

**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:** 30.01.2026

**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 angegeschlossen, 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 wählen 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.



Wintersport ist nicht nur ein Wettbewerb unter den Alpinen. Die schweizerischen Bergsteiger sind mit ihren Touren über die verschneiten Gipfel und Talwege auf der Jagd nach dem nächsten Abenteuer.

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 Skigebiet. «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 geschwatzt, 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

Die Schneeschuhwanderung ist eine der beliebtesten Freizeitaktivitäten in der Schweiz. Sie eignet sich für alle Altersgruppen und erfordert keine besondere Fitness. Die Touren sind unterschiedlich schwierig und dauern von einer bis zu mehreren Stunden. Die Schneeschuhe sind speziell für den Einsatz im Schnee entwickelt und ermöglichen einen sicheren Halt auf glattem Schnee. Die Touren führen durch verschneite Landschaften wie Wälder, Täler und Berghänge. Die Schneeschuhwanderung ist eine gesunde und abwechslungsreiche Sportart, die nicht nur physische Anstrengung, sondern auch Entspannung und Erholung bietet. Sie ist eine perfekte Aktivität für Familien und Gruppen, die zusammen Zeit verbringen möchten. Die Schneeschuhwanderung ist eine tolle Möglichkeit, um die Natur zu erkunden und neue Erfahrungen zu machen. Sie ist eine wahnsinnig coole Sache!



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



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

Schneeschuhlaufen 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 Schneeschuhabenteuer zu stürzen. Die Frage, was man für so eine Tour mitbringen müsse, beantwortet er kurz und klar: «etwas Kondition.»

#### Treues Stammpublikum

Einige der Schneeschuhläuferinnen 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 Schneeschuhsaison. Während er in ruhigem, aber stetigem Rhythmus an der Spitze der Gruppe aufsteigt, erinnert er sich an die Anfänge: «Nur gerade

#### 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 Schneeschuhe zum Trocknen an der Hauswand, während die Besitzerinnen und Besitzer zielstrebig dem Duft von Rösti,

## Schneeschuh-Tageswanderungen mit Pro Senectute Kanton Zürich

### TERMINE

Während der Wintersaison bis Ende März 2012 findet jede Woche mindestens eine Schneeschuhtour statt, jeden Donnerstag und an ausgewählten Dienstagen. Geleitet werden die Wanderungen von ausgebildeten Seniorens- und Erwachsenensportleitenden. 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, bemasul@bluewin.ch, 044 364 19 13 // WANN & LEITUNG 29.03., Robert Müller, www.robinmueller.wordpress.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 Wettersituation ändern.

### AUSRÜSTUNG

Schneeschuhe, 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 Schneeschuhen steht, für den lohnt sich der Kauf. Für gute Schneeschuhe bezahlt man im Fachhandel zwischen 200 und 400 Franken. Mit 10 Touren hat man den Anschaffungspreis im Vergleich zu den Mietkosten amortisiert. Einzelne Pro-Senecute-Tourenleiter bieten Schneeschuhe und Stöcke zum Verkauf an.