

LEISE KNIRSCHET DER SCHNEE

Das Lesachtal in Kärnten,
direkt neben Italien, gilt als das
naturbelassenste Tal Europas.

Es gibt keine Skilifte,
mehr Einheimische als Touristen,
uralte Bauernhöfe und Tiere,
die durch den frisch gefallenen
Schnee springen.

Unsere Autorin wollte genau dort
Schneeschuhwandern

Text Aileen Tiedemann



Und eins, und zwei..
Wer mit Schneeschuhen auf den Berg steigt, braucht keinen Fitness-Kurs mehr. Danach sind Sie fit!

1



2



MORGEN, REH, DEIN ZUHAUSE IST WUNDERBAR!

4



3



1. Naturnah: In der Stille, auf hoch verschneiten Wegen, kann der Tourist die Rehe beobachten **2.** Ganz vorne: Wer zieht die erste Spur durch den Schnee? **3.** Nach dem Anstieg und einer übermütigen Abfahrt warten im Bauernhof Mesner eine Sauna und deftiges Essen. Das braucht es dann aber auch. **4.** Jeden Morgen: Bindung los und ab auf den Berg! Oben tragen die Meisten nach einigen Hitzewallungen nur noch Kurzarm

M

Mitten in einer Pracht aus Tannenwäldern und zwischen gurgelnden Gebirgsbächen stehen wir auf unseren Schneeschuhen und sehen den Schnee wie in Zeitlupe von den Tannen fallen. „Auf geht’s!“, ruft Erwin Soukup, unser Guide. „Was Besseres als Schneeschuhwandern gibt’s gar net für die Wadln!“

Es ist unser erster Tag auf den tennisschlägerartigen Schuhen, aber einer meiner Träume erfüllt sich bereits jetzt: Vor mir liegt eine Weite aus Tiefschnee, und ich selbst darf die erste Spur darin fahren. Natürlich lerne ich dabei neben aller Freude über ein erstes Mal auch gleich die Lektion, dass Schneeschuhwandern viel anstrengender ist als Skifahren oder Snowboarden. Im Tiefschnee oder bergauf gilt es, bei jedem Schritt die Knie so weit wie möglich zu heben und besonders kraftvoll aufzutreten. Fünf Tage werden wir so im Gänsemarsch durch die Berge rund um das kleine Dorf Liesing wandern. Eine Gruppe aus zehn Frauen und drei Männern zwischen 22 und 61 Jahren aus Deutschland, Österreich und Frankreich, die alle unterschiedlich sportlich sind. Aber hier kann jeder mitmachen, auch wenn er Wintersport noch nie ausprobiert hat.

Was die ganze Gruppe eint, sind am Nachmittag unsere gut durchbluteten Gesichter, mit denen wir auf den Bauernhof Mesner zurückkehren, in dem wir für die nächsten Tage untergebracht sind. Der 35-jährige Erwin lebt dort mit seiner Frau, den beiden Kindern und seinen Eltern, die noch immer Landwirtschaft betreiben. Fast alles, was wir in den nächsten Tagen essen und trinken, stammt aus ihrer eigener Produktion: Butter, Käse, Milch, Marmelade, Schinken, Brot und Schnaps. Prost! Auf diese Wahnsinns-Erfahrung!

Bei einer Topfengolatsche, einem heimischen Quarkgebäck mit Rosinen und Waldbeeren, lernen sich alle besser kennen: Karine aus dem Elsass schwärmt von Wandertouren durch Lappland, Karsten aus Bonn von Selbsterfahrungstrips in der Atacama Wüste und Birgit erzählt von Hikes durch das Himalayagebirge. Alle lieben einsame Landschaften und sind begeistert von der Abgeschiedenheit des Lesachtals. „Das hat gar nichts mit dem Trubel in meiner Heimat gemein“, meint auch Carmen aus dem Stubaital, die daran gewöhnt ist, dass die Berge mit Hits wie „Anton aus Tirol“ beschallt werden.

Draußen vor dem Haus ist am Abend kein Laut zu hören. Auf dem kleinen Friedhof neben der Kirche sehe ich nur die Spitzen der schmiedeeisernen Kreuze aus dem Schnee ragen. Die Sterne funkeln scharf umrissen am Himmel. Ich nehme nur die klare Luft wahr und den süßen Geruch von verbranntem Holz, der aus den Schornsteinen der Häuser dringt. In dieser Nacht schlafe ich tiefer als jemals zuvor.

Um sieben Uhr morgens wecken uns die Kirchenglocken. Es liegen noch Nebelschwaden über der Landschaft, als wir frisch gebackenes „Energiebrot“ mit Holunderbeermarmelade frühstücken. „Wo geht’s heute hin, Erwin?“ „Erst gehen wir hinauf und danach wieder runter“, lautet seine Antwort. Was so locker klingt, ist in Wirklichkeit eine schweißtreibende Angelegenheit: Auf 1800 Meter stapfen wir heute hoch, dazu müssen wir 600 Höhenmeter überwinden. Senkrecht geht es durch ein Waldstück den



ZUM WOHL FÜR BAUCH UND BEINE

1. Die Belohnung nach der Anstrengung: ein Hirschgulasch am Abend **2.** Über den Bergen: Unsere Autorin Aileen Tiedemann genöß den Weitblick, auch wenn sie auf der Reise jeden Tag Muskelkater hatte **3.** Das Dorf Liesing im Lesachtal in Kärnten. So romantisch sieht die Welt an sich nur im Märchen aus



Berg hinauf. Unseren Atem nehmen wir dabei gezwungenermaßen sehr bewusst wahr, weil wir immer wieder nach Luft schnappen müssen. „So heiß war mir noch nie im Schnee“, sagt Karine, die schon nach wenigen Metern ihre Daunenjacke in ihren Rucksack stopft. Nach einer Weile geraten wir alle in eine Art Wander-Trance – konzentrieren uns auf den Stockeinsatz, das Verdrängen des Schnees, das „Nicht-aus-der Puste geraten“. Wir sind so sehr im Hier und Jetzt, dass jeder Yogalehrer stolz auf uns wäre. Dietrich, Polizist und Yogalehrer aus Lüneburg, der heute den Weg spürt, formuliert es so: „Viele Menschen haben Probleme, einen ruhigen Geist zu bekommen. Hier klappt es gleich auf Anhieb.“

Ruhiger Geist hin oder her – wann sind wir endlich an der lang ersehnten Hütte? Platz für andere Gedanken ist nicht im Kopf. Wir tragen nur noch T-Shirts und haben schweißüberströmte Gesichter, als sich endlich der Wald lichtet und eine Schutzhütte zu sehen ist. Geschafft! War ich je stolzer auf meine körperliche Leistung? Ich ahne, dass dies eine Wo-

che voller Muskelkater wird, aber das fühlt sich gut an. Auf dem Balkon der Holzhütte verspeisen wir bei Sonnenschein genüsslich unsere Jausenbrote, während Erwin drinnen unsere nassen Mützen und Handschuhe über einem Holzofen trocknet. Den Panoramablick haben wir uns erkämpft! Der Rückweg kommt mir wie eine Belohnung vor. Wir springen Tiefsneehänge hinunter und bahnen uns den Weg querfeldein zurück ins Tal. Die Welt fühlt sich hier sehr leicht an.

Das Beste am Schneeschuhwandern kann ich ganz früh benennen: Ich gelange hier an Orte, die ich auf Skiern oder mit dem Snowboard nie sehen würde. Wir sind die ganze Zeit „off piste“ und können uns frei durch die Natur bewegen. Gut, beim Abstieg bleiben wir dabei manchmal unter Baumwurzeln hängen und stürzen kopfüber in den Schnee. Ich weiß jetzt: Dabei sollte man den Mund geschlossen halten! Dafür nehme ich aber die Natur um mich herum viel stärker wahr als in jedem Skiurlaub zuvor. Den Geruch der Tannen, das Knarzen des Schnees, das Flirren von Schneeflocken in der Sonne. Und das pulsierende Blut im Kopf gibt mir das Gefühl, extrem lebendig zu sein.

Jeden Tag wird es ein Stück anstrengender, jeden Tag genießen wir die Massage und Sauna am Abend etwas mehr. Wir essen mit ungekanntem Appetit und ohne Rücksicht auf Kalorien. Es gibt Hirschgulasch, Regenbogenforelle und Marillenknödel. Ja, danke, ich nehme gerne noch Nachschlag!

Dann kommt wieder der nächste Morgen, und immer schafft es Erwin, uns mit seiner Begeisterung für die Berge anzustecken. Wir vergessen unsere schmerzenden Glieder und wandern am letzten Tag sogar mit ihm auf den 2122 Meter hohen Gamskofel hinauf. Wer weniger sportlich ist, geht in der Gruppe hinten. Das ist leichter, weil der Weg dann schon gespurte ist.

Unterwegs glitzern Schneekristalle in der Sonne, in der Ferne lockt das Gipfelkreuz. Alleine wäre ich schon längst umgekehrt, aber die Gruppe zieht mich mit, wartet auf jeden, der unterwegs mal verschnaufen muss. Oft denke ich: Ich schaffe viel mehr als vorher angenommen. Am Ziel lasse ich meinen Blick nach Italien und Slowenien schweifen. Vergessen ist die Mühe, statt dessen freue ich mich jetzt schon auf die Tour bergab! Hänge hinunter, die man sonst nur beim Heli-Skiing zu Gesicht bekommt.

An diese Momente denke ich später zu Hause am liebsten zurück. Und dann fühle ich es wieder: den Spaß, das Glück, die große Zufriedenheit.

Tipps

ANREISE

Die nächstgelegenen Flughäfen sind Klagenfurt und Salzburg. Vom Bahnhof Oberdrauburg sind es mit dem Auto rund 45 Minuten bis nach Liesing. Ein kostenpflichtiger Transfer kann für die Gäste organisiert werden.

SCHNEESCHUHWANDERN

Die geführten Schneeschuhwandertouren bietet Erwin Soukup jedes Jahr von Januar bis Anfang April an. Die einwöchige Reise umfasst fünf Wandertouren, Frühstück, Jausenbrote, Abendessen, Schnapsverkostung und die Unterbringung in dem familiengeführten Bauernhof. Die notwendige Ausrüstung (Schneeschuhe, Gamaschen, Stöcke, Schaufel und LVS-Gerät) werden gestellt. Das Lesachtal gilt als Schneeloch. Südströmungen bringen hier bis zu 10 Meter Schnee im Winter. Abends kann die Sauna benutzt werden und auf Wunsch kommt eine Masseuse ins Haus (50 Minuten kosten 35 Euro). Preis für die Woche: 650 Euro inkl. Übernachtung im Doppelzimmer. Kinder ab zehn Jahren können auch mitmachen, wenn sie mindestens Schuhgröße 35 haben und der Wille zum vielen Laufen da ist. Alle Informationen unter Tel. 0043 / 4716 435 oder familienbauernhof.info



Spring-Spass
Wer mit Erwin auf
Tour ist, stürzt
manchmal kopfüber
in den Schnee.
Wichtig dabei: Mund