
Hin und wieder zurück

Auf in die Sackgasse! Kein guter Rat für das wirkliche Leben, für das Langlaufen allerdings schon. Einige der schönsten Graubündner Loipen führen tief in die Täler der Region Davos Klosters: rein ins Tal und rauf auf den Berg - runter lässt man es dann einfach laufen.

Landschaftlich ein Traum: die sportliche Loipe ins Sertigtal.



T

Tacktack machen die Stöcke, wenn sie sich in den Schnee bohren. Krschkrsch singen die Ski im Takt dazu. Das ist der Sound des Langlaufens. Ein gleichmäßiges, meditatives Knirschen und Gleiten. Wenn es rund läuft, ist das so. Doch an diesem Morgen läuft es nicht rund. Die Loipe, die mich aus dem Takt bringt, liegt im Sertigtal bei Davos im Schweizer Kanton Graubünden. Und sie fordert ziemlich viele meiner gut 600 Muskeln auf einmal. Während sich die Anstrengung in den Oberschenkeln mel-

det, fällt mir ein Satz von Dario Cologna ein: „Ein guter Langläufer wird im Sommer gemacht“, hat der Schweizer Olympiasieger einmal gesagt. Das Sertigtal war seine Lieblingstrainingsstrecke. Im Sommer ist Cologna die 400 Höhenmeter bis zum Walserhuus mit Rollski hochgelaufen, im Winter auf Ski. Hier hat der Davoser für seine großen Wettkämpfe trainiert. Ich hingegen bin gestern vom Münchner Schreibtisch angereist, in den Beinen kaum bis gar kein Langlauftraining, dafür fehlte zuletzt die Zeit oder der Schnee. Nun bin ich angekommen

auf den Spuren des großen Cologna und schiebe im Diagonalschritt an. Die Loipe schlängelt sich aufwärts und verschwindet hinter einer Kuppe im Wald. „Dieses wunderschöne Seitental steigt immer leicht an und eignet sich perfekt für ein längeres Ausdauertraining“, auch das hat Cologna mal über das Sertig gesagt.

So eine Sackgassen-Loipe ist eine andere Sache als das übliche Laufen in der Ebene. Deutlich anspruchsvoller geht es auf den schmalen Latten dahin und dabei oft über etliche Höhenmeter hinauf.



Andrea Mertes

TEXT

Langlaufen vor hochalpiner Kulisse, dafür liebt Andrea die Seitentäler Graubündens.

→ Noch einmal durchziehen: auf der Zielgeraden im Talschluss des Sertigtals.



„Frühmorgens, wenn es minus 20 Grad hat, ist das Dischmatal ein Traum.“

Markus Kehl, Sportfachhändler und Langläufer



↑ Stetig steigend zieht die Loipe ins stille Dischmatal hinein.

Manchmal zieht die Spur tief in den Wald hinein, um sich eine Stunde später entlang eines schmalen Sommersteigs bergwärts zu winden. Dann wieder führt sie über Hochplateaus und vorbei an winterfest verriegelten Almhütten. Spätestens wenn das Ziel erreicht ist und man in die Talspur wechselt, kommt Tempo in die Sache. Auch wenn die Beine am Ende des Anstiegs wackeln: Jetzt heißt es stabil auf den Ski stehen. Sicher, niemand hier im Sertigtal kommt auch nur in die Nähe von Radek Čermák, jenem Tschechen, der mit 156,2 Kilometern pro Stunde den Weltrekord hält für eine Abfahrt auf Langlaufplatten. Aber so mancher Mensch im Rennkostüm, der an diesem Tag talwärts an mir vorbeisaut, hockt mit deutlich mehr als 30 Stundenkilometern auf den Ski, die Stöcke fest unter die Arme geklemmt.

Rein ins Tal und rauf in die Höhe ist also das Prinzip der Sackgassenloipe. In Graubünden gibt es davon gleich mehrere. Ein paar davon wollen wir bei unserem Besuch in Davos und Klosters erkunden. Die Schweizer Tourismusregion ist dafür ideal erschlossen, nicht nur weil der Schnee hier früh fällt und lange liegt. Oder weil das Spurnetz mit über 100 Kilometer im klassischen und 75 Kilometer im Skating-Stil beeindruckend vielfältig ist. Die Region zeigt mit ihrer gut ausgebauten ÖPNV-Infrastruktur auch, dass Wintersport kein Motorsport sein muss. Das Auto ist deshalb in Deutschland geblieben. Wir sind mit dem Zug angereist und kommen mit Bahn und

Bus bequem zu jedem Loipeneinstieg. So auch nach Davos Frauenkirch, wo unsere Tagestour gestartet ist. Von hier aus zieht sich die Loipe ins Tal hinein, vorbei am plätschernden Sertigbach und leicht ansteigend Richtung Talschluss. Schweiß rinnt mir den Rücken herab, als wir nach gut zwei Kilometern durch den Unteren Äbiwald die Mühle Sertig erreichen. Bis hierher kommen auch die Skater, dann geht es nur im klassischen Stil weiter: Die Seitentäler sind einfach zu schmal für zwei unterschiedliche Spuren.

Als wir den Wald hinter uns lassen, öffnet sich vor uns ein mächtiges Bergpanorama: Tief verschneit umschließen Mittaghorn, Plattenfluh und Hoch Ducan



↑ 365 Tage im Jahr verwöhnt das Walserhuus im Sertigtal seine Gäste.

REPORTAGE

Langlaufparadies Davos Klosters

↓ **Himmliche Einkehr - im Restaurant Teufi im Dischmatal.**



das Hochtal vor uns. Bis zum Walserhuus gleiten wir im lockeren Laufschrift dahin, dann ist das Ende der Sackgassenloipe erreicht. In das sanfte Knirschen des Schnees mischt sich jetzt verstärkt das Bimmeln von Pferdekutschen. Eingehüllt in Felle, lassen sich Touristen mit zwei Pferdestärken den Berg hinaufbringen. Die Romantik hat ihren Preis: Eine Kutschentour ins Sertigtal und retour kostet rund 300 Franken Minimum. Einheimische nehmen da lieber für ein paar Fränkli den gelben Postbus, der verlässlich alle halbe Stunde fährt. Wer sich die Abfahrt aus dem Sertig nicht zutraut, tut es ihnen gleich und fährt so zurück zum Ausgangspunkt. Das mag für versierte Langläufer ein No-Go sein, doch unter uns: Wir haben das so gemacht. Dario Cologna möge es uns nachsehen.

Ulrike Frömel

FOTOS

Ulrike genoss die Tage des stillen Gleitens in der Region Davos Klosters: ein Fest für alle Sinne!

→ Die Davoser Sackgassentäler verbinden stilles Loipenglück ...

↓ ... mit hochalpiner Kulisse: Schussfahrt im Sertig vor Mittagshorn, Plattenfluh und Piz Ducan.



Später am Nachmittag mache ich einen Shopping-Ausflug. In einem Davoser Sportgeschäft will ich mir die neuesten Langlauf-Modelle anschauen. Dabei treffe ich auf den dortigen Geschäftsführer Markus Kehl. Der 37-Jährige hat Lust auf einen Plausch. Welches seine Lieblingsloipe ist, frage ich ihn. „Landschaftlich ganz klar das Sertig“, sagt Kehl, „das bin ich bestimmt schon 300 Mal gelaufen und finde es immer noch toll.“ Dann gibt er mir noch einen Tipp mit auf den Weg: „Probier das Dischmatal. Frühmorgens, wenn es minus 20 Grad hat, ist das ein Traum.“

Für solche zweistelligen Minusgrade ist es jetzt, Ende Februar, jedoch zu spät in der Saison. Tatsächlich sind es freundliche minus zwei Grad, als wir unsere Erkundungstour ins ruhige Dischmatal starten. Direkt vom Sportgeschäft aus

laufen wir heute los, anfangs noch im Pulk von Trainingsgruppen und Sporteinsteigern, doch schon hinter dem Hotel Waldhuus verlieren sich die Menschen. Gleiches gilt für die Skating- und die Klassikloipe, die ab jetzt getrennt verlaufen, bis zum Ortsteil Chaiserren, wo für die Skater Schluss ist. Das Dischmatal in seiner ganzen Schönheit gehört jenen, die im nordischen Stil unterwegs sind.

Über rund sechs Kilometer führt die Loipe erst über ein Hochplateau und später in vielen Schleifen die Hänge hinauf. Heute stimmt der Rhythmus, die Steigung, einfach alles. Zufriedenheit legt sich über unsere kleine Gruppe, als wir an alten Bauernhäusern vorbei in die Bergwelt hineingleiten. Wir laufen in Stille. Nur der Auslöser der Kamera mischt sich ab und an in das gleichmäßige Tacktack und Krschkrsch. Es gibt für eine Weile keine Pferdekutschen mehr und keine Straßen, nur noch ein paar einzelne Ski-



↑ **Rauf und wieder runter: Für die perfekt gespurten Davoser Seitental-Loipen brauchen Langläufer eine solide Kondition und eine stabile Abfahrtstechnik.**

läufer, die sich rhythmisch in ihrer Spurbewegen. Die Natur gehört uns. Nach einer Weile kommen wir an einem roten Schild an. „Achtung“, steht in vier Sprachen auf dem Schild, „hier verlassen Sie das offizielle Loipennetz auf eigenes Risiko.“

Mir kommen die Weltkarten der Antike in den Sinn, auf denen über solchen unerschlossenen Gebieten häufig der Satz stand: Hic sunt leones - Hier leben Löwen. Ein paar entspannte Minuten verfall ich der Fantasie, welche Fabelwesen denn wohl hinter diesem Rot zu Hause sind. Doch dann kreuzt ein Skitourengeher meine Gedankenwelt. Nur für uns ist hier Schluss, für ihn nicht. Macht auch nichts. Auf uns wartet das Restaurant Teufi, in dem wir es uns zum Abschluss bei Älplermagronen und Röstigut gehen lassen. Und rund um Davos und Klosters warten noch viele andere Loipen, von uns entdeckt zu werden. ▲

ALPIN INFO & TOUREN

SPORTLICH, STILL & WUNDERSCHÖN

Die Davoser Loipen sind Legende. Das weit gespannte Streckennetz bietet Kurse und Trainingsparcours für Einsteiger und Olympiasieger. Ein besonderes Highlight sind die beiden Seitentäler Dischma und Sertig mit ihren stillen, aber anspruchsvollen Loipen.

1 Dischmatal, 1705 m

Langlauf, schwer 11,4 km

2:40 Std. 160 Hm 160 Hm

Das Dischma ist das längste der Davoser Seitentäler. Diese wunderschöne Loipe führt über sechs Kilometer hinein ins Tal und hat es dabei technisch und konditionell in sich: Es gibt einige steile und herausfordernde Passagen zu meistern. Wenn man aber auf der Höhe des Restaurants Teufi ankommt, heißt es nur noch die Aussicht genießen.

BESTE ZEIT Dezember bis April.
TALORT / AUSGANGSPUNKT Davos Platz, 1560 m.

→ TOURENKARTE 14

2 Sertigtal, 1874 m

Langlauf, schwer 14,9 km

3 Std. 370 Hm 370 Hm

Die Loipe durchs Sertigtal ist gut sieben Kilometer lang und überwindet dabei knapp 400 Höhenmeter vor prächtiger Bergkulisse. Start ist in Davos, wahlweise ab Platz oder ab Frauenkirch. In ihrer ganzen Länge ist die Loipe nur für den klassischen Langlauf-Stil gespurt.

BESTE ZEIT Januar bis April.

TALORT Davos Platz, 1560 m.

AUSGANGSPUNKT Davos Frauenkirch, 1560 m.

→ TOURENKARTE 15

→ Eine stärkende Rast muss sein: In beiden Tälern locken sonnige Einkehrmöglichkeiten.

LIEBE CLAUDIA, LIEBE JOHANNA, BITTE BEI BEIDEN TOUREN DIE LANGLAUFIGONS. DANKE ROB

LIEBE CLAUDIA, LIEBE JOHANNA, BITTE DEN ROTEN PFEIL NOCH SCHÖN FREISTELLEN. ANKE ROB



WEITERE INFOS AUF DEN TOURENKARTEN AB S. 50