

Voll in der *SPUR*

Wir können die ersten Schneeflocken kaum erwarten. Denn dann geht es wieder raus: auf Langlaufskiern, in Schneeschuhen, mit dem Rodel... In der Skiregion Saalfelden-Leogang hat unsere Autorin Andrea Mertes es mal so richtig laufen lassen

Fotos: Marco Kost

Mehr als 600 Muskeln werden beim Langlaufen bewegt, heißt es. Da kann man im Ablauf schon mal durcheinanderkommen. Also noch mal: das Gewicht aufs rechte Bein verlagern, ein bisschen in die Knie gehen, mit dem linken Bein abstoßen, nach hinten durchschwingen, den rechten Arm parallel mitnehmen und mit aufgerichteter Brust gleiten. Kein Problem. Der Ski flutscht nur so in der Loipe. Ich bin ein Naturtalent, denke ich – einen Moment später haue ich mir den Stock in die Ski und mich aus der Loipe. Da habe ich wohl irgendwas mit rechts und links verwechselt. Für die Koordination von Armen und Beinen gibt es zum Glück Andrea Grossegger. Seit ihrem zehnten Lebensjahr ist die ehemalige Profi-Langläuferin dem leichten Dahingleiten verfallen. Sie ist die einzige

Österreicherin, die je bei einer Biathlon-Weltmeisterschaft eine Medaille gewonnen hat. Heute ist sie so etwas wie die Langlaufbotschafterin der Skiregion Saalfelden-Leogang im Salzburger Land – und bringt Anfängern und Nachwuchsprofis bei, wie man möglichst leicht übers Weiß kommt.

Sanftes Tempo, viel Genuss

Skilanglauf ist ideal für Menschen, die sich in der Natur bewegen wollen – in einem sanften Tempo, mit dem man die Magie frostblauer Tage so richtig genießen kann. Das ist nicht nur günstiger und sicherer als die Abfahrt von Skipisten – es ist auch viel cooler. Slow Skiing sozusagen. Zudem ist der klassische Stil, bei dem man in der Loipe läuft, längst nicht mehr die einzige Variante auf den schmalen Latten. Mit der entsprechenden Ausrüstung kann man auf platt gewalzten »



Schneepisten rasant skaten oder beim Nordic Cruising durch den Tiefschnee laufen – die richtige Technik vorausgesetzt. Aber die können einem ja Leute wie Andrea Grossegger beibringen. Gerade zeigt sie mir den Diagonalschritt: Hier entsteht der Schwung aus dem

Wechsel von Abstoß- und Gleitphase.

Grossegger schiebt die Sonnenbrille auf die Nase, klickt sich in die Bindung ihrer Ski, tritt einmal an und macht es vor. Dynamisch sieht das aus, flüssig – und mühelos. Mir fehlt bei den ersten Übungen am Ritzensee in Saalfelden erst mal das Gleichgewicht. Die Ski rutschen weg, die Arme pendeln alles andere als lässig. Doch dann ist da dieser Moment, in dem sich mit einem Mal alles richtig anfühlt: Die Ski knirschen satt in der Loipe, Wind streift die Wange, die Welt wird ein sanftes Gleiten. „Gleich noch mal, Andrea“, ruft Andrea

Grossegger. „Denk dran: Du tanzt Walzer auf den Skiern, nicht Techno.“

Eine Alpenlandschaft wie aus dem Bilderbuch

Mit unerschütterlichem Lächeln und Engelsingeduld läuft die 55-Jährige später auf der Ritzenseeloipe neben mir her und stützt sich dann auf ihre Stöcke. Um das Panorama zu genießen und um mir, ihrer Schülerin, taktvoll eine Pause zum Durchatmen zu gönnen. Und zum Staunen. Vom Saalfeldener Talkessel auf 748 Meter Meereshöhe habe ich einen prächtigen 360-Grad-Blick. Über den Baumwipfeln zacken das Steinerne Meer, die Leoganger Berge und das Hochkönig-Massiv empor, in der Ferne liegen die Hohen Tauern. Eine Alpenlandschaft wie aus dem Bilderbuch, durchzogen von weißen Schlangelinien. Die Region ist bekannt für ihr 150-Kilometer-Loipennetz, von November bis März frisch gespurt. Es gibt ein paar anspruchsvolle Routen, das „Nordic Park“-Langlaufzentrum am Ritzensee und viele sogenannte Genuss Touren, die im mäßigen

Auf und Ab durch den Fichtenwald führen – hinein in die Winterlandschaft. Wer es kann und liebt, verbringt hier den ganzen Tag, steigt morgens auf seine Ski und erkundet die Region. Zum Beispiel auf der Kollingwaldloipe, einer fünf Kilometer langen Rundtour, die am See startet. Etwa auf der Hälfte der Strecke kann man beim 400 Jahre alten Bauernhof der Familie von Siegfried Herzog auf eine Verkostung von hausgemachten Schnäpsen und Heumilchkäse in dessen Edelbrennerei einkehren. Danach geht es zurück in den Ort, wo bis 22 Uhr einige Langläufer ihre Runden auf der zweieinhalb Kilometer langen Flutlichtloipe um den Ritzensee drehen. Ein meditatives Kreiseln unterm Sternenhimmel.

Volle Kraft voraus

Für Naturfreunde mit größerem Ehrgeiz wurde das Skating erfunden, das Langlaufen im Schlittschuhschritt. Skating macht richtig Tempo – und geht nach einer kurzen Phase der Euphorie mordsmäßig in die Oberschenkel. Vor allem, wenn man sich an einer der schweren Loipen der Region versucht, etwa der Höhenloipe Grießen mit einem Anstieg von knapp 300 Metern. Ich teste am Ritzensee noch für eine halbe Stunde die Leihski, verirre mich auf die Rennloipe und lande nach der Buckelabfahrt erst auf dem Po, dann im Schneehaufen. Ein Einheimischer im engen Rennkostüm zieht an mir vorbei. „Schwerer Schnee heute“, ruft er mir verständnisvoll zu. An diesen Satz denke ich im Hotel „Ritzenhof“, als ich beim Abendessen sitze – und mich gerade noch aufrecht halte, um nicht ins Parfait zu sacken. Gibt es eine Müdigkeit, die schöner ist als jene nach einem Tag in den Bergen?

Verborgene Welten entdecken

Am nächsten Morgen würden etliche meiner 600 Muskeln gern im Hotel-Spa ausspannen, aber in der Lobby wartet Georg Oberlechner, den alle „Schorsch“ nennen. Der Berg- und Skiführer hat Schneeschuhe im Gepäck. Im unberührten Schnee und ab einer gewissen Hangneigung bringen einen Langlaufplatten nicht weiter, wohl aber die wendigen Kunststofftreter in Tennisschlägerform. Schorsch >>

FOTOS: ISTOCKPHOTO (2)



1 Wie das leuchtet: Das hübsche Rathaus von Saalfelden ist ein beliebtes Fotomotiv bei den Touristen. 2 150 Kilometer umfasst das Loipennetz der Region. 3 Jetzt hat sie den Schwung raus! Vollprofi Andrea Grossegger (im Hintergrund) mit ihrer Schülerin, Autorin Andrea Mertes. 4 Früher kletterte er in Nepal auf 6000er, heute wandert er unter anderem mit Schneeschuhen auf den Biberg: Bergführer Georg Oberlechner, den alle nur „Schorsch“ nennen. 5 Großartiger Spaß: Nach zwei Stunden Aufstieg durch den verschneiten Bergwald geht's auf der Naturrodelbahn mit viel Schwung zurück ins Tal



1 Nicht ganz unwichtig, wenn Pause gemacht wird: das gut belegte Brotzeitbrett. 2 Typischer Anblick an der Loipe: Langlaufski, die auf ihren Einsatz warten



1 Der Winter kann sogar Kunst: Über dem Dach einer Berghütte ist das Wasser zu einer Skulptur gefroren.
2 Mit direktem Loipenstieg: Das Hotel „Ritzenhof“ liegt nahe dem Langlaufzentrum „Nordic Park“



will mir etwas zeigen. Und so stapfen wir eine Stunde später im Zickzack einen Bergwald hinauf. Der Schnee knirscht unter mir, sonst ist alles still. Ab und an löst sich eine Baumlawine und fällt als Eiskonfetti auf unsere Mützen. Ohne die Schneeschuhe würde ich bis zur Hüfte im meterhohen Weiß versinken. Mit ihnen erkunde ich Schritt für Schritt eine Welt, die mir sonst verborgen bliebe. Als es mir zu mühsam wird, übernimmt Schorsch für mich das Spüren – so spare ich Kraft. Und davon hat er genug.

In seinen wilden Jahren war Schorsch in Nepal und ist dort auf 6000er geklettert, manche Erstbesteigung war dabei. Seine Augen blitzen, wenn er davon erzählt. Heute leitet er mit seiner Frau eine Kletter- und

Bergschule, Gäste können mit ihm auf den Großvenediger klettern. Oder eine Halbtagestour rauf zum „Berggasthof Biberg“ unternehmen. So wie wir heute.

Zwei Gründe gibt es, um die zwei Stunden dorthin hochzulaufen: Der Kaiserschmarren ist köstlich. Und der Biberg ist Startpunkt einer vier Kilometer langen, gut präparierten Naturrodelbahn mit weitem Ausblick ins Salzburger Land, bei der man es mal so richtig laufen lassen kann. Vor allem, weil man dafür nur ganz wenige Muskeln braucht. Als der Schnee unter den Kufen staubt und der Schlitten talwärts rast, wissen meine Muskeln genau, was zu tun ist. Sie zaubern mir ganz ohne Anstrengung ein Lächeln ins Gesicht. 

Lust bekommen? Die wichtigsten Infos:

LANGLAUFEN

„Wer gehen kann, der kann auch langlaufen“: An dem alten Spruch ist was dran. Dennoch empfiehlt sich für Anfänger auf jeden Fall ein Training – zum Beispiel mit Profi Andrea Grossegger: Individualunterricht für 40 Euro pro Stunde, ab zwei Personen 25 Euro pro Teilnehmer. Termine und Kurse nach Vereinbarung: Tel. 00 43/6 64/ 5 30 92 89. Verleih von Ausrüstung und Wachsen der mitgebrachten Ski möglich (sport-grossegger.at).

AUSRÜSTUNG

Statt Daunenjacke eignet sich die Lauf- oder Radelbekleidung

vom Frühling oder Herbst. Wichtig ist, dass die Schichten atmungsaktiv und feuchtigkeitsregulierend sind, weil man ganz schön ins Schwitzen gerät. Die passenden Ski hängen immer von Technik und Gelände ab. Hier lohnt sich das Ausleihen, auf diese Weise gibt es Topmaterial für wenig Geld. Erst, wer mehr als fünfmal in der Saison auf die Loipe geht, sollte über eigene Ski (beginnen bei ca. xxx Euro, allerdings ohne Bindung und Stöcke) nachdenken.

SCHNEESCHUHWANDERN

Geführte Wanderungen finden Sie unter saalfelden-leogang.com.

Oder Sie laufen wie unsere Autorin gleich mit dem staatlich geprüften Berg- und Skiführer Georg Oberlechner los: Ab zwei Teilnehmern für 120 pro halben und 180 Euro pro ganzem Tag, Leihhausrüstung 10 Euro p.P., Tel. 00 43/6 64/ 4 50 59 69 (mountain-mystics.at).

ÜBERNACHTEN

Hotel „Ritzenhof“: gemütlich, familiengeführt und mit Spa. Am Haus kann man in das Loipennetz einsteigen (DZ/VP ab 109 Euro, ritzenhof.at). Hübsche Fremdenzimmer hat auch der „Brandstathof“ (DZ/F ab 100 Euro, brandstathof-leogang.at).

Die Reise erfolgte mit freundlicher Unterstützung des Tourismusverbands Saalfelden Leogang Touristik GmbH.

Jack Wolfskin
DRAUSSEN ZU HAUSE

COMING HOME

NORTHWIND JACKET

Winddichte Jacke im Strickpulli-Look

- Außenseite aus dickem, wärmendem Strick
- winddichtes, elastisches Lining
- lässige Alternative zur klassischen Windjacke

JETZT IM STORE UND ONLINE ENTDECKEN!
jack-wolfskin.com