

Schneeschuh-Laufen

Schneeschuhlaufen ist eine sanfte Sportart. Mit ihr kann der Körper auf spielerische Weise trainiert, die Natur ganz neu wahrgenommen werden.

Die Technik ist einfach zu erlernen und Leistungsunterschiede spielen keine grosse Rolle.

Schneeschuhlaufen bietet zahlreiche Vorteile:

- Verbesserung der aeroben Ausdauer
- Optimierung des Fettstoffwechsels
- Sehr moderate Belastung der Gelenke
- Stärkung der gesamten Körpermuskulatur
- Stärkung des Immunsystems
- Ökonomisierung der Herztätigkeit
- Förderung der Koordination + der Rhythmisierungsfähigkeit etc.

Verhaltensregeln:

- Respektierung von Wildschon- + Schutzgebieten (zB. Wildschutzzone Schwägalp)
- Möglichst beschilderte bzw. bestehende Routen benutzen
- Waldgrenzen auf dem schnellsten Weg durchqueren
- Tieren wenn möglich ausweichen etc.

Ausrüstung (je nach Wetter und Länge der Tour differenzieren):

- Schneeschuhe (**werden durch uns zur Verfügung gestellt, im Preis inbegriffen**)
- Skistöcke (falls vorhanden, bitte mitnehmen)
- Bekleidung => „Zwiebelprinzip“, das heisst eine Schicht über der anderen. Empfehlenswert sind sind **atmungsaktive** Teile.
 - o Gute Skijacke, windabweisend
 - o Ski- oder ähnliche Hose (möglichst keine Jeans!)
 - o Handschuhe (nicht zu dicke, um in die Schlaufe der Stöcke zu kommen)
 - o Mütze (Ohrenschutz)
 - o Ersatzunterwäsche (vorallem Leibchen, um allenfalls bei einem Restaurantbesuch trockene Unter-Wäsche anziehen zu können!)
 - o Gute, bequeme und möglichst wasserabweisende Wander- oder Bergschuhe (keine **Moonboots!**)
 - o Gamaschen (sofern vorhanden, gäbig bei hohem Schnee)
 - o Kleiner Rucksack, Sonnencreme, Sonnenbrille, Getränk, allenfalls Verpflegung

