

WELT AM SONNTAG

Publikation Welt am Sonntag NRW
Ausgabe 03.12.2022
Seite 62
Abo-Nr 102586
Treffer-Nr 46674
Suchbegriff Convention Bureau Oberösterreich, Tourismus in Oberöste ...

Autor*in k.A.
Ressort Vermischtes
Verlag Axel Springer SE
Medientyp Regionale Wochenzeitungen
Branche Nicht branchenspezifisch
Bundesland Nordrhein-Westfalen

Reichweite 183016
Verbreitet 41313
Verkauft 40936
Gedruckt 65025
AÄW/€ 43030.25
Erscheint wöchentlich

Ungeliftet durch den WINTER

Langlauf mit Wow-Panorama:
 Die Loipen der Seiser Alm
 bieten einen Traumblick auf
 die Dolomittengipfel

Urlaub im Schnee geht auch energiesparend, ohne Seilbahn oder Sessellift. *Barbara Schaefer* stellt fünf Alternativen zum klassischen Skifahren vor – allesamt in Orten und Tälern der Alpen, die sich gut mit Bahn und Bus erreichen lassen

DEUTSCHLAND: Seefeldler Hochplateau, Traunsee-Altmtal
 SCHWEIZ: Saas-Fee
 ÖSTERREICH: Villgratental, Dolomiten
 ITALIEN: Dolomiten
 EUROPA

100 km

Eisiges Vergnügen in der Schweiz

Schon Pieter Bruegel der Ältere kannte es. Auf einem Wintergemälde des Niederländers von 1565 sieht man Menschen, die sich auf einem zugefrorenen Bach mit Stockschießen erfreuen. Eisstockschießen ist so etwas wie die Wintervariante von Boccia und Boule. Alle Teilnehmer müssen versuchen, mit ihrem Eisstock, einer Scheibe aus Birnen- oder Ahornholz mit Griff, so nah wie möglich an die Daube, einen hölzernen Würfel, heranzukommen. Die Teilnehmerzahl ist unbegrenzt – es sollen schon ganze Dörfer gegeneinander angetreten sein.

Erfunden haben das Wintervergnügen vermutlich die Skandinavier, kein Wunder, schließlich stehen Eisflächen im Norden viele Monate im Jahr zur Verfügung.

Näher liegt für Winterurlauber aber der Alpenraum. Vor allem in der Schweiz kann man vielerorts eislaufen oder sich anderweitig auf Eisflächen vergnügen. Besonders gute Bedingungen bietet das 1800 Meter hoch gelegene Saas-Fee; in und um den Walliser Ort stehen gleich vier Natureisbahnen zur Verfügung. Neben dem Eisstockschießen kann man im Saastal natürlich auch auf Kufen dahingleiten, beim Schlittschuhlaufen und beim Eishockey. Wer das gesellige Eisstockschießen anspruchsvoller betreiben möchte, nennt es Curling. Das ist jener Sport, bei dem Menschen eifrig mit Besen auf dem Eis hantieren. Dabei versuchen zwei Vierer-Mannschaften, ihre Curlingsteine so nahe wie möglich in die Mitte eines Zielkreises zu schießen (Foto). Handschuhe nicht vergessen: Kommende Woche sinkt das Thermometer im Wallis zweistellig ins Minus.



A/SAASTAL-TOURISMUS AG/FILME VON DRAUSSEN

Info: saas-fee.ch/de/winteraktivitaeten/eissport
 Anreise: Von allen Schweizer Großstädten gibt es direkte Zugverbindungen nach Visp, von wo man mit dem Bus 511 in das Saastal gelangt, sbb.ch

Langlaufen über Grenzen in den Dolomiten

Langlaufen – das kann wie gemütliches Winterwandern sein, nur eben mit schmalen Ski an den Füßen. Aber auch eine ausdauernde und schweißtreibende Sportart, eher wie Joggen. Langlauf bietet für alle Könner- und Konditionsstufen etwas. Bei Dolomiti-Nordic-Ski kann man sich besonders gut austoben: Europas größtes Skilanglaufkarussell bietet rund 1000 Loipenkilometer und einen Gesamt-Loipenpass in acht italienischen Regionen – plus Grenzloipe hinüber ins österreichische Osttirol.

Inmitten des Unesco-Weltnaturerbes der Dolomiten locken präparierte Langlaufbahnen für Anfänger und für Spitzensportler, für klassische Läufer und für Skater. Wer etwa in der Dolomitenregion Drei Zinnen alle Loipen abfahren möchte, sollte einen längeren Urlaub buchen: Hier stehen mehr als 200 Kilometer gespurte Loipen zur Auswahl, die bis auf 2200 Meter hinauf reichen, teilweise auf anspruchsvollem Weltcup-Terrain. Grenzüberschreitendes Langlaufvergnügen bietet das Osttiroler Loipennetz, im Hochpustertal führt die Grenzloipe

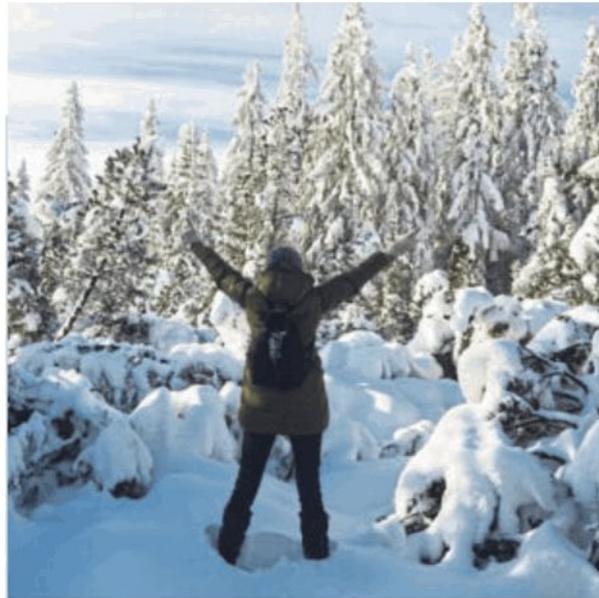
von der Südtiroler Grenze bis nach Lienz. Die Loipen sind unterschiedlich schwer, sprich steil. So gesellen sich in Alta Badia zu einer grünen Übungsloipe auch anspruchsvolle Rennloipen; wenn es nicht genug schneit, kann ein Teil der Strecken beschneit werden. Die 52 Loipenkilometer im Antholzer Tal schlängeln sich bis auf 1650 Meter – eine der gespurten Strecken führt über den zugefrorenen Antholzer See. Von Südtirol aus ziehen sich die Dolomiten hinüber ins Veneto. Dort, in Comelico, gleitet man auf 52 Kilometern präparierter Spuren dahin. Auch Cortina d'Ampezzo liegt im Veneto: Der Ort war 1956 Gastgeber der Olympischen Winterspiele. Für Langläufer werden hier 70 Loipen durch den Naturschutzpark der Ampezzaner Dolomiten präpariert.

In allen Regionen zieht man zu Füßen der fantastischen Dolomiten mal über weite Felder, mal durch windgeschützte Wälder. Und wenn man müde ist oder durchgeschwitzt oder einfach Hunger hat – irgendwo wartet schon das nächste Gasthaus, in dem man sich aufwärmen kann.

Info: dolomitinordicski.com
 Anreise: Nach Bruneck mit der Bahn, dann weiter mit dem Bus, suedtirolmobil.info/de

Waldbaden tut gut. Eine Reihe wissenschaftlicher Studien zeigt, dass längere Aufenthalte im Wald zum Beispiel den Blutdruck senken und die Immunabwehr verbessern können, der spezielle Duft von Nadelbäumen vermindert wiederum das Stressgefühl. Das gilt auch im Winter. Und so war es nur eine Frage der Zeit, bis **Ferienorte** gezielt Winterwaldbaden anpreisen würden.

Die Region Traunsee-Almtal im nördlichen Salzkammergut, eine der walddreichsten Gegenden **Oberösterreichs**, ist Pionier auf diesem Gebiet. Dort bietet man nicht einfach nur simple Spaziergänge zwischen Bäumen an, sondern verbindet die gesunden Aspekte des Waldes mit körperlicher Wellness – dafür hat man den Begriff „Waldness“ erfunden und ihn sich eigens schützen lassen. Man kann sich darunter ein entschleunigtes Spazierengehen mit Anleitung vorstellen. Im Winter umfasst das Programm beispielsweise Schneeschuhwanderungen, bei denen man ermuntert wird, Waldaromen bewusst zu riechen.



Waldness in Oberösterreich

Mit einem Oberförster, der eigens zum Waldness-Coach ausgebildet wurde, besucht man eine Waldschule, dort erfährt man mehr über die heilende Wirkung von Bäumen und Waldpflanzen. Und man bekommt Tipps zu Rückzugsorten im verschneiten Grün, wo man Kraft tanken und, wenn man es denn will, auch Bäume umarmen kann.

Der Bergsteigerort Grünau im Almtal offeriert im Winter viertägige Waldness-Packages. Wer möchte,

kann hier auch lernen, wie man Wildspuren im Schnee liest und wie man Baumharze richtig räuchert. Und damit niemand beim Waldbaden friert, gibt es leihweise einen Wetterfleck dazu, das ist ein wetterfester Umhang aus Loden.

■ Info: oberoesterreich.at/aktivitaeten/ganzjaehrig/natur/winter-im-wald.html; hier ist auch das Waldness-Package zu finden, drei Ü/F ab 285 Euro. Anreise: Von München mit dem Zug via Salzburg und Wels ins Almtal, shop.oebbtickets.at/de/ticket.

Auf Skitour in Osttirol

Kommen Sie zu uns, wir haben nichts – mit diesem Slogan warb vor einigen Jahren das Osttiroler Villgratental. Nichts, das heißt vor allem: keine Lifte, keine Gondeln. Es ist ein Tal ohne Skiremmidemmi, auch wenn es mal Pläne für einen Skilift gegeben hatte. Skifahren kann man trotzdem, als Skitourengeher. Sprich: Man muss sich selbst zu Fuß den Berg hocharbeiten, also Aufstiegsfelle unter die Ski montieren und losstapfen, bevor man endlich auf Skiern bergab wedeln kann. Im Villgratental werden 45 Skitouren angeboten, man kann zum Beispiel mit Bergführer Hannes Grüner eine Tour auf das Kreuzeck unternehmen. Grüner war gegen den Bau eines Lifts: „Dann kommt noch ein Lift, dann kommt eine Schirmbar, dann sind wir so wie alle Täler. Nur so, wie es jetzt ist, ist es einzigartig.“

So eine Skitour ist allerdings auch einzigartig anstrengend. Man arbeitet sich Schritt für Schritt in Serpentina höher und höher. Energiesparend ist das durchaus – nur nicht für einen selbst! Man sollte Müsliriegel im Rucksack dabei haben, die man zwischendurch einwerfen kann wie

eine Schippe Kohlen. Bei jeder Spitzkehre tauchen mehr Berge auf. Schon sieht man drüben in Südtirol die Drei Zinnen und weiter westlich höhere Gipfel. „Der Ortler“, sagt Grüner. Bergführer kennen sich aus, auch mit den Gefahren. Lawinen lauern da oben wie gespannte Mausefallen, sagt Grüner. Ein paar Einheimische stapfen vorbei, es folgt ein Dialog zur Lawinensituation: „Sain die Lahnheit gefährlich?“ – „Sem woll. – „Woll, woll.“ Wer sich nicht auskennt, sollte deshalb nur mit erfahrenen Bergführern auf Skitour gehen.

Endlich ist der Gipfel des Kreuzecks erreicht, eine Handvoll Menschen haben es ebenfalls bis hierher geschafft. Die meisten genießen nur kurz das Panorama und die gleißende Sonne, stopfen die Aufstiegsfelle in den Rucksack und rauschen auf einem unverspurten Hang zurück ins Tal. Tiefschnee-Erfahrung ist dabei von Vorteil.



Info: villgratental.com, osttirol.com
 Anreise: Mit der Bahn von München nach Silian in Osttirol, am besten über Franzensfeste/Forzezza. Von Silian aus verkehren Busse.

Winterweitwandern in Tirol

Im Sommer ist Weitwandern ohnehin ein Trend, doch das geht jetzt auch im Winter. Auf dem Seefelder Hochplateau in Tirol werden in der kalten Jahreszeit regelmäßig gut 140 Kilometer Winterwanderwege geräumt. Nun wurden einige davon „aneinandergehängt“ und zu einer Winterwander-Tour ausgebaut. Man kehrt nicht jeden Tag ins selbe Hotelbett zurück, sondern absolviert eine Strecke. In vier Tagesetappen geht es durch die Leutasch, das Fludertal, auf die Wildmoosalm und zur Wettersteinhütte.

54 Kilometer und 1300 Höhenmeter sind zu bewältigen, wobei es sich nicht um eine geführte Wanderung handelt. Eine gewisse Kondition und eine realistische Selbsteinschätzung der eigenen Kräfte sind also von Vorteil. Für die Runde sind keine alpinen Vorkenntnisse nötig, man wandert ja auf geräumten, beschilderten Wegen. Falls es glatt ist, empfehlen sich Spikes, die vor Ort gekauft werden können. Wanderstöcke sind ebenfalls hilfreich. Das Gepäck wird täglich von einer Unterkunft zur nächsten transportiert. Die Ausnahme ist die abgelegene Wettersteinhütte: Für die Nacht dort müssen Gäste das Notwendigste in ihren Rucksack packen; der Koffer bleibt derweil im Tal.

Auf allen Etappen liegen Almen und Berghütten am Wegesrand, in denen man sich stärken kann. Am ersten Wandertag bietet sich eine Einkehr in Polis Hütte im Leutascher Ortsteil Gasse an. Hüttenwirt Simon Althaler ist gelernter Konditor, entsprechend groß und großartig ist das Angebot an Mehlspeisen. Zum Aufwärmen empfiehlt sich „Heiße Marille“, ein Heißgetränk mit Aprikosenlikör. Danach braucht man wieder frische Luft. Highlight der Tour ist, im Wortsinn, die Übernachtung auf der 1717 Meter hoch gelegenen Wettersteinhütte. Das Traumpanorama und der hausgemachte

Kaiserschmarren machen diese Etappe unvergesslich. Gegen kalte Füße hilft auch hier ein lokales Getränk: ein Glaserl blauer Enzianschnaps.

■ Info: seefeld.com/winter/winterwandern/weitwandern. Vier Tagesetappen mit drei Übernachtungen und Halbpension kosten ab 495 Euro pro Person; Verlängerungsächte können zusätzlich gebucht werden.
Anreise: Von München mit dem Zug via Innsbruck nach Seefeld in Tirol, shop.oebbtickets.at/de/ticket.



