

**FRIEDLICH UNTERWEGS**  
Mit Schneeschuhen schafft man es auch bergauf durch den tiefen Schnee

# Spuren im Schnee

*Durch die Winterzauberwelt stapfen, jenseits der üblichen Wege: genau das Richtige, um verschneite Natur zu genießen. tina-Autorin Heike Weichler war beim Schneeschuhwandern*

**W**as für ein Winter- tag! Tiefblauer Himmel, Sonnenschein und prickelnd-kühle Luft wie Champagner hier oben auf dem Predigtstuhl (1613 Meter), dem Hausberg von Bad Reichenhall im Berchtesgadener Land. Und ich? Habe Herzklopfen! Nicht nur aus Vorfreude. Es ist tatsächlich Lampenfieber. Schaffe ich es, mit den ausladenden Schneeschuhen zu gehen? Oder bin ich zu ungeschickt, verheddere ich mich, stolpere über meine eigenen Füße und falle auf die Nase? Wie peinlich wäre das! Germana, meine fröhliche Tourenführerin, wischt alle Bedenken weg: „Wer laufen kann, kann auch mit Schneeschuhen gehen!“ Ritsch, ratsch sind die XXL-Treter an die Wanderstiefel geschnallt, spezielle Schuhe braucht man nicht. „Stell dich etwas breitbeinig hin, die Knie locker. Und mit dem Oberkörper leicht nach vorn beugen“, ermuntert mich Germana. „Bloß nicht die Füße hochheben, das kostet zu viel Kraft. Immer schön schlurfen.“ Oh Wunder, es klappt! Federleicht sind die Schneeschuhe, mühelos ▶



**AUF GEHT'S!**  
Tourenführerin Germana zeigt Autorin Heike, wie es geht: Schneeschuhe sind schnell angezogen



**DAS MACHT SPASS!** Autorin Heike gewöhnt sich schnell an das Gehen mit Schneeschuhen und Stöcken



**SO VERWUNSCHEN** sieht es aus, wenn Flüsse sich ihren Weg durch verschneite Wälder bahnen



**PUDERSCHNEE UND PUDERZUCKER** An guadn! Die leckerste Stärkung nach einer Winterwanderung kommt auf einer Almhütte als Kaiserschmarrn daher



## Heikes Tipps Kurse

**Ganz klar:** Für den Einstieg sollte man sich einen Anfängerkurs buchen, um die Basics zu lernen. Das ist in vielen Hotels, Urlaubsorten und bei Wintersport-Spezialveranstaltern möglich.

### Ausrüstung

Für eine Schnuppertour gibt es in vielen Urlaubsorten Schneeschuhe und die passenden Stöcke zum Ausleihen. Wenn man eigene kaufen möchte, bekommt man beides zusammen ab etwa 200 Euro.

### Und sonst noch?

Wer auf eigene Faust wandert, sollte vorher die Schnee- und Lawinenlage bei den Tourismusbüros checken. Zur Sicherheit außerdem das Hotel über die geplante Route informieren oder direkt zu zweit gehen.

und ohne zu versinken stapfte ich durch den glitzernden Neuschnee auf dem Winterwanderweg. Die Tourenstöcke mit den großen Schneetellern geben Halt und Schub. Schon nach ein paar Minuten fühle ich mich eins mit meinen neuen Sohlen und starre nicht mehr konzentriert nach unten. Jetzt lässt sich die traumhafte Winterkulisse so richtig genießen. Unter uns mit Schnee überzuckerte Tannen, dahinter die malerischen weißen Bergspitzen der Berchtesgadener Alpen. Weit und breit ist keine Menschenseele zu sehen. Alles liegt unter der wattigen Schneedecke verborgen.

### Zu Fuß unterwegs im Tiefschnee? Aber klar doch!

Zu hören ist nur das Knirschen des Schnees unter unserem Stapfen. Nach einer Weile biegen wir vom Weg ab und wagen uns hangabwärts in den

Tiefschnee. Herrlich, wie der bei jedem Schritt aufstäubt. Ich werde übermütig, mache ein paar behutsame Laufsprünge – was für ein Spaß. Selbst an einer verharschten Partie bewege ich mich sicher: Die Metallzacken an den Kanten der Schneeschuhe beißen sich in die eisigen Schollen. Als Kind des Flachlands hätte ich nie gedacht, dass Wintersport etwas für mich sein könnte. Jetzt weiß ich es besser: Wer laufen kann, kann auch mit Schneeschuhen wandern. ■





# **tina**

**Frohes Fest!**

Nr. 52  
21. Dezember 2022  
Deutschland 1,79 €  
Österreich 2,10 €  
Schweiz CHF 3,50

B/LUX € 2,10  
• NL € 2,30  
• GR € 2,70  
• SI/ES € 2,60  
• IT/FR/PT (cont) € 2,50  
• MT € 3,00  
• HU Ft 920  
• CZ Kč 93  
• DK dkr 21,95

## Besser schlafen

Einfache Übungen mit Schlummer-Garantie **s. 52**



*Ihre Gäste werden sie lieben*

**s. 36**

## Schwarzwälder Kirschtorte mit Baileys

Die Wunderfrage für Heiligabend **s. 68**



Von der Großmutter bis zur Intensiv-Krankenschwester

# Zeit für ein Dankeschön

Wie wir Frauen die Welt jeden Tag besser machen **s. 22**

Hoffnungsbotschaft von Pater Anselm **s. 4**

Das schönste Strahle-Make-up **s. 16**

Gut oder gefährlich? Zahn-Schienen aus dem Internet **s. 56**

Festtags-Essen mal anders **s. 30**

