

# A thrilling non-skiing adventure.

Cherries von Maur, an International Mountain Leader, writes about one of Verbier's lesser-known winter activities, snowshoeing

*Cherries von Maur, accompagnatrice en moyenne montagne, parle d'une des activités moins connues à Verbier, la balade en raquettes.*

PHOTOGRAPHY AND TEXT : CHERRIES VON MAUR

Here we are in one of the extreme sports capitals of the mountain world! Some might question why you chose to go snowshoeing?

Firstly, what is snowshoeing?

Many people have the perception that snowshoes are those antique wooden things hanging off the wall of a rental chalet as decoration. Well yes, you are correct. Those were invented by people living in snowy, flat areas as a means of getting around in the arctic winters. Originally they were made of birch wood with whale guts to strap them on to boots. You could compare it to today's 'dawn of the snowmobile'.

Today's snowshoes are modern, technical pieces of equipment. They are super lightweight, with serious teeth for grips, and come in a range of wild colours. I often describe them to people as giant flip-flops with big aluminium teeth for walking around in the snow. The teeth of the snowshoes allow us to access areas without fear of falling over or slipping.

They are designed to prevent you from sinking through the snow, of course you still go through a bit, but much less than if you were not wearing them. They are comfortable and many are surprised that they barely feel them at all.

Before heading up onto the mountain I make sure that everybody is wearing an avalanche transceiver. Snowshoeing is often perceived as just 'wandering around' in the forest or on the lower flat terrain, but this is not necessarily the case. Thanks to the magic of modern equipment we can go anywhere. Snowshoeing takes people out into the wilderness, like off-piste skiers, thus we have to take similar precautions.

A little-known fact: a snowshoer is more likely to set off an avalanche than a randonnée skier.

## Who goes snowshoeing?

Anyone who has waterproof boots with ankle support; this prevents the straps from cutting through ankles. Other than that anyone who can walk is a snowshoer.

Since I am on the topic of what to wear, make sure you take layers that dry fast and keep you warm – one can get hot on the way up and quickly chilly when stopping for breaks.

Vous voici dans une des capitales des sports extrêmes du monde de la montagne! De quoi s'interroger : pourquoi aller faire une balade en raquettes ?

Tout d'abord, qu'est-ce que la raquette à neige?

De nombreuses personnes imaginent que les raquettes sont ces antiquités en bois que l'on trouve pendues aux murs des chalets de location en tant que décoration. Et bien oui, vous avez raison. Celles-ci ont été inventées par les gens résidant dans des régions enneigées et plates afin de se déplacer durant les hivers arctiques. À l'origine, elles étaient fabriquées en bois de bouleau avec des entrailles de baleine pour pouvoir les sangler aux bottes. Ceci est comparable à 'l'aube du motoneige' d'aujourd'hui.

Les raquettes actuelles sont des équipements techniques modernes. Elles sont très légères, avec des crampons pour une bonne accroche, et sont disponibles dans une sélection de couleurs vives. Je les qualifie souvent de tongs géantes avec leurs grandes dents en aluminium pour marcher sur la neige. Les crampons des raquettes nous permettent d'accéder aux endroits choisis sans peur de tomber ou de glisser.

Elles sont conçues pour vous empêcher de vous enfoncer dans la neige. Bien sûr, vous vous enfoncerez un peu, mais beaucoup moins que si vous ne les portiez pas. Elles sont confortables et nombreuses sont les personnes qui sont surprises qu'elles ne les sentent à peine.

Avant de me diriger vers la montagne, je m'assure que tout le monde porte un ARVA (Appareil de Recherche de Victimes en Avalanche). Les balades en raquettes sont souvent perçues comme une simple promenade dans la forêt ou sur du terrain plat au bas de la montagne, mais ceci n'est pas forcément le cas. Grâce à la magie de la technologie moderne, nous pouvons nous rendre partout. Les balades en raquettes emmènent les gens dans des milieux sauvages, tout comme le ski hors-piste, ce qui veut dire que nous devons prendre les mêmes précautions.

Un fait très peu connu : le raquetiste a plus de chance de déclencher une avalanche qu'un skieur de randonnée.

## Qui fait de la raquette ?

Toute personne qui a des bottes étanches qui soutiennent la cheville ; ceci évite que les lanières de la fixation ne coupent les chevilles. À part ça, toute personne qui sait marcher peut se balader en raquette.









### When does one go snowshoeing?

The great thing about this activity is that you can do it no matter what the snow conditions. The build of the snowshoes allows you to enjoy yourself regardless of whether you are in powder, on ice, wet snow or even on frozen tree roots!

### Why go with a mountain leader?

Of course you can go on your own, but the advantage of going with a mountain leader is an extra-added value to your outing that cannot be refuted. Mountain leaders have the ability and knowledge to guide you where skiers will seldom be found. While you are enjoying the incredible scenery, they will point out the wild animal tracks you almost stepped on. As the ground is covered with snow, it is ideal to discover what these animals are eating, as well as demonstrate how alpine plants survive throughout the harsh winter. Chamois families are often seen among the tracks of wild, alpine hares and the elusive rock ptarmigan. Did you know that ptarmigan grow a new pelt and feathers of pure snowy white as camouflage to deter predators during the winter months?

Snowshoeing is an easy passion to have, regardless of your age or fitness level. The advantage over skiing is that the snow can be fresh or hard, and the weather can be sunny or cloudy, it makes no difference – the outing will still be a success. The gear has been modernised and the day spent away from the hustle and bustle of the pistes is a welcome alternative for anyone who enjoys doing fun things! So don't be afraid to try something different in Verbier this winter, you'll see your skier friends will want to join too.

If you are buying a pair of snowshoes, make sure that you get a pair adapted to your weight, as that is how the sizing works. If you are not sure, look on the snowshoe websites. It is worth buying the best pair, as you will have them for life. As far as I can tell with the ones I lend out, they are indestructible!

For more info: Cherries Walks +41 79 239 2161, [www.cherrieswalks.com](http://www.cherrieswalks.com). All ski schools have mountain leaders working with them, so just ask at their main desks. La Fantastique, SportPlus, or any guides can take you too.

**Snowshoeing is an easy passion to have, regardless of your age or fitness level. The advantage over skiing is that the snow can be fresh or hard, and the weather can be sunny or cloudy, it makes no difference – the outing will still be a success.**

Puisque je parle d'habillement, prenez soin de porter plusieurs couches qui vous protègent contre le froid et qui séchent rapidement - on peut vite avoir chaud à la montée et rapidement prendre froid pendant les pauses.

### Quand va-t-on faire de la raquette à neige ?

Ce qu'il y a d'intéressant avec cette activité, c'est qu'on peut la pratiquer quelque soient les conditions de neige. La

**La raquette est une passion facile à avoir, indépendamment de votre âge ou de votre condition physique. Son avantage sur le ski est que la neige peut être fraîche ou dure, et que le temps peut être ensoleillé ou nuageux, cela ne fait aucune différence – la sortie sera tout de même un succès.**

fabrication des raquettes vous permet de vous amuser que soyez dans la poudreuse, sur de la glace, dans de la neige mouillée ou sur des racines d'arbres gelées !

### Pourquoi allez avec un/e accompagnateur/trice en moyenne montagne ?

Vous pouvez, bien entendu, aller seul, mais l'avantage d'aller avec un accompagnateur en moyenne montagne en est une valeur ajoutée supplémentaire qui ne peut être réfutée. Les accompagnateurs en moyenne montagne ont des connaissances et des compétences pour vous emmener où rares sont les skieurs. Pendant que vous admirez le magnifique paysage, ils vous montreront les pistes d'animaux sauvages sur lesquelles vous avez presque marché. Comme le sol est recouvert de neige, c'est idéal pour découvrir ce que ces animaux consomment, ainsi que de démontrer

quelles plantes d'alpage survivent pendant un hiver rigoureux. Des familles de chamois sont souvent vues parmi les traces de lièvres sauvages d'alpage et de l'insaisissable lagopède alpin. Saviez-vous que le lagopède alpin a une nouvelle pousse de fourrure et de plumage blanc pur qui lui sert de camouflage pour tenir à distance les prédateurs pendant les mois d'hiver ?

La raquette est une passion facile à avoir, indépendamment de votre âge ou de votre condition physique. Son avantage sur le ski est que la neige peut être fraîche ou dure, et que le temps peut être ensoleillé ou nuageux, cela ne fait aucune différence – la sortie sera tout de même un succès. L'équipement a été modernisé et la journée passée loin du tumulte des pistes est une alternative qui est la bienvenue pour quiconque aime faire des choses agréables ! N'ayez pas peur d'essayer quelque chose de différent à Verbier cet hiver, vous verrez, vos amis skieurs voudront aussi vous rejoindre.

Si vous achetez une paire de raquettes, veillez à en prendre qui sont adaptées à votre poids, vu que les tailles fonctionnent ainsi. Si vous avez un doute, consultez les sites web de raquettes. Il vaut la peine de s'acheter la meilleure paire, vu que vous les aurez à vie. A ma connaissance avec celles que je prête, elles sont indestructibles !

Pour plus d'informations : Cherries Walks +41 79 239 2161, [www.cherrieswalks.com](http://www.cherrieswalks.com). Toutes les écoles de ski travaillent avec des accompagnateurs/trices en moyenne montagne, n'hésitez pas à vous renseigner auprès de leurs bureaux principaux. La Fantastique, SportPlus, ou tout guide peut également vous emmener.

