

**Tiroler Oberland.** So richtig gute Skifahrer waren wir vielleicht nie. Aber das kann ja noch werden. Auch mit 35 plus. Wiedereinsteigerkurse bringen oft rasche Fortschritte. Getestet in Nauders.

VON KARIN STELZER

# Schnelles Comeback auf der Piste

[NAUDERS] Zugegeben: Am Anfang machten nicht wir Skiwiederholungstäter den Hang unsicher – sondern er uns. Nach 15 Jahren, mehr oder weniger, wieder einen Skischuh zuschnallen, in die Bindung klacken, die Stockschlaufen überziehen – früher ein paar nachlässige Handgriffe, heute zögerndes, tastendes Befühlen des fremd gewordenen Materials. Doch der neue Carvingsski schmiegt sich leicht und freundlich an den Fuß, die Schuhe sitzen druckfrei, und unser cooles Onfit distanziert uns von jedem aufkeimenden Verdacht des blutigen Anfängers.

Für unseren Wiedereinstiegsversuch haben wir die sanften Hänge der Tiroler Bergwelt am Rechenpass gewählt. Nauders liegt malerisch und heimelig knapp vor der italienischen und Schweizer Grenze. Da geht's deutlich ruhiger und familiärer zu als in den großen Skiotoren des Ötztals oder Paznauns. Dennoch finden wir hier im Skigebiet Bergkastel die fein präparierten Hänge, die breiten Abfahrten und genau den Sonne-Schnee-Himmel-iPhone-Schnappschuss, den wir gesucht haben.

## Ganz lockerer Beginn

Keine Skistöckgefächte am Lift, kein Brettergedränge beim Abfahren: Was morgens an der Gondel noch entnervt bergwärts geschoben hat, verschüttet sich hier auf 2200 Metern lautlos im strahlenden Weiß. Ein paar bunt gekleidete Skikurskinder quieken, Einheimische huschen souverän vorbei, eine Handvoll Snowboarder kugelt im Steilhang: Wir haben Ruhe, wir haben Zeit, wir haben Platz zum Fahren.

Vera, die Skilehrerin aus Südtirol, hat Erbarmen mit uns und be-

**Jössas na – den Parallelschwung haben wir doch schon einmal gekannt!**  
(Foto: M. H. / M. H.)



gint ganz locker mit den ersten Schwüngen. Zuerst etwas wackelig – „traut's euch nur“ – tief in die Knie gehen, Außenski belasten, Arme entspannen, Kanten suchen, beugen, aufrichten, zum Tal drehen – ja, da war doch was. Vera scheint uns seit Jahren zu kennen. Sie weiß nämlich genau, was wir falsch machen werden. Wir wuss-

ten es ja auch, hofften aber, es hätte sich seit der letzten erinnerbaren Abfahrt von selbst ausgewachsen. Jetzt ist der Moment, es für alle Zeit richtig zu machen. Vera ist aufmunternde Freundin, aufmerksame Trainerin und Orientierungspunkt im Schnee. Jeden Bewegungsablauf zerlegt sie in schlüssige Einzelteile, ermuntert

zum „Übertreiben“ und zu Selbstgesprächen als Autosuggestion. Zeigt vor, erklärt, korrigiert. Immer wieder, zügig, geduldig, ohne Druck. Und gönnt immer wieder Verschonpausen – hübsch verpackt als Plauderminütchen mit Ausblick auf die großartigen Berge.

## Schnell zur Schussfahrt

Deutliche Fortschritte: Schon wagen wir den steileren Weg, den höheren Lift, die längere Schussfahrt. Es hat aufgehört, anstrengend zu sein, und begonnen, wieder Spaß zu machen. In nur drei Tagen sind wir so fit wie früher nach einer Woche. Sicher: Vera kann sich ganz auf unsere kleine Gruppe konzentrieren und hat keinen launischen Haufen selbstgerechter Erwachsener zu koordinieren. Obwohl man ihr auch das zutrauen würde. Denn Skilehrer von heute sind perfekte Pädagogen, sprechen mehrere Sprachen und wissen über Gott und die Welt in Tirol Bescheid. Die Skier von heute sind Carver und Rocker, die auch der erwachsene Anfänger oder Wiedereinsteiger gut händigen kann.

Abends will die wiedererlangte Fahrsicherheit nicht nur von außen mit Saunaaufgüssen, sondern auch von innen mit Tiroler Edelbrand begossen werden. Das Nachtleben hier in Nauders zeigt sich erfreulicherweise nicht in Form von Urlauberhorden, die

sich brüllend durch den Ort wälzen. Hier vermischt sich Jung und Alt in urigen Hütten, Dorfwirtshäusern und Bars bei zünftiger Tiroler Küche. Eine Gaudi ist das Rodeln, am besten bei Nacht: mit dem Sessellift durch die tief-schwarze Winterwelt hinauf zur längsten Rodelbahn der Alpen schaukeln. Dort saust man acht Flutlichkilometer hinunter und staubt dabei 1200 Höhenmeter ab.

Was Vera und ihre Kollegen von der Snowboard- und Freeride-Fraktion skitechnisch alles draufhaben, wenn sie gerade nicht Wiedereinsteiger durchs Gelände loten, zeigen sie in einer Show einmal pro Woche auf der Lärchenalm: Das ist Akrobatik und Adrenalin pur, schade, dass wir nicht mehr Zeit haben, um zu üben.

Letzter Kurstag, allerletzte Abfahrt: Vera lächelt zufrieden und schießt schon nach ihren nächsten Schülzügen. Wir aber sind stolz. Kein unnötiger Sturz, dafür viele sichere Pistenkilometer. Kein blauer Fleck, nur etwas Muskelzucken. Eindrücke, die fast vergessen schienen: weißblaue Bergketten, Schneekristallflimmern, Sonnen- gleißen. Fast wehmütig verabschieden wir die Ausrüstung beim Skiverleih. Ein nächstes Mal wird es sicher geben. Denn wahre Talente müssen gepflegt werden.

[www.nauders.com](http://www.nauders.com), [www.tirol.at](http://www.tirol.at), [www.hotel-central.at](http://www.hotel-central.at)

# Frisch gespurt, sonnig, beleuchtet

**Langlaufen.** Nicht nur für einen Kurzausflug lohnen die Südkärntner Loipen. Zwischen Drau und Karawanken liegen feine Rundkure und nette Einkehren.

VON ANJA WAGNER

[ROSENAL] Ein 120 Kilometer langes Loipennetz durchzieht den Südsten Kärntens, noch liegt dort schöner Schnee. Vielleicht startet man gleich im Rosental: Nah an der Grenze zu Slowenien, wo sich die Karawanken wie eine Wand aufürmen, liegt das Bodental mit seiner Märchenwiese, dem schönsten Talabschluss Kärntens. Zehn gespürte Kilometer führen da im Rundkurs. Meist nebelfrei, ist das Bodental auch herrlich für Winterspaziergänge. Man trifft dabei auf uralte Zeitzeugen – eine der Loipen führt an der 1636 gepflanzten „Linde beim Bodenbauer“ vorbei, 1979 wurde der Baum zum Naturdenkmal erklärt. Für den Langläufer steht ein Bankerl zum Ausrasten daneben bereit, er könnte aber auch im urigen Gasthaus Bodenbauer einkehren. Ein Kaiserschmarrn im Gasthof Seranig (direkt am Parkplatz) füllt ebenfalls die Energiereserven für die nächste Loipenrunde auf.

Eine sehr sportliche Adresse befindet sich einige Kilometer weiter westlich mit der Sport-Union Rosenbach. Kärntens erfolgreichster Langlaufverein ist mit dem Langlaufleistungszentrum in St. Jakob im Rosental beheimatet und betreut dort die beleuchtete 3,5-Kilometer-Loipe. Hier trainiert auch einer der erfolgreichsten Biathleten Österreichs, Daniel Mesitsch. Was tun, wenn man nicht

nur einen Kurzausflug ins Rosental vorhat? Profi- und Hobbysportler verbringen etwa gern ein paar Tage im „Wahaha-Paradise“. Das Ferienort in Feistritz im Rosental verfügt über eine große sportliche wie familiengerechte Infrastruktur – Fitnessstudio, Saunalandschaft mit Zugang und Blick auf den Drau-Stausee, Riesenschwimmbekken, Indoor-Kletterwand, Kinderspielpark und -betreuung. Hier werden auch Langlaufcamps mit Spitzensportlern sowie Camps mit Schneeschuhwandern, Skitour und Langlauf veranstaltet.

Anderer Richtung, anderes Feistritz (ob Bleiburg): Dort gilt der Pirkdorfer See mit seinem Langlaufzentrum ebenfalls als sportlicher Hotspot. Eine beschnittene Loipe samt Flutlichtanlage und Angebote wie der „Biathlon für jedermann“, Gruppenkurse und Nachtlanglauf sorgen für Abwechslung. Ein ruhiges Händchen und ein niedriger Puls sind unbedingt nötig, wenn man mit den Laserbiathlongewehren beim Stehend- oder Liegendschießen treffen will.

Neu: Eltern können sich einen Anhänger ausborgen und die Kinder mit auf die Loipe nehmen. 160 Höhenmeter hat die Gesamtstrecke von rund zehn Kilometern, dienstags und donnerstags sind vier davon beleuchtet. Das moderne Jugend- und Familiengästehaus „Jufa Campus Futura“ in Bleiburg bietet ein mehrtägiges „Langlauf-Hit Südkärnten“-Paket (bis 10. 3.) an. Wer nach einem langen Tag auf der Loipe noch Energie hat, kann in der Sporthalle nebenan bouldern.

Noch zwei Tipps für alle, die die Ruhe abseits der populären Loipen und den Blick in die Bergwelt suchen. Zum einen die Panorama-Loipe auf der Luscha-Alm nahe Bad Eisenkappel. Ausrüstung und Schlitten für die Naturrodelbahn verleiht der Gasthof Riepl, wo man sich apres durch die Kärntner Nudelvarietäten kostet. Zum anderen die Höhenloipe in Zell-Pfarr. Die Zwei-Kilometer-Strecke wird unter Kennern als Geheimtipp gehandelt.

[www.kloepernersee.at](http://www.kloepernersee.at), [www.camica-rosental.at](http://www.camica-rosental.at)



Über Nacht ans Ziel Ihrer Träume ... Toskana!  
Stellen Sie sich vor, Sie steigen abends entspannt in den Nachtzug von Wien oder München und genießen bereits am Morgen das reichhaltige Frühstücksbuffet und die 37 Grad warmen Thermalwasser des \*\*\*\* ADLER THERMAE Spa & Relax Resorts.  
[www.adler-thermae.com](http://www.adler-thermae.com) > Spezialangebote Reservierung +39 0577 889 001

ADLER THERMAE SPA & RELAX RESORTS  
5 Übernachtungen So-Fr ab € 837/P

neusiedler see  
Bereit für Frühlingsempfindungen am Neusiedler See?  
Mehr unter [www.neusiedlersee.com](http://www.neusiedlersee.com)

AB IN DEN SÜDEN  
Sommertraum  
Spanien/ Gran Canaria  
Hotel IFA Interclub Atlantic\*\*\*  
p.P. ab € 699,-  
Kind bis 6 Jahre Pauschale ab € 399,-  
1 Woche Familienzimmer / Alles Inklusiv  
Termin: Samstag | 16.06. – 20.10.2012  
Flug ab/bis Wien, Salzburg, Graz  
Preise gültig bei Buchung bis 31.03.2012  
Info & Buchung in Ihrem Ruefa Reisebüro 0610 200 400 [www.ruefa.at/sommer](http://www.ruefa.at/sommer)  
facebook.com/ruefa