarmer en extra (dik) thermo-ondergoed. De meeste warmte verlies je via je hoofd. Ook daar kun je het beste met een meerlagensysteem werken van bijvoorbeeld een dunne bivakmuts, fleece oorband en pet met windstopper, aangevuld met je capuchon en een das of sjaal. Voor je handen: Vingerloze handschoentjes, daaroverheen warme wanten en tot slot overwanten.

Naast voldoende (reserve)kleding zit in je rugzak minimaal hetzelfde als in de zomer: Oriëntatiemiddelen, eerstehulp-/noodmateriaal inclusief GSM en zaklampje, zonnebrandcrème & lippenpommade, zonne-/gletsjerbril. Zorg voor genoeg (warm) drinken want in de winter verlies je door de droge lucht snel vocht. Een slok warme thee is weldadig als het koud is; een ijsskoude drank laat je in de rugzak zitten. Voorkom in elk geval dat je drinken bevriest.

Er zijn tientallen merken en modellen sneeuwschoenen en verschillende soorten bindingen. Wat voor jou het beste geschikt is, hangt af van wat je ermee wilt gaan doen, in welk soort terrein. Verdiep je in de verschillende types sneeuwschoenen, huur ze eerst een keer en probeer ze uit in het soort terrein waarin je ze wilt gaan gebruiken, zo mogelijk onder verschillende sneeuwcondities. De maat van de sneeuwschoen hangt van je gewicht af. Een

paar (verstelbare) skistokken met grote tellertjes zijn voor sportievere tochten onontbeerlijk. Voor alpiene sneeuwschoentoeren voldoen waterdichte bergwandelschoenen goed. Gamaschen houden sneeuw uit je schoenen en je voeten droog.

Een pieps, lawineschep en sonde zijn noodzakelijke extra uitrusting voor toeren in potentieel lawinegevaarlijk terrein. In steiler terrein hoort een pickel erbij; daarmee kun je een val stoppen; met gewone skistokken niet. Als alternatief zijn skistokken te koop met een soort pickelkop aan het handvat. Sneeuwschoenen zijn gemaakt voor glooiende sneeuwellingen maar niet voor steil verijst terrein. Daar heb je stijgijsers voor nodig. Er zijn modellen sneeuwschoenen waar je met bergschoenen én stijgijsers in past zodat je niet op een glibberige plek hoeft om te schakelen.

Natuur en anderen

Het bergmilieu is in de winter nog veel kwetsbaarder dan 's zomers. Verstoor wild zo min mogelijk door niet 's ochtends vroeg of bij het invallen van de schemering te lopen door terrein waar je wild kunt verwachten. Respecteer beschermde gebieden en rustzones. In sommige gebieden zijn borden geplaatst met aanwijzingen voor toerskiërs, met het doel de natuur waar mogelijk te ontzien. Volg die aanwijzingen ook als sneeuwschoenwandelaar.

Voor de natuur is het goed als sneeuwschoenwandelaars in de buurt blijven van gebruikelijke toerskiroutes. Maar toerskiërs houden er niet van als hun stijgspeer door sneeuwschoenwandelaars kapot wordt gelopen. Maak dus een eigen spoor. Als je over skipistes loopt, blijf dan aan de zijkant en pas op met oversteken.