

Schneeschuhwandern



Kondition und Vorbereitung

Der Sport hat eine lange Tradition. Kein Wunder, ist es doch für alle Altersklassen eine interessantes Hobby. Keine andere Aktivität ermöglicht einen so nahen und gelassenen Kontakt mit dem Schnee. Jeder Schneeschuhwanderer kann sich seine Tour individuell auf seine Bedürfnisse zusammenstellen. Daher eignet sich das Schneeschuhwandern sowohl für den ambitionierten Wintersportler als auch für den Einsteiger

Viele Vorteile

Das Schneeschuhwandern bietet dem Sportler viele Vorteile. So wirkt sich das gemäßigte Ausdauertraining positiv auf das Herz-Kreislauf-System aus und beugt somit Bluthochdruck, Infarkten und Diabetes vor. Neben der Beinmuskulatur werden durch den Stockeinsatz zusätzlich die Arm-, Brust-, Schulter-, Rücken- und Bauchmuskeln trainiert. Durch die längere Belastung bei relativ niedriger Intensität wird hauptsächlich die aerobe Ausdauer trainiert und Fettverbrennung angekurbelt. Ebenso wird durch die gesteigerte Durchblutung der Wadenmuskulatur der Blutrückfluss zum Herzen aktiviert. Dies ist gut für Leute mit Venenproblemen. Auch aktiviert es den Hormonhaushalt und fördert somit das Immunsystem, den Stressabbau und die Ausgeglichenheit. Zuletzt sorgt der Sport für seelische Entspannung und Abwechslung zum Arbeitsalltag mitten in der Natur bei abgasfreier Luft und einer atemberaubenden Schneelandschaft.

Definition der Ziele

Bevor man mit der Sportart beginnt, sollte man sich realistische Ziele setzen. Diese Ziele können sich in den folgenden Bereichen bewegen: Verbesserung der Fitness, Gesundheit, Verbesserung des körperlichen Wohlbefindens und sportliche Leistungsfähigkeit. Um Trainingsziele zu erreichen, muss systematisch vorgegangen werden. Training ist daher in Stufen eingeteilt, die aufeinander aufbauen.

Vom Grundlagentraining zum Leistungstraining geht alles

Zur Vorbereitung auf eine Tour kann man das so genannte Grundlagentraining absolvieren, welches die körperlichen Voraussetzungen für Trainingsbelastungen in der zweiten und/oder dritten Stufe schafft und diese dann kontinuierlich steigert. Für Einsteiger ist dieser Schritt besonders wichtig, da ihr euch sonst vielleicht übernehmt und es an den folgenden Tagen in Form von Muskelkater merken werdet. Danach bietet sich das Aufbautraining an. Nachdem durch ein Grundlagentraining eine ausreichende Leistungsbasis geschaffen worden ist, kann durch zusätzliches Aufbautraining eine Leistungsspezialisierung verwirklicht werden. Das Leistungstraining schließlich ist die dritte und höchste Trainingsstufe, sie zielt auf die Entwicklung und Realisierung von Höchstleistungen in ganz speziellen Bereichen ab (Wettkampf). Hier ist der Trainingsaufwand sehr hoch und sicher nur für Wettkampfsportler gedacht. Wollt ihr aus Spaß an der Freude eine schöne Tour gehen, reicht auch die Schaffung der Grundlagen zunächst einmal aus. Sollte dann jemand vom Ehrgeiz getrieben werden, kann man über einen höheren Aufwand nachdenken.

Vorbereitung auf die Tour

Bevor die Tour losgeht, könnt ihr euch zusätzlich vorbereiten. So könnt ihr euch Informationen über das Wetter und die Lawinenwarnstufen einholen, um die Tour danach auszurichten. Ebenso solltet ihr euch über das eigene Leistungsvermögen im Klaren sein, um die richtige Tour auszuwählen und euch nicht zu überfordern. Danach solltet ihr auch eure Pausen und Einkehrmöglichkeiten schon vorher festlegen, damit man gegen alle Vorkommnisse gewappnet ist. Denn ihr müsst bedenken: die Tage im Winter sind kurz und schnell wird es dunkel in den Bergen. Ebenso hilft ein genaues Studium der Karte, damit ihr die sicherste Route vorher festlegen könnt. Sollte das Wetter umschlagen, ist auch eine vorher festgelegte Alternativroute von Vorteil. Da kommt wieder der Faktor Kondition ins Spiel. Ohne eine gute konditionelle Vorbereitung solltet ihr keine waghalsigen Routen ausprobieren, die bei einem Wetterumschwung nur schwer zu schaffen sind.