

Zeitschrift: Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zürich
Band: - (2012)
Heft: 1

Artikel: Wintermärchen auf grossem Fuss
Autor: Kippe, Andrea
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-818836>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

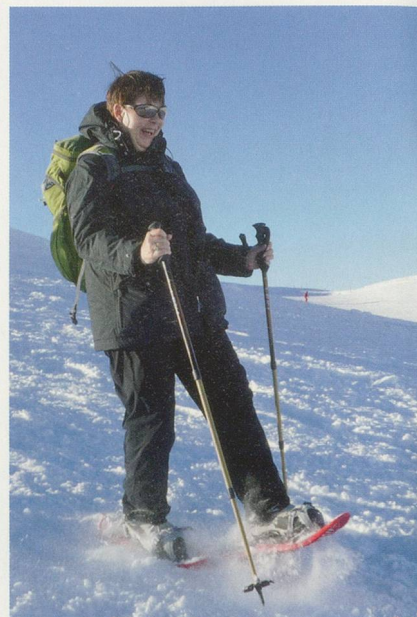
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 11.04.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



SCHNEESCHUHWANDERN _Diese Sportart liegt im Trend – auch oder gerade bei älteren Menschen. **AKTIV** wanderte vom Stoos auf den Fronalpstock. Viel Sonne, Gipfelglück und ein 360-Grad-Bergpanorama entschädigten ein Vielfaches für die vergossenen Schweisstropfen.

WINTERMÄRCHEN AUF GROSSEM FUSS

Text und Bilder// **ANDREA KIPPE**

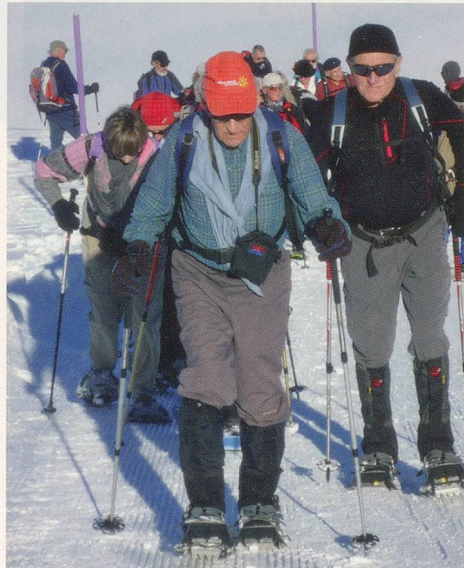
Ein langer, bunter Tatzelwurm von Schneeschuhwanderern schlängelt sich, hoch über dem Nebelmeer, gemächlich durch den Schnee. Noch liegt das Ziel weit, weit oben: Auf den Fronalpstock im Kanton Schwyz geht es heute. Organisiert hat die Tour Pro-Senectute-Schneeschuhwanderleiter Robert Müller. Und weil zum ersten Mal in dieser Saison für den wöchentlichen Schneeschuhtag strahlender Sonnenschein und blauer Himmel gemeldet sind, musste Robert Müller einfach ein Gipfelziel mit atemberaubender Aussicht anpeilen. Rund 40 Seniorinnen und Senioren aus dem Kanton Zürich haben sich dem erfahrenen Leiter angeschlossen, darunter ein weiterer Leiter und drei Praktikanten.

Ein Schneesport für gesellige Wandervögel

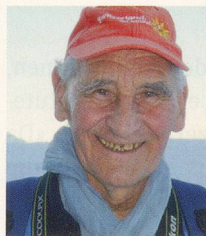
Die rekordverdächtige Gruppengrösse zeigt, dass der Schneeschuhboom längstens auch die Seniorenwelt durchdrungen hat. Und sie sind fit, diese sonnen- und bewegungshungrigen Damen und Herren! Von den 600 Höhenmetern, die es an diesem Tag zu bewältigen gilt, hat sich jedenfalls niemand abschrecken lassen, obwohl die Tour damit bereits unter die Kategorie «anspruchsvoll» fällt. Und auch nur drei Teilnehmende wählten später die eine oder andere Bähnli-Variante – dem Herz, den Knien oder der guten Laune zuliebe. «Wir machen zwei Gruppen, eine etwas schnellere und eine gemütlichere», hatte Robert Müller nach der Begrüssung verkündet, während hier noch ein Schneeschuh fixiert und da noch ein Schluck Tee getrunken wurde.



Der Zauber der Schneewelt steht allen offen: Es gibt Touren verschiedener Anforderungsstufen.



Das Gipfelglück hat seinen Preis. Nicht nur geht es von Anfang an ordentlich bergauf, sondern wir stapfen dazu erst mal der Piste entlang, denn das Gelände besteht aus weitgehend waldfreiem Ski-gebiet. «Eine eher unübliche Tour», meint Niklaus Sigrist, ebenfalls Schneeschuhwanderleiter und heute als Backup für Notfälle mit dabei. «Normalerweise wandern wir weit ab vom Rummel durch tief verschneite Schneelandschaften.» Ob es wohl zwischendurch etwas ruhig sein würde, hatte sich eine Teilnehmerin bereits während der Zugfahrt gefragt. Allerdings aus einem anderen Grund als dem regen Skiverkehr. Manchmal werde in Gruppen für ihren Geschmack zu viel geschwätzt, bekennt die stille Geniesserin. Dass das eben dazugehört, erklärt ein Teilnehmer später im Bergrestaurant nach seiner



«Es ist lohnenswert, sich nicht ganz unvorbereitet ins Schneeschuhabenteuer zu stürzen.»

ROBERT MÜLLER, SCHNEESCHUHWANDERLEITER

Sneeschuh-Tageswanderungen mit Pro Senectute Kanton Zürich

TERMINE

Während der Wintersaison bis Ende März 2012 findet jede Woche mindestens eine Sneeschuhtour statt, jeden Donnerstag und an ausgewählten Dienstagen. Geleitet werden die Wanderungen von ausgebildeten Senioren- und Erwachsenenportleitenden. Das Gelände wird je nach Schneeverhältnissen und Witterung gewählt oder angepasst.

Tagestour «leicht»

WANN Dienstag, 28.02. // LEITUNG Albert Steiger, 044 680 45 72, albertsteiger138@gmail.com und Werner Wäfler, 044 680 45 72, wernerwaefler@gmail.com // ANMELDUNG Bis 26.02. bei einem der Leiter

Tagestouren «leicht» bis «mittel»

Auskunft über die Tour jeweils bis am Vortag um 13.00 Uhr unter der Mail- oder Webadresse, ab 13.00 Uhr unter der Telefonnummer des entsprechenden Leiters. WANN & LEITUNG 01.03., 08.03., Leonhard Lyss, lyss@goldnet.ch, 044 926 10 78 // WANN & LEITUNG 15.03., 22.03., Martin Suter, bemasu@bluewin.ch, 044 364 19 13 // WANN & LEITUNG 29.03., Robert Müller, www.robimueller.worldpress.com, 044 940 50 80, 079 301 34 02

ANREISE/KOSTEN


Individuell mit Bahn und Postauto. Es werden möglichst nahe liegende Wanderziele gewählt, um die Reisekosten tief zu halten. Der Unkostenbeitrag pro Tour beträgt CHF 10.-.

ANFORDERUNGEN

Die Touren der Anforderungsstufe «leicht» dauern bis ca. 3 Stunden Wanderzeit und weisen bis ca. 200 Höhenmeter auf. Die Touren der Anforderungsstufe «mittel» dauern ca. 3 bis 4,5 Stunden Wanderzeit und weisen bis ca. 500 Höhenmeter auf. Die Anforderungen können je nach Wittersituation ändern.


AUSRÜSTUNG

Sneeschuhe, Wanderschuhe, warme (atmungsaktive) und wetterfeste Kleidung, Wanderstöcke, Tagesrucksack mit Getränk und Zwischenverpflegung, evtl. Gamaschen. Verpflegung aus dem Rucksack oder im Berggasthof. Wer regelmässig auf den Sneeschuhen steht, für den lohnt sich der Kauf. Für gute Sneeschuhe bezahlt man im Fachhandel zwischen 200 und 400 Franken. Mit 10 Touren hat man den Anschaffungspreis im Vergleich zu den Mietkosten amortisiert. Einzelne Pro-Senectute-Tourenleiter bieten Sneeschuhe und Stöcke zum Verkauf an.



Der Blick über das Nebelmeer lässt jedes Herz jubeln. Ob stille oder gemeinsame Freude – intensive Momente des Erlebens.

Käseschnitte und Tomatenspaghetti folgen. Nachdem die verbrauchten Kalorien ersetzt sind, bleibt Zeit für einen kleinen Abstecher zum Gipfelkreuz. Wow-Effekt für Augen und Seele! Und kaum ein Berg zwischen Tödi und Titlis, den Robert Müller nicht benennen kann. Vor dem Abstieg gibt er in seiner ruhigen Art noch eine kurze Instruktion in der richtigen Bergab-Technik – und schon stieben vierzig Paar Sneeschuhe die pulvrigen Abhänge hinunter. Das braucht für einige etwas Mut. Aber schnell ist Vertrauen gewonnen in die eigenen Beine und das Material. «Juhui, ist das schön!», tönt es hier und da. Der Abstieg dauert zwar länger als mit Skiern, aber nach eineinhalb Stunden sind alle im Dorf Stoos zurück und sitzen bei einem gemütlichen Kaffee in der Lounge des nahe gelegenen Wellnesshotels. Um dieses hat Robert Müller am Morgen zugunsten des Zeitplans wohlweislich einen grossen Bogen gemacht, wie der gewiefte Tourenleiter mit einem verschmitzten Lächeln zugibt. Ein letzter Blick von oben auf die Nebeldecke, dann bringt die steile Standseilbahn die müden, aber zufriedenen Seniorinnen und Senioren wieder ins Tal hinunter. Dass auf der Heimfahrt im Zug dann nach und nach der «Dorfbrunnenklatsch» versiegt und dafür das eine oder andere leise Schnarchen zu vernehmen ist, erstaunt wenig.




eine Teilnehmerin kam mit auf die erste Tour, und in den folgenden Jahren blieb es jeweils bei einer Handvoll Anmeldungen.» Robert Müller ist ein Sneeschuhpionier der ersten Stunde und wurde Mitte der 90er-Jahre noch als Exot belächelt. Heute gehen in der Schweiz jährlich über 100 000 Paar Sneeschuhe über den Ladentisch. Auch in Müllers Gruppe haben praktisch alle ihre eigene Ausrüstung – obwohl man Sneeschuhe in den Sportgeschäften auch mieten kann.

Sneeschuhlaufen gilt als sanfte, gelenkschonende Sportart, die den Gleichgewichtssinn schult und für praktisch jedermann erlernbar ist. Je nach Schneebeschaffenheit und Gelände bietet diese Fortbewegungsart aber durchaus ihre Herausforderungen. In der Regel kostet sie mehr Kraft, als eine entsprechende Sommerwanderung. Robert Müller bestätigt, dass es lohnenswert ist, sich nicht ganz unvorbereitet ins Sneeschuhabenteuer zu stürzen. Die Frage, was man für so eine Tour mitbringen müsse, beantwortet er kurz und klar: «etwas Kondition.»

Gipfelpanorama, steile Hänge und ein wohlverdienter Cappuccino

Nach rund zwei Stunden Aufstieg rückt das Gipfelrestaurant des Fronalpstocks ins Blickfeld. Noch schnaufend und rutschend den letzten Steilhang hoch – und schon stehen die Sneeschuhe zum Trocknen an der Hauswand, während die Besitzerinnen und Besitzer zielstrebig dem Duft von Rösti,



eigenen Logik: «Früher gab es den Dorfbrunnen, heute tauscht man sich eben bei Pro-Senectute-Aktivitäten aus.» Und seine Partnerin ergänzt: «Da ist etwas dran. Aber am Dorfbrunnen haben nur die Frauen geklatscht. Hier sind natürlich auch Männer willkommen!»

Treues Stammpublikum

Einige der Sneeschuhläuferinnen und -läufer sind schon seit Jahren mit dabei. Männer und Frauen sind in der Gruppe etwa gleich stark vertreten. Für Robert Müller ist es bereits die fünfzehnte Sneeschuhseason. Während er in ruhigem, aber stetigem Rhythmus an der Spitze der Gruppe aufsteigt, erinnert er sich an die Anfänge: «Nur gerade