

# FREUJDE *power*

## URLAUB IM WINTER



**Verändern**

Wintersport-Experten  
im Interview

**Verbinden**

Bayerisch-böhmischer  
Gunthersteig

**Verlangsamern**

Erholung beim  
Winterspaziergang



wellness mit allen sinnen ★★★★★



neue Design-Suite



Design-Suite mit eigener Sauna

## Wellness Schnuppertage

gültig bis 07.01.2024  
mögliche Anreisetage: So - Mi

2 Übernachtungen  
inkl. 3/4-Jagdhof-Verwöhnpension

2 Treatments

BABOR Shaping Body-Peeling, 20 Min.  
Wellness-Massage, 50 Min.

ab € **584** p.P. im DZC



## Jagdhof-Hit

gültig bis 07.01.2024  
mögliche Anreisetage: So & Mo

4 Übernachtungen  
inkl. 3/4-Jagdhof-Verwöhnpension

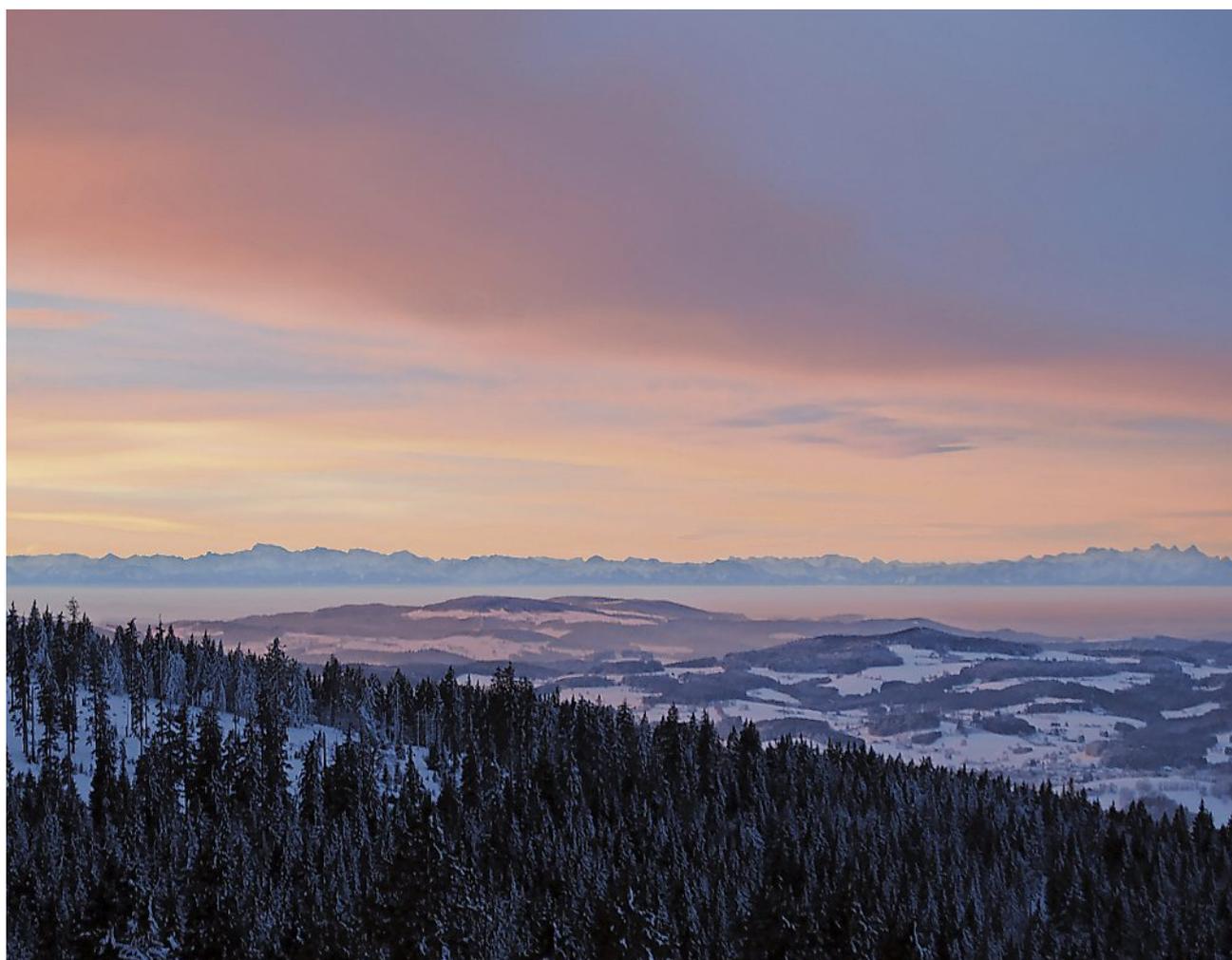
1 Treatment  
NACH WAHL

Wellness-Massage, 50 Min.  
ODER  
Meersalzöl-Peeling &  
Relax-Teilkörpermassage, 45 Min.

ab € **960** p.P. im DZC

*Egal, in welcher Saison: Wer auf den Dreisessel wandert, einem der höchsten Berge im Bayerischen Wald, wird unter anderem mit einem derartigen Ausblick belohnt.*

Foto: Touristinformation Neureichenau



Natascha Gerold.

Foto: Frank Lübke

# Urlaub im Winter? Geht immer!

Liebe Leserinnen und Leser,

„Kinder lieben sehr den Schnee/spielen gern darin./Erstgebornes Kindchen geh/auch zum Schnee dahin./Spiele mit dem weißen Flaum/sieh, er ist so rein./Wird nach wenig Tagen kaum/Schnee und Kind mehr sein.“

Wie recht Adalbert Stifter doch hatte! Der österreichische Schriftsteller, der wie kein anderer Naturschauspiele und Landschaften so lebhaft in ihrer Erhabenheit und Schaurigkeit gleichzeitig beschreiben konnte und dessen Todestag sich heuer zum 155. Mal jährt – er hätte sich wohl nicht denken können, wie prophetisch seine Worte 2023 klingen. Zwar ging es ihm in seinem oben zitierten Gedicht „Im Winter“ wohl vor allem darum, wie schnell Kindheit und Jugend vorbei sind. Doch wie wenig von der weißen Pracht übrigbleibt, ja wie fraglich es ist, ob es vielerorts überhaupt mal schneit, das wissen Sie, liebe Leserinnen und Leser, in diesen Tagen wohl allzu gut.

Deshalb fühlt es sich mitunter recht merkwürdig an, ein Winterheft zu machen, wenn an so vielen Plätzen der Schnee ausbleibt. Und sicher sind Bilder von wundervollen Winterlandschaften, wie Sie eines davon oben vom Dreisessel aus im Bayerischen Wald sehen, aktuell nicht oder wohl kaum möglich. So sollte man natürlich einige unserer Beiträge mit einer Art Disclaimer verstehen: „Zu Risiken und Wetteränderungen lesen Sie bitte das Internet und fragen Sie bei der Tourismusbehörde vor Ort.“

Und doch (oder jetzt erst recht): Die Freude sollten Sie sich nicht nehmen lassen, Ihren ganz persönlichen Traum vom Urlaub im Winter wahr werden zu lassen! Denn erstens sind sämtliche Destinationen, die Sie in diesem Heft finden, immer einen Besuch wert. Zweitens gibt es ja doch noch Urlaubsziele mit Schneesicherheit. Und drittens verschwindet das Bedürfnis nach Auszeit ja nicht von selbst – nur zu gut kann man da nachvollziehen, dass in der aktuellen Saison die Gäste kommen und Hotels in Wintersportgebieten alle Hände voll zu tun haben, trotz fehlender Hauptzutat fürs „Winter-Wunderland“. Dann wird eben mehr gewandert oder das Wellness-Angebot ausgiebig genutzt. Es gibt so viele Möglichkeiten, das Beste aus der Freizeit zu machen. Einige davon finden Sie in diesem Heft.

Und wenn Sie noch Platz haben im Koffer, auf dem Tablet oder dem E-Book-Reader, nehmen Sie Adalbert Stifter mit. Für den brauchen Sie, wie der Bamberger Literaturwissenschaftler Heinz Gockel einst riet, „viel Zeit“. Die haben Sie hoffentlich in Ihrem verdienten Urlaub im Winter.

Viel Vergnügen beim Lesen!  
Ihre Natascha Gerold

## Impressum

**Verlag** | Süddeutsche Zeitung GmbH  
Hultschiner Straße 8 · 81677 München

**Anzeigen** | Benjamin Czesch (verantwortlich)  
und Christine Tolksdorf,  
(Anschrift wie Verlag)

**Texte** | Natascha Gerold (verantwortlich)

**Gestaltung** | SZ Medienwerkstatt

**Titelfoto** | SalzburgerLand Tourismus

**Druck** | Süddeutscher Verlag  
Zeitungsdruck GmbH · Zamdorfer  
Straße 40 · 81677 München

Die Angebote der Inserenten in diesem Magazin gelten vorbehaltlich gesetzlicher Regelungen, behördlicher Vorgaben und gerichtlicher Entscheidungen (insbesondere zu Covid-19).

# Aus dem Inhalt

## 06 **Informiert und inspiriert**

Vor dem Winterurlaub auf den neuesten Stand gebracht

## 08 **Im Gespräch**

Die Wintersport-Experten Dr. Gerhard Hirtreiter und Markus Stadler

## 12 **Biken bei Kälte**

So geht es warm und sicher voran

## 14 **Aktiv und achtsam**

Spürbar regenerieren während des Winterspaziergangs

## 16 **Produkttipps**

Perfekte Begleiter in den Urlaub

## 19 **Haken dran**

Bevor es auf Reisen geht: Die Checkliste für Haus und Hof

## 22 **Tolle Ziele und Events**

Traditionsgemäß garantiert das Salzburger Land kostbare Urlaubsmomente

## 24 **Chiemsee-Charme**

Auf Winter-Wandertour rund ums „bayerische Meer“

## 27 **Gepflegt am Start**

Mit gut gewarteter Ausrüstung auf Loipe und Piste

## 28 **Geheimnisvolle Pfade**

Der grenzübergreifende Fernwander- und Pilgerweg Gunthersteig ist nach dem Bayer- und Böhmerwald-Heiligen benannt



Dr. Gerhard Hirtreiter und Markus Stadler über die Zukunft des Freizeitsports in klassischen Winterurlaubsregionen.

Foto: Andreas Friedrich

Gut ausgerüstet und mit richtigem Fahrverhalten kann Radeln und Biken auch in dieser Wintersaison ein großes Vergnügen sein.

Foto: [www.vaude.com](http://www.vaude.com) / pd-f

# 12



Der „Kini“ Ludwig II. hat immer gewusst, wo es schön ist. Zum Beispiel am Chiemsee, wo man auch im Winter wunderbar wandern kann.

Foto: Andreas Friedrich



Online Bonuscode  
ONLINE BONUSCODE:  
SZ2023  
**25€**  
JETZT EINLÖSEN AUF  
WWW.SCHREINERHOF.DE  
Exklusiv für SZ Leser



## Unsere Highlights

- "Schreinerhof Wasserwelten" auf 2.500 m<sup>2</sup> mit Wasserklettergarten, 100m-Röhrenrutsche u.v.m.
- NEU ab Frühjahr 2023: Water Fun Area mit Wasserkreisel, Wellenbad & großem Infinity Pool
- Indoor-Erlebnisland mit Kino, Softplayanlage, Kids-Kart u.v.m.
- Schreinerhof Saunawelten mit Adults-only Bereich & Private Spa
- Wellnessanwendungen für die ganze Familie
- Natursee mit Ruhedeck
- Reithalle im Turniermaß mit Reitschule und Ponyreiten
- Abwechslungsreiches Familien-Animationsprogramm
- Liebevoller Kinderbetreuung ab 0 Jahren
- All Inclusive Premium



## Erlebnistage

Auf dem Schreinerhof gibt es immer viel zu erleben: Freizeitspaß in der Erlebniswelt, Kinderbetreuung, Wellness, Familien-Animation u.v.m.

**2 Nächte All-Inclusive Premium ab 855,- €**

für 2 Erwachsene und 1 Kind (6 Jahre)

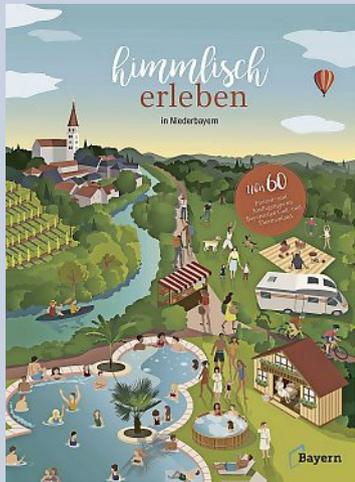
 **FAMILOTEL**  
Deine Familienhotels.

Famihotel Schreinerhof  
Schreinerhof 1  
94513 Schönberg  
Tel: +49 (0)8554 942940  
E-Mail: info@schreinerhof.de  
www.schreinerhof.de

## Klassiker und Geheimtipps

Über 60 Plätze für himmlische Erlebnisse im Bayerischen Golf- und Thermenland in der neuen Broschüre

Weltenburger Enge, Wandern zwischen Rott und Inn oder Wachsender Felsen von Usterling: Mehr als 60 handverlesene Freizeit- und Ausflugs-tipps zwischen Regensburg, Passau und Landshut präsentiert das neue Freizeitbooklet „himmlisch erleben“. Auf rund 60 Seiten sind hier die außergewöhnlichsten Sehenswürdigkeiten, die zünftigsten Feste und die erzählenswertesten Erlebnisse aus den Rubriken „Draußen aktiv“, „Wasser erleben“, „Regional genießen“ sowie „Sehen und Staunen“ versammelt.



Die Broschüre ist sowohl für Kenner der Region als auch für neue Besucher geeignet, enthält sie neben bekannten Klassikern doch auch viele Geheimtipps wie den Wildpark Ortenburg, das Museum „Der Neue Geschichtsboden“ in Vatersdorf oder den Lands-huter Höhenwanderweg. Das Freizeitbooklet ist kostenlos bestellbar unter [www.bayerisches-thermenland.de](http://www.bayerisches-thermenland.de).

Foto: Tourismusverband Ostbayern

## Umsicht ist gefragt

So verhält man sich richtig abseits der Pisten

Wer sich im winterlichen Gebirge abseits gesicherter Pisten bewegt, muss sich bewusst sein, wo er sich befindet: In einer Landschaft, die zwar sehr faszinierend ist und unvergleichliche Erlebnisse bietet, aber einige Gefahren birgt, die im Sommer nicht gegeben sind. Darauf weist der Deutsche Alpenverein (DAV) hin. Lawinen sind da nur ein Aspekt von vielen. Wege liegen unter der Schneedecke verborgen, die Temperaturen sind niedrig, schlechtes Wetter macht die Orientierung sofort sehr schwierig. Auf Ski- und Schneeschuhtour sind deshalb spezielles Wissen und Können sowie Erfahrung nötig. Wer diese nicht besitzt, sollte sich unbedingt erfahrenen Winterbergsteigerinnen und -bergsteigern anschließen. Das wichtigste Know-how für Touren im ungesicherten winterlichen Gebirge hat der DAV unter [www.alpenverein.de/bergsport/aktiv-sein/natuerlich-winter/handle-umsichtig\\_aid\\_35780.html](http://www.alpenverein.de/bergsport/aktiv-sein/natuerlich-winter/handle-umsichtig_aid_35780.html) zusammengefasst.

Eine gute Möglichkeit zum Einstieg ins Skitourengehen sind Skitouren auf Pisten. Ohne die Gefahren des ungesicherten Geländes lassen sich dort die Aufstiegs-techniken erlernen, und die Abfahrt erfolgt auch auf der Piste. Wichtig ist allerdings, die Regeln für Skitouren auf Pisten zu beachten. Viele Menschen haben die Schönheit der Bergwelt für sich entdeckt, der Nutzungsdruck auf die Natur ist dadurch gebietsweise erheblich gestiegen. Dennoch ist Bergsport eine sinnvolle und attraktive Betätigung – zumindest dann, wenn sich alle respektvoll und sensibel verhalten. Das gilt insbesondere für den Winter, denn dann reagiert die alpine Flora und Fauna besonders empfindlich.



Respekt vor der Natur zählt, mit oder ohne Schnee. Foto: DAV / Marco Kost

# Plan-B

Wie sich Wintersportorte gegen künftigen Schneemangel wappnen können



Aktivsport im Winter kann man zum Beispiel auch im Rahmen einer längeren Tour durch einen Wald machen.

Foto: Adobe Stock

Für Wintersportorte war die weiße Pracht bislang der Stoff aus dem Urlaubsträume gewoben wurden. Tiefverschnittene Hütten und Skifahrer in staubendem Pulverschnee waren vorherrschende Aushängewerke.

Doch das Umdenken hat in Wintersportorten angesichts zunehmender Schneeknappheit durch den Klimawandel längst begonnen.

Der Kampf, die weiße Pracht mit Schneekanonen zu erzeugen, gleicht mitunter einem Kampf gegen Windmühlen. Sinkt das Thermometer nicht deutlich unter null Grad, sind alle Versuche, künstlichen Schnee zu erzeugen, vergebens. Der Energieverbrauch der Beschneigungsanlagen ist immens und rechnet sich angesichts stark gestiegener Strompreise immer weniger. Hinzu kommt ein hoher Wasserverbrauch. Um die Schneekanonen speisen zu können, müssen mit großem Aufwand Speicherseen auf den Berg gebaut und Rohre verlegt werden. Auch wenn Gemeinden zukünftig auf sanften Tourismus setzen, lassen sich die Beschneigungsanlagen nicht einfach abschalten und abbauen. Die Speicherbecken, von denen Hunderte in Höhen zwischen 1800 und 3000 Metern gebaut wurden, um Pisten künstlich beschneien zu können, müssten zurückgebaut werden, damit sich das Wasser dort nicht unkontrolliert staut und dann als Flutwelle ins Tal rauscht, sagt der deutsche Alpenforscher Werner Bätzing. Das Renaturieren der Skigebiete sei ein riesiger Aufwand. Dennoch sei es wichtig, jetzt noch den Hebel umzulegen und nicht massenhaft auf neue Kundschaft aus China zu hoffen, wo seit der Winterolympiade das Skifahren boomt. Dann steuere der Alpenraum auf eine ökologische Katastrophe zu.

Nach einer OECD-Studie gefährdet der Klimawandel nahezu alle Wintersportgebiete in Deutschland und fast drei Viertel der Skiregionen in Österreich. Auch die Zentralschweiz und das Berner Oberland blieben nicht verschont. In den Alpen sei in den vergangenen 25 Jahren die Temperatur dreimal so schnell gestiegen wie im weltweiten Durchschnitt. Und die Entwicklung dürfe sich noch beschleunigen.

Die Einschränkungen durch die Corona-Pandemie haben die Situation noch verschärft. Ausfälle von letztem Jahr können nicht mehr zurückgeholt wer-

den. Hinzu kommt der demographische Wandel hin zu einem größeren Anteil älterer Menschen, die als Skifahrer wegfallen und den Betrieb von Skianlagen zusätzlich unrentabel machen. Sorge bereitet vielen Gemeinden in Skigebieten der hohe Leerstand von Ferienwohnungen außerhalb der Skisaison. Zahlreiche Wohnungen werden von den Besitzern nur wenige Wochen im Jahr genutzt und ansonsten nicht vermietet, beklagt etwa der Pressesprecher der Gemeinde Lech am Arlberg, Marco Neher. Die Gemeinde hat daher die Notbremse gezogen. Ab Juli letzten Jahres gilt eine zweijährige Bausperre für Investorenmodelle. Auch in anderen Skitornten sind längst die Grenzen des Wachstums an Ferienwohnungen erreicht.

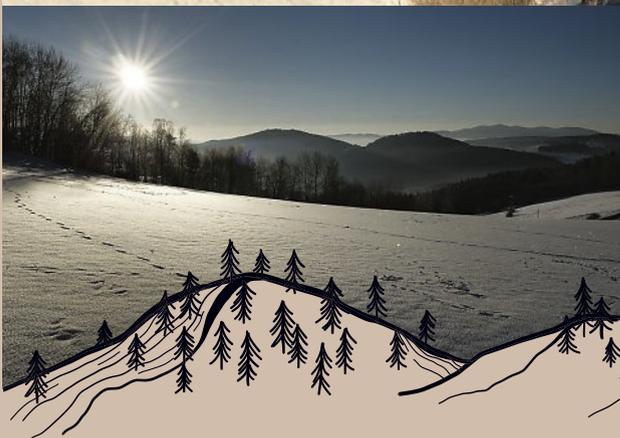
Viele Hoteliers in Wintersportorten haben in den letzten Jahrzehnten ihre Wellnessangebote ausgeweitet, um Gäste auch bei mangelnder Schneelage von sich zu überzeugen und ein attraktives Ganzjahresziel für gesundheitsbewusste Urlauber zu bieten. Der Skitourismus konzentriert sich auf nur wenige Wochen im Jahr. Durch eine bessere Verteilung der Touristenzahlen über das ganze Jahr hinweg, ließen sich Ausfälle im Winter besser kompensieren.

Zum aufwendigen Pistenzirkus gibt es zudem attraktive Alternativen: Rodeln, Schneeschuh-Wanderungen, Langlaufen und Skitouren erleben in den letzten Jahren einen Boom. Eine Loipe oder eine Rodelbahn zu präparieren erfordert wesentlich weniger Aufwand, als eine Skipiste zu beschneien. Das Naturerlebnis in der winterlichen Bergwelt ist umso größer. Auch kulturell könnten Berggemeinden ihren Gästen viel bieten, meint Bätzing. Uraltes Brauchtum wie Feuerradschlagen, Umzüge mit Masken wie die Perchten oder Umzüge mit Schreckgestalten wie bei den Kram-pusläufen könnten wiederbelebt werden und die Orte attraktiver machen. Schon jetzt werben Orte in der Schweiz und in Österreich für Winterferien ohne Schnee. Stattdessen liegt der Fokus auf Erholung, Romantik, Kulinarik und Genuss. Schließlich gibt es sie noch, die unberührte Idylle, zum Beispiel in vielen Ecken der Alpen, in den deutschen Mittelgebirgen und im Bayerischen Wald, wo längst nicht alles verbaut ist.

Wolfram Seipp

# DEIN HIDEAWAY

- 32 ZIMMER & SUITEN
- 2 SPA-SUITEN  
(eigene Sauna)
- 3 SPA-SUITEN DELUXE  
(eigene Sauna & Außen-Whirlpool)
- 6 LUXUS-CHALETS  
(eigene Sauna & Außen-Whirlpool)



# „Das Rangerkonzept wird weitere Verbreitung finden“

Dr. Gerhard Hirtreiter und Markus Stadler sind Winter-sport-Experten und verfügen als Bergbuch-Autoren über fundierte Fachkenntnisse. Im Gespräch geben sie Einblicke in die aktuellen Herausforderungen für den Gebirgstourismus in der kalten Jahreszeit und Trends beim Skitourengehen und Langlaufen

**S**chwünge in weißem Pulver, gleiten auf sonnenbeschienener Loipe – Skitouren und Langlaufen sind einfach angesagt, je nach Lust, Laune und Fitness werden die Sportarten quer durch die Generationen mit unterschiedlicher Intensität ausgeübt. Doch wie steht es um Umweltaspekte, welche Inhalte sind wichtig für Tourenbücher und wie wird man eigentlich Bergbuchautor?



Dr. Gerhard Hirtreiter (l.) und Markus Stadler haben unter anderem etliche Führer und Ratgeber für Freizeitsport in den Alpen verfasst.

Fotos: Andreas Friedrich

Markus Stadler ([www.stadler-markus.de](http://www.stadler-markus.de)) ist Skihochtourenführer, Kursleiter und Autor von Kletterführern, Skitourenbüchern und Lehrschriften für den Bergverlag Rother und den Panico Verlag. Dr. Gerhard Hirtreiter studierte Geografie und Geologie in München und Innsbruck. Beruflich ist er als Veragslektor tätig. Als Autor schreibt und bebildert er Outdoor-Guides für Wanderer, Bergsteiger, Mountainbiker, Skitourengeher und Langläufer. Die meisten seiner Bücher über Regionen in Bayern, Tirol und Südtirol erscheinen beim Bergverlag Rother.

*Herr Hirtreiter, Herr Stadler, der Sportwinter ist in vollem Gange, was war in der vergangenen Saison Ihre persönliche Lieblingstour?*

**Gerhard Hirtreiter:** Das Feldalpenhorn in den Kitzbüheler Alpen, eine der Touren aus meinem Skitourenführer. Es ist zwar nicht extrem spektakulär, aber trotzdem immer wieder schön, bei vielen Schnee- und Wetterverhältnissen machbar und für mich mit einer überschaubaren Anfahrt verbunden.

**Markus Stadler:** Bei mir war es eine Tour von Obernberg über das Gstreinjöchl ins Gschnitztal, und dann weiter über den Tribulaun und auf den Habicht. Das geht selten, aber die Verhältnisse waren diesmal optimal.

*Wie sind Sie jeweils zum Wintersport gekommen und wie ging es los mit der Autorentätigkeit?*

**Hirtreiter:** Zum Skitourengehen kam ich durch eine Jugendgruppe des DAV. Zum Langlaufen während des Studiums, weil dazu auch kleinere Zeitfenster reichen, um im Schnee sein zu können. Zur Autorentätigkeit kam ich während zweier Studiensemester in Innsbruck, wo der Kompass-Verlag am Schwarzen Brett der Uni einen Autor für meine damaligen Hausberge um den Tegernsee und Schliersee gesucht hat. So richtig professionell wurde die Arbeit mit meiner Tätigkeit beim Bergverlag Rother, dem Marktführer bei den qualitativ hochwertigen Outdoor-Guides. Der Markus ist bestimmt mit Brettl auf die Welt gekommen und dann gleich im Skiclub Rennen

*Blick auf Schloss Hohenaschau im Chiemgau nahe der bayerisch-tirolischen Grenze. Hier beginnt eine beliebte Pisten-Skitour mit urigen Einkehrstationen.*

gefahren!

**Stadler:** Gar nicht – ich war zunächst als Skilangläufer unterwegs. Erst mit 18 bin ich mit einem Spezl die erste Skitour gegangen und musste mühsam mit Pflugbogen wieder runter. Mit 30 Jahren habe ich meinen Kletterführer „Out of Rosenheim“ im Panico-Verlag veröffentlicht und ständig erweitert, dann kamen auch die Skiführer beim Bergverlag Rother und im Panico-Verlag dazu. Inzwischen arbeite ich in Teilzeit angestellt bei Panico, kümmere mich dort auch um Konzeptionelles und unterstütze bei den Publikationen. Daneben hab' ich noch eine freiberufliche Tätigkeit, wo ich unter anderem eine eigene Website betreibe.

*Wie viel Arbeit macht ein neuer Führer und was müssen Sie alles berücksichtigen?*

**Hirtreiter:** Viel! Konzeption, zur Zielgruppe passende Tourenauswahl, Begehung beziehungsweise Befahrung mit Fotografieren, Text verfassen mit Routenbeschreibungen und ganz viel Zusatzinformationen. Diese sollen dem Nutzer ermöglichen, die gerade zu Wetter, Schnee, Lawinengefahr, Gruppenzusammensetzung passende Tour auszuwählen.

**Stadler:** Ich würde insbesondere noch die GPS-Daten und gute Fotos erwähnen. Bei Panico sollen die Bücher übrigens zunehmend auf Portale und Apps verlinken, sodass man beispielsweise zu den Skitourenführern tagesaktuelle Infos zur Lawinensituation für eine bestimmte Tour abrufen kann.

*Schon vor Corona gab es wachsende Zahlen von Skitourenfans. Ist das vor allem dem Pistengehen zuzuschreiben oder der Abnahme von Fernreisen während Corona?*

**Hirtreiter:** Das Pistengehen hat sicher dazu beigetragen, weil damit die Hemmschwelle für Einsteiger geringer ist. Einen signifikanten Zusammenhang mit möglicherweise weniger Fernreisen wegen Corona sehe ich nicht, darüber könnte ich nur spekulieren.

**Stadler:** Der Hauptgrund ist sicher die allgemeine Zunahme bei den Outdoorsportarten seit etwa 15 bis 20 Jahren. Die Leute sitzen beruflich immer mehr und suchen einen Ausgleich. Die Touren werden dann gerne in den sozialen Medien gepostet, das ist auch eine Motivation! Beim Pistengehen spielt die hohe Lawinensicherheit eine Rolle, außerdem kennt man die Hänge und Gebiete schon vom Pisteln.

*Am Tegernsee und Schliersee sind inzwischen Ranger an den Skirouten unterwegs und kontrollieren die Einhaltung von Umweltschutz-Regulierungen vor Ort – gibt es das öfter im Alpenraum?*

**Hirtreiter:** Ja, zum Beispiel in den Ammergauer Alpen. Und das Ranger-Konzept wird weitere Verbreitung finden. Das finde ich speziell in Regionen mit hohem Touristenandrang eine gute Sache – wobei nicht Kontrollieren, sondern Informieren im Vordergrund stehen sollte, was im Landkreis Miesbach auch jetzt schon so konzipiert ist. Die Erweiterung der Kenntnisse über die ökologischen Zusammenhänge im winterlichen Gebirge ist immer wertvoll. Wenn sich zum Beispiel Gruppen zur Brotzeit an bestimmten freigeblasenen Berggrücken sammelnd drängen, können sie – ohne es zu ahnen – dort lebenden Raufußhühnern das Überleben schwer machen. Da kann es hilfreich sein, wenn eine Fachkraft über die Thematik informiert. Vielleicht wäre ein anderer Begriff





besser als das Wort „Ranger“, das mit seinen US-amerikanischen Wurzeln ein bisschen nach Naturpolizei klingt. **Stadler:** Ich kann mich da anschließen, bei den Gebieten fallen mir noch die Nagelfluhkette im Allgäu und die Tauern ein, auch dort ist Naturschutz-Personal unterwegs.

*Tourengeher sollen verstärkt zur Kasse gebeten werden, unter anderem mit Parkgebühren – wo sehen Sie da Chancen und Grenzen?*

**Hirtreiter:** Autos werden immer größer und immer mehr, der Platz im Gebirge ist aber begrenzt und hat damit auch einen Wert. Gebühren werden daher in Gebieten mit hohem Touristendruck der Normalfall werden. Dabei sollte aber darauf geachtet werden, dass die Beträge angemessen bleiben und mit dem Geld auch in Sinnvolles wie Toilettenanlagen investiert wird. Unangemessen hohe Gebühren können einen negativen Lenkungseffekt haben, wenn es dadurch zu wildem Parken außerhalb des

Parkplatzes kommt.

**Stadler:** Die Diskussion um die meist bei fünf Euro liegenden Parkgebühren finde ich typisch deutsch – die Gebühren sind „Peanuts“ und stehen ja in keinem Verhältnis zu Anschaffung und Betriebskosten eines Fahrzeugs. Ich würde noch anregen, dass man mit den Gebühren auch Alternativangebote finanziert wie einen kostenlosen Zubringerbus.

*Stichwort Klimawandel und Schneesicherheit: Herr Stadler, Sie schreiben ja auch Kletterführer – wird in diesen warmen Herbstzeiten mehr geklettert, und verkürzt sich die Skitourensaison? Und Herr Hirtreiter – benötigen wir bald künstliche Loipenbeschneigung?*

**Stadler:** Tatsächlich wird die Skitourensaison im Schnitt seit Jahren wirklich kürzer, freilich gibt es einzelne Ausreißer. Es wird immer seltener, dass es zu Winterbeginn schneit und der Schnee auch liegenbleibt. Das herbst-

*Bei winterlichen Verhältnissen eröffnet sich Skitourenfans an der Kampenwand eine grandiose alpine Szenerie.*

liche Klettern ist eher wetterabhängig, da hat man vor allem südseitig gute Bedingungen.

**Hirtreiter:** Um als Tourismusdestination beliebt zu bleiben und die Bettenkapazitäten auszulasten, kann das Beschneien für manche Orte wirtschaftlich sinnvoll sein. Für mich persönlich verliert das Langlaufen damit ein Stück seiner Leichtigkeit. Ich schätze am Langlaufen nämlich auch, dass man die Landschaft nutzt, wie sie ist und sich der Energieeinsatz im Wesentlichen auf den Sprit fürs Spurgerät beschränkt. Ich habe, wie viele Langläufer, kein Problem damit, ohne Ski zu laufen oder zu radeln, wenn kein Schnee liegt – oder stattdessen eine Skitour im schneereichen Hochgebirge zu machen.

*Herr Hirtreiter, Sie kennen quasi alle Loipen in Südbayern und Tirol – wo macht es am meisten Spaß? Haben Sie einen Geheimtipp?*

**Hirtreiter:** Für Klassik-Läufer die Langlauftour durchs Rißbachtal in die Eng – ein Erlebnis in einem im Winter verkehrs- und tourismusfreiem Tal, das mit der hochalpinen Karwendelkulisse etwas Skitourencharakter hat. Für Skater gleich in der Nähe das herrliche Loipennetz um Wallgau und Krün – mit Zugspitzblick.

*Wie sieht aus Ihrer beider Sicht ein umweltfreundliches Wintersporterlebnis aus?*

**Stadler:** Der wichtigste Punkt ist die Anreise. Möglichst mit Bus und Bahn oder zumindest mit Fahrgemeinschaften. Dann kann man über eine Übernachtung nachdenken, statt am nächsten Tag von daheim aus wieder neu in die Berge zu fahren. Außerdem bleibt so mehr Geld in der Region und man knüpft vielleicht gleich nette neue Kontakte vor Ort.

**Hirtreiter:** Da schließe ich mich an. Tagestouren sollte man möglichst wohnortnah starten – auch wenn man vielleicht meint, da schon alles zu kennen. Wer mit offenen Sinnen unterwegs ist, entdeckt auch auf schon bekannten Routen immer wieder neue interessante und schöne Details in der Natur. *Interview: Andreas Friedrich*



Laut der Experten Hirtreiter und Stadler wird die Skitourensaison seit Jahren merklich kürzer.

Fotos: Andreas Friedrich

# Skandinavische Langlaufträume

... zwischen Reit im Winkl und Ruhpolding



Die Froschseeloipe führt entlang kleiner Weiler wie St. Valentin und Zell entlang.

Rund um Reit im Winkl lässt es sich bestens skaten oder „klassisch“ laufen.

Fotos: Andreas Friedrich

In einem stabilen Ski-Winter mit viel Schnee und guten Bedingungen warten rund um Reit im Winkl, Ruhpolding und Inzell viele Loipenkilometer auf die Langlaufsportler. Das Loipennetz im östlichen Chiemgau ist sogar ausreichend für eine Wochenendtour.

Die hinteren Winkel des Chiemgaus sind besonders schneesicher und ein Dorado für die Fans der nordischen Disziplinen, wie der Biathlon-Weltcup in Ruhpolding jedes Jahr zeigt. Sogar noch ohne die Hochloipen auf der Hemmersuppenalm mitzuzählen, kommt man im Verbund von Reit im Winkl, Ruhpolding und Inzell auf über 100 Loipenkilometer in allen Schwierigkeitsstufen, sowohl für „klassische“ Läufer als auch für Skater. Dies ist nicht nur für die Konditionsbolzen der jährlichen „Chiemgau-Trophy“ attraktiv, sondern auch für andere Langlauf Fans, besonders mit gemütlicher Zwischenübernachtung inklusive Saunabesuch und Einkehrschwung.

Los geht's in Reit im Winkl, das unter anderem mit dem Regionalverkehr-Oberbayern (RVO)-Bus angesteuert wird. Direkt an der Tourist-Info steigt man in die Loipe ein. Das offene Gelände ist ein Traum und ideal für den Start der Wochenendtour. Etwas „zapfiger“ läuft man durch den Wald zum Seegatterl und der Seilbahn zur Winklmoosalm. Nach fordernden Anstiegen und Abfahrten erreicht man ein absolutes Landschafts-Highlight: die zugefrorene Seenplatte von Löden-, Mitter- und Weitsee. Die auch „Klein-Kanada“ genannte Szenerie ist ein Traum in Weiß! Ein Check gilt der Mitterseehütte, denn diese ist an sonnigen Tagen ein beliebter Zwischenstopp für Brettlfans. Sonst wartet ein paar Kilometer und einige Schweißtropfen weiter das Seehaus, welches am nicht zufrierenden Förchensee mit heißen Suppen und alkoholfreiem Weißbier punktet. So gestärkt, passiert man das Ruhpolder Biathlonzentrum, die „Chiemgau-Arena“. Auf der „Madshusloipe“ gleitet man – je nach Kondition – locker oder energetisch aufwendiger in die Ortsmitte von Ruhpolding zur vorge-

buchten Pension und gehen über zum Genussprogramm. Kaffee (Tipp: Café Windbeutelgräfin), gute einheimische Küche und richtig entspannend ist ein Abend mit Sauna und Wellenbad. Gut frühstücken ist auch angesagt, denn die „Froschseeloipe“ am nächsten Tag hat es in sich. Der Auftakt ist noch locker-leicht, denn das erste Stück verläuft fast eben auf der „Grashofloipe“. Doch dann kommt ein Steilstück, das gute Technik voraussetzt. Aber es lohnt sich, denn die Route zum Froschsee ist Landschafts-

genuss pur. Aus dem verschneiten Ambiente schauen noch die Badehütte und ein Stück vom Steg heraus. Über allem thront der Hochstaufen, der Hausberg von Inzell – er ist eine mächtige Winterwand mit steiler Felsflanke und die östliche Grenze des Chiemgaus. Vom Froschsee aus kann man auf einer Verbindungsloipe weiter nach Inzell oder man übt sich auf dem Rückweg in Loipen-Abfahrtstechnik mit bester Aussicht auf „Ruah'perding“. *Andreas Friedrich*

## Infos und Fazit

**So war's:** Ein absoluter Loipentraum – die Bewältigung von „Strecke“ im weitläufigen Netz vermittelt ein Erfolgserlebnis und einen Hauch von winterlicher Freiheit. Für noch längere Touren bietet sich ein Blick auf die interaktiven Loipenkarten an – so ist es auf der „Zweiländerloipe“ auch nicht weit nach Kössen mit über 200 Kilometer Loipennetz im „Kaiserwinkl“ am Wilden Kaiser und am Walchsee.

**Hin und weg:** Anreise nach Reit im Winkl mit RVO-Bus 9505 (von Prien) oder RVO-Bus 9506 (von Ruhpolding). Mit der Bahn: Ruhpolding ist von Traunstein aus mit der Südostbayernbahn gut zu erreichen, der Loipeneinstieg ist nur fünf Minuten zu Fuß vom Bahnhof entfernt. Entlang der genannten Loipen verlaufen Buslinien für Abkürzungsmöglichkeiten.

**Beste Zeit:** Im Hochwinter Januar und Februar, jeweils die Loipenzustände über die Webseiten von Ruhpolding und Reit im Winkl beachten.

**Dauer und Strecke:** Gesamt ca. 43 Kilometer. Von Reit im Winkl nach Ruhpolding ca. 25 Kilometer (für normale Läufer etwa vier Stunden), Froschseeloipe inklusiv Grashofloipe circa 18 Kilometer.

**Ausrüstung:** Typische Langlaufausrüstung, in den Tourenrucksack sollte Wechselwäsche, ein zweites Paar Handschuhe und eine warme, klein verpackbare Jacke. Die Zahnbürste nicht vergessen, Saunahandtücher kann man ausleihen.

**Wenn es Nacht wird:** Hotels und Pensionen in Ruhpolding, Adressen unter [www.ruhpolding.de](http://www.ruhpolding.de).

*fria*

# Heute entdecke ich HOTELVIELFALT!

Vier einzigartige Rückzugsorte, die alle Sehnsüchte stillen. Für einen Winterurlaub fernab des Alltags, aber trotzdem immer mitten im Geschehen.

Erfrischende Bergluft, verschneite Landschaften, spannende Wellness & vielseitige Kulinarik? Das sind die Lerch Genusswelten!



## THERMENURLAUB FÜR GENIESSER! | Parkhotel Jordanbad \*\*\*\* in Biberach

Entspannung garantiert: Saunawelt, Therme sowie zahlreiche Massagen und Anwendungen erwarten Sie im Parkhotel Jordanbad mit der angrenzenden Therme Jordanbad!

Das perfekte Rezept für den nächsten Winterurlaub? Eine verschneite Parkanlage, Entspannung auf 9.000 m<sup>2</sup> Thermenwelt und höchster Genuss im Parkrestaurant.

[www.jordanbad-parkhotel.de](http://www.jordanbad-parkhotel.de)



## WINTERSPASS & WELLNESSVIELFALT! | Panoramahotel Oberjoch \*\*\*\*S in Bad Hindelang

Ein Hotel für aktive Genießer: Hier kann man nicht nur wunderbar Ski fahren, sondern auch richtig gut essen und Wellness zelebrieren. Erleben Sie den Winterzauber im Panoramahotel Oberjoch!

Action, Wellness & Kulinarik in Deutschlands höchstgelegenen Bergdorf auf 1.200 Metern Höhe. Hier erwarten Sie Winteraction vor der Hoteltüre & Entspannung pur im Alpin SPA auf 3.000 m<sup>2</sup>.

[www.panoramahotel-oberjoch.de](http://www.panoramahotel-oberjoch.de)



## LIFESTYLE MIT WEITBLICK! | Das Weitblick Allgäu \*\*\*\* in Marktoberdorf

Hier treffen sich Erholungsuchende, Lebenslustige, Traveller und Längerbleiber, um das schöne Leben zu feiern. Den unverbauten Ausblick auf die Alpen haben Sie im Das Weitblick Allgäu stets vor Augen.

Das stylische Hotel auf einer freien Wiese bietet Lifestyle pur – in den Themenrestaurants, in den Zimmern mit Panoramablick, in der Sky Bar, im Feststadl oder in der großen Wellnesslandschaft mit Außenpool.

[www.weitblick-allgaeu.de](http://www.weitblick-allgaeu.de)



## NATUR, KULTUR & GENUSS ERLEBEN! | Hotel Sommer \*\*\*\* in Füssen

Seen, Schlösser und Bergpanorama gepaart mit Wellness und Kulinarik – hier bekommen Sie immer genau das, was Sie gerade brauchen! Genießen Sie den Winterzauber im historischen Füssen und erleben Sie das Hotel Sommer mit all seinen Facetten.

Was rund um unser Hotel in Füssen sofort ins Auge sticht? Die Berge und die malerische Landschaft direkt vor der Türe. Perfekt für ausgiebige Winterspaziergänge ... Erholung finden Sie anschließend im Vital SPA.

[www.hotel-sommer.de](http://www.hotel-sommer.de)

# Biken bei Kälte

So macht Radeln auch im Winterurlaub Spaß:  
Worauf es bei Ausrüstung und Verhalten ankommt

In den Winterurlaub kommen Ski oder Snowboard mit, eventuell noch Schneeschuhe und Schlitten. Aber das Fahrrad? Ist das nicht ein Sommersportgerät? Wer sattelfest ist und weiß, worauf es beim Biken in der Kälte ankommt, kann den Winter auf ganz neue Art entdecken.

Draußen ist es bitterkalt, der Schnee knirscht unter den Sohlen und bedeckt die Landschaft. Die weiße Pracht lockt Langläufer und Schlittenfahrer ins Freie, Snowboarder und Skifahrer stürmen die Pisten. Wer jetzt sein Fahrrad aus der Garage holt, gilt als Exot. Und wer es auch noch mit in den Winterurlaub nimmt, erntet meist nur Kopfschütteln. Doch Radfahren im Winter hat seinen eigenen Reiz. Die verschneiten Straßen sind oft leer, man kommt nur langsam voran und hat viel Zeit, den Winter von einer neuen Seite kennenzulernen. Voraussetzung: die richtige Fahrtechnik auf rutschigem Untergrund, eventuell Spikes für mehr Grip sowie die passende Ausrüstung.

## Oberstes Ziel: warm und trocken bleiben

Beim Winterradeln ist es wichtig, bloß nicht auszukühlen. Hände, Füße und Kopf sind die Körperzonen, über die die meiste Wärme verloren geht. Neben Handschuhen in verschiedenen Wärmestufen und Modellen haben sich Lenkerstulpen aus Fell bewährt, die meist für Motorradlenker konzipiert sind, aber auch gut über Fahrradlenker passen. So bleiben die empfindlichen Hände warm – selbst bei Abfahrten mit etwas mehr Geschwindigkeit. Günstigere Alternative sind Plastiktüten, die über die Handschuhe gezogen werden und zumindest den eisigen



Radfahren im Winterurlaub heißt Entschleunigung, geht es doch obnehin langsamer voran. Da ist auch mal Zeit für eine Schneeballschlacht.

Foto: www.pd-f.de / Luka Gorjup / Lux Fotowerk



Links: Ohne warme Handschuhe und Kopfbedeckung (unter dem Helm) ist die schönste Radltour im Winter nichts.

Rechts: Wer sein Fahrrad liebt, der schiebt ... es natürlich gerne mal durch den Wald, wenn ansonsten gar kein Weiterkommen möglich wäre.

Fotos: www.pd-f.de / Luka Gorjup / Lux Fotowerk; ghost-bikes.de / pd-f

Fahrtwind abhalten. Kalte und nasse Füße werden mit dicken Socken aus wärmendem Material vermieden. Feste, warme Schuhe mit wasserdichten Überschuhen gehören ebenso dazu. Wer trotzdem unter kalten Füßen leidet, steigt vom Rad und hüpf, springt oder läuft eine Runde, bis die unteren Extremitäten wieder gut durchblutet

vermeiden, am besten sanft ausrollen lassen. Abstand halten, vorausschauend fahren, im Wald, auf Brücken und bei Hindernissen aller Art langsam fahren. Dann steht der Freude an der Bewegung in der klaren Winterluft nichts mehr im Weg.

Silvia Schwendtner

sind. Unter den Fahrradhelm muss eine gefütterte Sturmhaube oder Mütze. Bei kaltem Fahrtwind erweisen Gesichtsmasken aus Neopren, wie beim Skifahren, gute Dienste.

## Schwitzen vermeiden und Energie nachliefern

Im Sommer gehört das Schwitzen zum Sport dazu, im Winter sollte es beim Radeln möglichst vermieden werden. Denn wer viel schwitzt, muss darauf achten, dass die Feuchtigkeit schnell vom Körper wegtransportiert wird, damit dieser nicht auskühlt. Funktionelle Bekleidung in mehreren Schichten ist daher Pflicht. In der Kälte geht alles langsamer voran, das sollte auch für das Tempo gelten besonders bei Anstiegen. Radfahren bei Minusgraden ist anstrengender, als man denkt. Allein für die Thermoregulation muss der Körper jede Menge Energie bereitstellen. Neben ausreichend warmen Getränken gehört kalorienreicher Proviant in Packtasche oder Rucksack: Nüsse, Trockenobst, Energieriegel, Kekse oder luftgetrocknete Wurst lassen sich auch bei Kälte gut essen und sorgen dafür, dass der Radler nicht schlapp macht.

## Vorsichtig und langsam fahren

Wer auf komplett verschneiten Straßen unterwegs ist, ist mit Spikes gut beraten, die besonders in Kurven und beim Bremsen mehr Sicherheit bieten. Spezielle Fahrrad-Winterreifen punkten mit zusätzlich Traktion und Grip, auch grobstollige Mountainbike-Reifen erhöhen die Bodenhaftung. Auf glattem Untergrund gilt erhöhte Vorsicht: Nur maßvoll lenken, bremsen und treten

# #einfachentspannen Bad Füssing



natural health  
& spa hotel



## Basenfasten Woche

- ▶ 7 Nächte im Doppelzimmer
- ▶ Basenfasten Vollpension
- ▶ 1x Aromaöl-Massage
- ▶ je 1x Peeling und Packung
- ▶ 2x Basenbad
- ▶ Inklusivleistungen und mehr

ab € 1150 pro Person

[muerz.de](http://muerz.de)

Wunsch Hotel Mürz Birkenallee 7-9 94072 Bad Füssing 08531 958-0  
Kurhotel Mürz KG Geschäftsführer: Steffen Wunsch [www.muerz.de](http://www.muerz.de)

# #lebeninbalance Bad Griesbach

## Prävention Yogawoche

- ▶ 6 Nächte im Doppelzimmer
- ▶ Basenreiche Halbpension
- ▶ Yoga, Nordic Walking & meditatives Wandern
- ▶ Inklusivleistungen und mehr
- ▶ Bis zu € 160 Zuschuss von der Krankenkasse sichern

ab € 610 pro Person

[aktivitalhotel.de](http://aktivitalhotel.de)



AktiVital  
HOTEL

natürlich gesund erholen



AktiVital Hotel Prof.-Baumgartner-Str. 1 94086 Bad Griesbach 08532 708-0  
Wunsch Hotel OHG Geschäftsführer: Otto Wunsch [www.aktivitalhotel.de](http://www.aktivitalhotel.de)

Die Pfundser Tschey im Tiroler Oberland ist zu jeder Jahreszeit einen Besuch wert.  
Foto: Tirol Werbung / Mario Webhofer



# Aktiv und **achtsam**

Ob Österreich, Südtirol, Bayerischer Wald oder andere schöne Regionen: Wie kann man einen Spaziergang im Winterurlaub maximal erholsam gestalten?

**S**elbst in der wertvollsten Zeit des Jahres ist es nicht immer leicht, aus dem Hamsterrad bestehend aus Leistung und Konsum auszusteigen. Erholsam soll der Urlaub in den Bergen sein und dann ist die Zeit doch wieder getaktet mit Erlebnis-Buffer, Spa-Terminen und Outdoor-Activitäts. Wer mal runterschaltet und dem Alltagsmodus entflieht, tut seiner Seele spürbar gut. Ein paar Tipps, abgeschaut aus der buddhistischen Psychologie, helfen dabei, in der Natur Ruhe zu finden.



Präsenz – Klingt einfach und ist doch hohe Kunst. Ganz simpel bedeutet das, dass man spazieren geht, wenn man spazieren geht. Was denn sonst? Die meisten Menschen sind der Gegenwart gewohnheitsmäßig ein paar Schritte voraus: „Was gibt es wohl heute Abend zu essen?“ „Wow, dieses tolle Bergpanorama muss ich gleich in den Chat stellen, damit die anderen sehen, wie toll es hier ist!“ „Oh Gott, nächste Woche geht’s wieder los im Büro, mir graut’s jetzt schon.“ Es braucht schon ein bisschen Übung, um in dem Augenblick zu bleiben, der sich gerade darbietet – eine Tierfährte im frischen Schnee, glitzernde Eiskristalle am Strauch, die zarte Brise, die über die Haut streift.

Ein spannendes Experiment ist der Versuch, sich beim Gehen auf nur ein Sinnesorgan zu konzentrieren. Welche Geräusche dringen ins Ohr? Der Schrei eines Vogels, ein vorbeifahrendes Auto, ein Moment der absoluten Stille, dann wieder das Rascheln der Äste im Wind. Ähnliches lässt sich mit den Bildern trainieren, die wir in uns aufnehmen, mit den Gerüchen und den Eindrücken, die uns über den Kontakt mit der Haut erreichen. Wer bewusst betrachtet, wie die Wahrnehmungen sich abwechseln und aneinanderreihen, dem mag ein Gespür dafür entstehen, wie sich die Welt des Subjekts aus Sinneseindrücken un-  
aufhörlich zusammensetzt.

Eine gute Zutat für eine erholsame Wanderung kann Schweigen sein, vielleicht erst einmal für 15 Minuten, später kann es auf 30 Minuten ausgeweitet werden. Gerade wenn man mit einer Gruppe unterwegs ist, kann es zur Herausforderung werden, die Stille zuzulassen. Wenn jedoch ganz bewusst Stille-Phasen eingeführt werden, führt dies bei vielen Menschen zu einem Gefühl von Erleichterung. Dazu kommt die interessante Erfahrung, seine

*Gemeinsam die Ruhe draußen erleben ist anders, aber nicht minder erholsam.* Foto: Adobe Stock



*Wenn der Schnee stimmt, sind im Bayerischen Wald solche herrlichen Winterspaziergänge möglich. Ohne Schnee sind die Touren aber natürlich genauso zu empfehlen.*

Foto: Landkreis Freyung Grafenau

Begleiter mal ohne Worte zu erleben und wahrzunehmen. Schließlich noch ein Tipp aus der buddhistischen Meditationspraxis: Drosseln Sie für zehn Minuten das Gehtempo. Machen Sie jeden Schritt nun ganz bewusst und langsam. Nehmen Sie die Berührung Ihrer Füße mit dem Boden, der sie trägt, ganz genau wahr. Sie kommen vorsichtig mit der Ferse auf dem Boden auf, rollen den Fuß bis zur Spitze ab, um ihn dann wieder anzuheben, alles ganz behutsam. Die Gedanken stehen still, der geistige Fokus liegt komplett auf dem achtsamen Wechsel der Schritte. Für Außenstehende mag dieses Gestakke in Zeitlupe durchaus sonderbar anmuten, doch es hilft, das zu erreichen, das so notwendig ist: Entschleunigung.

Sona Häbnel



# LIECHTENSTEIN: WOHLFÜHLOASE FÜR GROSS UND KLEIN

**D**as Skigebiet Malbun im Fürstentum Liechtenstein gilt als schneesicher, überschaubar und ist einfach erreichbar. Der idyllische Bergort Malbun ist eine fürstliche Winterperle – fernab des Massentourismus.

## EIN SKIGEBIET ZUM VERLIEBEN

Das Skigebiet Malbun liegt zwischen 1600 und 2000 m. ü. M. und gilt als Geheimtipp unter Familien und Genießern. Die Kleinheit von Malbun birgt gerade für Familien viele Vorteile: Die Hotels sind ganz auf die Bedürfnisse von Familien abgestimmt, liegen direkt an der Piste und ermöglichen so den perfekten Skispaß. Der Schweizer Tourismusverband hat das Skigebiet Malbun mit dem begehrten Gütesiegel „Family Destination“ ausgezeichnet. Aufgrund der guten Übersicht im Skigebiet können auch kleinere Kinder problemlos alleine unterwegs sein, die Hotels sind fast vom gesamten Pistennetz aus sichtbar.

## HOHER ERLEBNISFAKTOR AUCH NEBEN DER PISTE

Zu den beliebtesten Angeboten abseits der Piste zählen idyllische Winterspazierwege und Schneeschuh-Wanderungen, ein Trekking mit Lamas und Outdoor-Fondue, Eisklettern oder Eislaufen. Als „Geheimtipp“ gilt das nur einen Katzensprung von Malbun entfernte gelegene Langlaufmekka Steg/Valüna.

Mehr Infos: [www.tourismus.li/winter](http://www.tourismus.li/winter)

## DAS BESONDERE WINTER-ERLEBNIS

Ein unvergessliches Winter-Erlebnis ist der **Liechtenstein-Weg**, welcher auf 75 km durch alle Gemeinden Liechtensteins führt. Der Weg lässt sich auch im Winter gut und sicher erwandern, da sich der höchste Punkt nur rund 1000 m. ü. M. befindet. Je nach Sportlevel kann der Liechtenstein-Weg in drei oder mehr Tagen erkundet werden.

Mehr Infos: [www.tourismus.li/liewegwinter](http://www.tourismus.li/liewegwinter)

## FÜRSTLICHER SKIURLAUB

im 3\*-Hotel: 3 Nächte mit 2-Tagesskipass ab € 350,- / Person  
oder 7 Nächte mit 6-Tagesskipass ab € 765,- / Person

[www.skiurlaub.li](http://www.skiurlaub.li)

## KLEINKINDER-WINTERSPECIAL-WOCHEN

von 5. März bis 10. April 2023

Hotel Gorfion\*\*\*\* 3 Nächte ab CHF 534,- / Person

Hotel Turna\*\*\*s 3 Nächte ab CHF 555,- / Person

inkl. großzügiger Kinderbetreuung [www.tourismus.li/kinderwochen](http://www.tourismus.li/kinderwochen)

## INFORMATION & BUCHUNG

Liechtenstein Marketing  
info@liechtenstein.li

Tel.: +423 239 63 63

[www.tourismus.li](http://www.tourismus.li)



Fotos: Liechtenstein Marketing

# Frischkur fürs Equipment

Wenn Sie dieses Magazin in den Händen halten, liegt Ihr Jahresurlaub ziemlich sicher noch vor Ihnen. Zeit genug, um sich noch voller Vorfreude neu auszustatten. Mit Gimmicks und Must-Haves, die wir ebenso freudig für Sie herausgesucht haben.

Texte: Kai-Uwe Digel

Startklar für die neue Urlaubssaison



## 1 > Akku-Kraft gegen Kälte-Frust

### Heizung für die Hände

Mit dieser Erfindung geht ein Wunschtraum in Erfüllung: Richtig warme Hände im Winter. Zweiradfahrs, Wintersportlerinnen und Wintersportler, oder einfach Freundinnen und Freunde des ausgiebigen Frost-Spaziergangs haben lange darauf gehofft, und jetzt ist die Technik soweit. Das zeigen die Wärme-Spezialisten von „Lenz“ zum Beispiel beim Handschuh „Mittens Women“. Ein Fäustling mit kuscheligem Innenfutter, der die Finger oben und unten beheizt. Möglich machen das aufladbare Akku-Packs, die leider zusätzlich gekauft werden müssen, aber dann zuverlässig ihren Dienst versehen. **Wie's genau funktioniert mit dem Wärmen und Laden unter [lenzproducts.com](http://lenzproducts.com).**

Foto: Lenz

## 2 > Wetterfestes Scrapbook

### Mehrfach ausgezeichnet

Ja, es gibt sie auch als App. Aber eigentlich geht doch nichts über ein echtes Notizbuch oder Scrapbook zum Anfassen. Zum drin Blättern, um Dinge reinzulegen oder natürlich auch, um sie zu bewahren – besser kann man Erinnerungen an den Urlaub nicht konservieren. Ganz handfest und analog. Das „Outlines“ von „Leuchtturm1917“ ist so ein analoger Klassiker – allerdings im schicken und vor allem im praktischen Look: Durch den widerstandsfähigen und gleichzeitig flexiblen Einband in zwei unterschiedlichen Farben ist das zu füllende Buch wetterfest und obendrein im Wortsinn ausgezeichnet: Die Jurys von „Red Dot Award“ und „German Design Award“ überzeugte die praktische und schöne Gestaltung. **Mehr unter [leuchtturm1917.de](http://leuchtturm1917.de).**

Foto: Leuchtturm1917

## 3 > Nicht nur für Influencer

### Endlich gute Videos

Man muss sich ja nicht immer nur mit dem Standard zufriedengeben. Für noch bessere Videos im Urlaub oder für Social Media ist die Vlog-Kamera

ZV-1F von Sony vielleicht die richtige Alternative. Sie punktet mit einem aufklappbaren Display, einem 3-Kapsel-Mikrofon mit Windschutz und diversen wählbaren Voreinstellungen, die den Videos fast schon einen Profi-Look verleihen. **Alle Details bei [sony.de](http://sony.de).**

Foto: Sony

## 4 > Kollektion mit Plus

### Jetzt schon an den Frühling denken

Die Frühlings- und Sommer-Kollektion von Marc O'Polo hat das Motto „Garden Of Sweden“. Das bezieht sich auf Naturverbundenheit und Freiheitsliebe, die das Label mit nachhaltigen Materialien, neuen Strukturen und frischen Farben in seine Looks transportieren möchte. Genauso wie die Offenheit für Körperformen: Die Männer-Kollektion wurde endlich um die Größen 3XL bis 6XL erweitert. Und apropos Männer: Die dürfen sich spätestens ab dem Frühjahr neue Brillen im Hobo-Style auf die Nase setzen – und das sieht erstaunlich gut aus. **Alles zur neuen Kollektion unter [marc-o-polo.com](http://marc-o-polo.com).**

Foto: Marc O' Polo

## 5 > Kopfsache

### Sechs Farben für den Winter-Look

In der letzten Zeit haben die österreichischen Woll-Freaks von Giesswein ja vor allem mit ihren Schuhen und Sneakers aus dem vielseitigen Naturmaterial für Aufmerksamkeit gesorgt. Aber sie können natürlich auch das klassische Winter-Outfit. Mützen zum Beispiel. Die Beanie „Troiseck“ hat ein auffälliges Flechtmuster, wärmt mit feuchtigkeitsregulierender Merinowolle und steht mit ihren sechs Farben nicht nur Frauen. **Mehr dazu unter [giesswein.com](http://giesswein.com).**

Foto: Giesswein

## 6 > Auf voller Fahrt

### Die Alpen im Sattel

Es gibt sicher den ein oder anderen ambitionierten Radler, der schon mal von einer Alpenüberquerung geträumt hat. Dem entgegen stehen allerdings oft Zeit, Mut und Fitness – aber man kann sich ja schon mal

inspirieren lassen. Zum Beispiel mit dem beeindruckenden Buch von Nicolas Richoz. „Die Alpen mit dem Fahrrad“ ist ein Wälzer im besten Sinn. Mit fast 500 großformatigen Seiten voller toller Fotos, handfester Tipps und 125 verlockenden Touren durch die sieben Alpenländer. Taugt zum Schmökern, Vorbereiten und Träumen.

**Mehr dazu bei [at-verlag.ch](http://at-verlag.ch).**

Cover: AT Verlag

## 7 > Klein und scharf

### Für den echten Durchblick

Im Urlaub hat man sie endlich, die Muse seinen Blick einmal endlos lange schweifen zu lassen. Bei den Details hilft das feine und kleine Fernglas „CL Curio“. Swarovski Optik hat den renommierten Designer Marc Newson mit der Gestaltung beauftragt, und so besticht das faltbare Gerätchen nicht nur durch seine optisch-technischen Eigenschaften, sondern auch durch sein Aussehen. Besonders in der Farbe Orange ist es so schön, dass man sich mitunter zwischen Angucken und Durchgucken entscheiden muss. **Alles zum Lieferumfang und den Features unter [swarovskioptik.com](http://swarovskioptik.com).**

Foto: Swarovski Optik

## 8 > Tasche aus dem Meer

### Recycelt und gutaussehend

Weekender gibt es wie Sand am Meer, bei denen mit Nachhaltigkeits-Anspruch wird es aber schon schwieriger. „Got Bag“ hat sich diesen Anspruch schon länger auf die Rucksäcke geschrieben. Inzwischen ist die Kollektion deutlich erweitert und beinhaltet auch eine Wochenend-Tasche aus recyceltem Meeresplastik. Sie ist wasserdicht, hat abnehmbare Schultergriffe, zwei Extrataschen und mit einem Volumen von bis zu 60 Litern auch Platz für Klamotten, die sogar für eine ganze Woche reichen müssen. **Auf [got-bag.com](http://got-bag.com) finden sich alle weiteren Infos.**

Foto: Got Bag



## *Zeit für mich! Zeit für meine Lieben!*

Die Ferienwelt Kesselgrub, am Ortsanfang des Ferienparadieses Altenmarkt-Zauchensee, bietet ein vielfältiges Familienprogramm für Naturgenießer, Sportfans & Tierliebhaber. Inmitten der faszinierenden Bergwelt im Salzburger Land erwartet Groß & Klein eine Vielfalt an Abenteuer. Ein Besuch der Erlebnis-Therme Amadé (gleich um's Eck!) lohnt sich gleichermaßen, wie ein Aufenthalt im Kinderhotel Kesselgrub, welches nur 69 km von Salzburg entfernt liegt.

Mit einer Auswahl an 5 variablen Unterkunftsarten – dem 4\* Familienhotel Kesselgrub, einem 3\* Landhaus, einem Ferienhaus, den Ferienwohnungen und Wohlfühlappartements – präsentiert sich Kesselgrubs Ferienwelt als ideales Traumurlaubs-Domizil.

*Pauschale*  
**ab € 336,00**  
**p.P. DZ Land.LIEBE**  
**im 3\* Landhaus**  
**ab € 395,00**  
**p.P. DZ Kuschel.ZEIT**  
**im 4\* Hotel**



*Alle Pauschalen*

## *Familien Winter Hit*

### **Inklusivleistungen**

- 4 Tage/3 Nächte mit Verwöhn-Halbpension
- 1 x 4h-Eintritt (ohne Sauna) in die Therme Amadé für die Familie
- 1 x € 15,- Wertgutschein für die kleine, feine Wellnesswelt
- inkl. Salzburger Sportwelt Card
- Kesselinos Kinderwelt mit Kinderbetreuung ab 0,5 Jahre, mit Bastelwerkstatt, Kletterturm, Kleinkindbereich,...
- Kesselinos Winterwelt mit Kinder Abenteuerland und Windel-Wedel-Schnupperwelt
- Kesselgrubs Ponys- und Streicheltierwelt
- Kesselgrubs Aktivwelt: Skifahren in Ski amadé - Österreichs größtem Skivergnügen. Gratis Skibus direkt neben dem 4\* Hotel, Winterwanderwege, Langlaufloipen, Rodelbahnen und vieles mehr.



### **FERIENWELT KESSELGRUB**

Lackengasse 1 | 5541 Altenmarkt-Zauchensee | Österreich  
 +43 (0) 6452 / 5232 info@kesselgrub.at | www.kesselgrub.at

# Auf der Südseite der Alpen

... ist das Freizeit-Glück zu Hause. In Kärnten sind die sonnenreichen Pisten kombiniert mit einer Portion südlicher Gastfreundschaft und kulinarisch abgerundet mit der Kärntner Alpen-Adria-Küche – das ist der perfekte Winterurlaub.

**M**it den Skiern den ganzen Tag der Sonne entgegen – dies erlebt man beispielsweise auf der Gerlitzen Alpe im Herzen Kärntens. Und in einem weiteren Skigebiet, auf der Turracher Höhe, bekommen die Gäste an einem sonnigen Plätzchen Getränke von einem Pistenbutler serviert. Wer die Sonnenstrahlen auf der Piste wirklich ausnutzen möchte, sollte keinesfalls das Early Morning Skiing verpassen, das gleich in mehreren Kärntner Skiregionen angeboten wird.

Fern von Massentourismus bieten die Kärntner Skigebiete ideale Bedingungen für einen erholsamen und sorglosen Winterurlaub auf und abseits der Pisten. Im Fokus der Liftbetreiber stehen Sicherheit, Komfort und Schneesicherheit. Moderne komfortable Seilbahnen mit beheizbaren Sitzen wie am Nassfeld oder auf der Gerlitzen Alpe, anspruchsvolle Abfahrten auf der Turrach und am Katschberg oder die höchsten Skigebiete Kärntens, der Mölltaler Gletscher/Ankogel und das Skigebiet Grossglockner/Heiligenblut inmitten der Dreitausender, garantieren ein schneesicheres Vergnügen bis weit ins Frühjahr. Familienfreundlich und mit übersichtlichen Pisten präsentieren sich die kleineren Kärntner Skigebiete im Lavanttal und in den Nockbergen. „Einer für alle“ gilt in Kärnten mit dem „TOPSKIPass“. Er ist der Universalschlüssel zu 30 Kärntner und Osttiroler Skigebieten. Parallel dazu gibt es regionale Skipässe mit vielen attraktiven Inklusivleistungen, unter anderem für Familien.

## Skitouren am Nockberge Trail

Der Nockberge-Trail, Österreichs erster online buchbare Skitouren-Trail, verbindet die fünf Skigebiete Katschberg, Innerkrems, Turrach, Falkert und Bad Kleinkirchheim/St. Oswald. Er eignet sich für gemütliche Skitourengeher, die gute Kenntnisse in dieser Sportart haben, konditionell gut drauf sind, aber keine hochalpinen Passagen vorfinden wollen. Für jede der fünf Tagesetappen sind bis zu sechs Stunden Gehzeit einzuplanen. Da teilweise Lifte und Seilbahnen vorhanden sind, kann man sich auf jeder Etappe einige Höhenmeter ersparen. Ganz nach dem Motto: Starten wann, wo, mit wem und wie man möchte. Entlang des Nockberge-Trails stehen ausgewählte Partnerbetriebe, ein praktischer Gepäck- und Shuttle Service und eine Trail-Hotline zur Verfügung. Ebenfalls eine Besonderheit: Beim Nockberge-Trail übernachtet man im Vergleich zu anderen mehrtägigen Skitouren nicht in Matratzenlagern sondern in hochwertigen (Wellness-)Hotels mit ausgezeichneter Alpen-Adria Küche. In der schneefreien Zeit ist der Nockberge-Trail als attraktive Wanderroute nutzbar.

Wer keine Liebe zum Skifahren und Skitourengehen hat und dennoch aktiv sein möchte, wird sich im Kärntner Winter wohlfühlen. So gibt es wunderbare Möglichkeiten zum Winterwandern und Rodeln. Eine imposante Kulisse zum Schneeschuhwandern findet man am Klippitztörl, im Naturpark Dobratsch oder auf dem Dreiländereck. Wer möchte, kann sich auch geführten Touren anschließen.

Eine gute Ergänzung zu Sonne und Wintersport in Kärnten ist Winterwellness. Besonders intensiv verspürt man die wärmende Wintersonne hinter den verglasten Flächen der Seesaunen und in den Badehäusern am Millstätter See, Wörthersee und Klopeiner See. Im Freien, nur in Badebekleidung, kann man die Wintersonne bei einem Besuch der Kärnten Therme in Warmbad Villach und in den beiden Thermen in Bad Kleinkirchheim, dem Römerbad und der Therme St. Kathrein, genießen. Nicht zu vergessen in Sachen Winterwellness sind auch die beheizten, hoteleigenen Seebäder am Millstätter See, am Wörthersee und Turracher See.

## Sonnenskilauf ab Mitte März

Die Königsdisziplin unter der südlichen Wintersonne ist der Sonnenskilauf ab Mitte März bis zum Ende der Wintersaison. Besonders zelebriert wird dies im Skigebiet Nassfeld, das sich in die größte Sonnenterrasse der Alpen verwandelt. Auch in den übrigen Kärntner Skigebieten warten einladende Sonnenliegen unter freiem Himmel auf die Gäste – Hüttenleben und Kulinarik spielen sich hauptsächlich im Freien ab. Einzigartig ist der Blick von verschneiten Pisten am Berg in die zart grünen Täler, wo bereits die ersten Radfahrer und Golfer ihre Runden drehen.

Ein einzigartiges Naturereignis in Warmbad Villach läutet endgültig den Frühling ein. In der Nähe der Kärnten Therme, am Fuße des Dobratsch, beginnt mit der Schneeschmelze das sogenannte Maibachl zu sprudeln. In der Nähe der Hauptquelle haben sich zwei Becken mitten im Wald gebildet, wo man im bis zu 28°C warmen Thermalwasser unter freiem Himmel baden kann. Das Wasser hat eine heilende Wirkung bei Herz- und Kreislauferkrankungen und Osteoporose. *bda*

Mehr über den Wintergenuss in Kärnten unter [www.karnten.at](http://www.karnten.at)

# Gut abgeschlossen

Entspannt unterwegs sein kann man nur, wenn man sein Zuhause vorher urlaubssicher gemacht hat

**M**it dem „Klack“ der zugefallenen Haustür heißt es: „Auf Wiedersehen Alltagssorgen. Servus Urlaub und Erholung!“ Die Tür hinter sich ins Schloss fallen zu lassen, das reicht aber meist nicht aus, wenn man mehrere Tage oder Wochen wegfährt. Wir nennen die wichtigsten Vorbereitungen in chronologischer Reihenfolge.

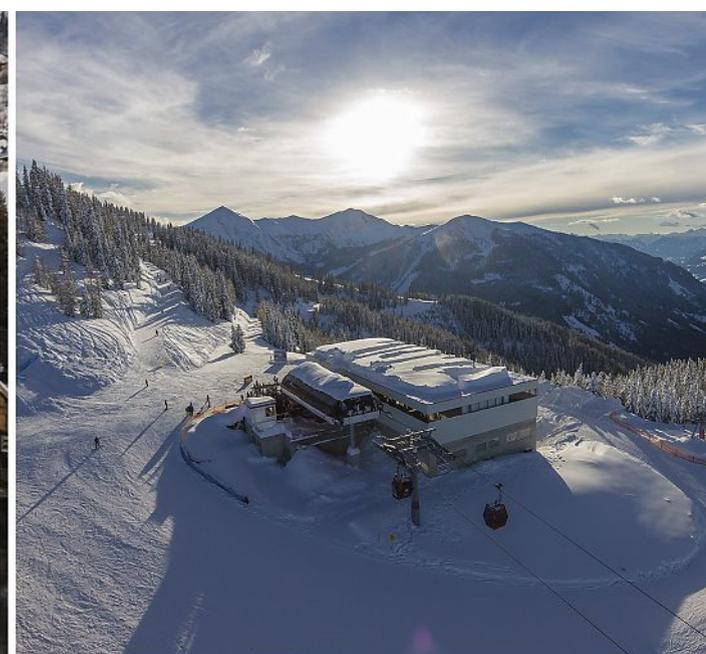
Zwei Wochen vor Urlaubsbeginn sollte man die Zeitung abbestellen; es gibt die Möglichkeit, sie einem lieben Menschen oder auch einem sozialen Zweck zukommen zu lassen. Oder der Nachbar, der die Katze versorgt, nimmt sie zur eigenen Lektüre heraus. Wer niemanden findet, der nach der Post schaut, sollte spätestens fünf Tage vor der Abreise eine Einlagerung seiner Post beantragen. Man bekommt sie dann auf einmal am gewünschten Zustelltermin. Hausbesitzer müssen im Winter den Wasserhahn außen entleeren und abdrehen, die Leitungen können zufrieren. Wertvollen Schmuck kann man in einem Safe in der Bank deponieren – oder im Haus verstecken. Aber Achtung, die Teekanne eignet sich nicht als Schatztruhe. Nichts verlockt mehr zu einem Einbruch als ein offensichtlich unbewohntes Haus oder eine verwaiste Wohnung. Daher sollte man die gewohnte Belegung im Haus nachstellen. Mit Hilfe

von Zeitschaltuhren oder einem intelligenten Lichtsystem (Smart Home) lassen sich Lampen zur Stunde der Dämmerung ein- und zur Schlafenszeit wieder ausschalten. Der Vorteil an Smart Home ist, dass sich von überall her Bewegung in die eigene Bude bringen lässt. Dann sitzt man beim Après-Ski und schaltet daheim das Badezimmerlicht ein und später dann die gemütliche Lampe beim Sofa. Das gleiche Verfahren lässt sich auch auf elektrische Rollläden anwenden. Praktisch und günstig ist auch ein Flimmerlicht, das einen laufenden Fernseher und somit Anwesenheit simuliert.

Den besten Einbruchschutz allerdings stellen aufmerksame Nachbarn dar, die regelmäßig nach dem Rechten sehen. Eine weitere Option ist, die Wohnung für die Zeit der eigenen Abwesenheit an Freunde zu verleihen oder gleich eine Person gegen ein Entgelt mit dem Haushüten zu beauftragen. Kurz vor der Abfahrt sollte man noch einmal prüfen, ob alle Fenster im Parterre beziehungsweise auf dem Balkon geschlossen sind. Nur bei milder Witterung darf man in oberen Stockwerken ein Lüftungsfenster geöffnet lassen. Das sollte allerdings kein Fenster auf der Wetterseite des Gebäudes sein, denn Starkregen oder Hagel dringt auch durch gekippte Fenster. Wer auf Nummer sicher gehen will, schließt alle Fenster und verriegelt sie zu-

sätzlich mit speziellen Sicherungssystemen wie abschließbaren Fenstergriffen.

Ziehen Sie den Stecker aller elektrischen Geräte. Damit sparen Sie Strom und beugen Blitzeinschlag und Kabelbrand vor. Falls Kühlschrank oder Kühltruhe abgetaut und ohne Strom dastehen, vergessen Sie nicht, die Kühlschranktür offen stehen zu lassen. Ansonsten droht Schimmelbildung. Die Heizung sollten Sie – trotz Energiekrise – im Winter nie ganz ausschalten, wenn Sie das Haus verlassen. Stellen Sie sie auf 12 bis 17 Grad Celsius ein, dann kühlt die Wohnung nicht komplett aus. Ihre Katze ist ein Freigänger und garantiert wieder auf Pirsch, wenn Sie in den Urlaub fahren? Das kann sich im Winter als dramatischer Irrtum entpuppen. Katzen schlüpfen leise an einen ihrer Lieblingsplätze, während Sie unter Getöse das Haus verlassen. Dann ist sie drin und Sie sind weg, sollte der kleine Liebling keine Katzenklappe haben. Daher lieber noch einmal checken, ob sie tatsächlich draußen ist. Sowie so müssen Sie bei einem Haustier einen Nachbarn finden, der sich kümmert, das gewohnte Futter serviert und das Katzenklo säubert. Ein letzter Tipp für Pflanzenliebhaber mit Urwaldambitionen: Für den „Gießdienst“ sollten Sie Ihre Zimmerpflanzen an einer Stelle sammeln, zum Beispiel auf dem Küchentresen. *Bettina Rubow*



## 3 Nächte Ski-Vergnügen mit Skipass und Halbpension

Übernachtung, Frühstück und 3-Gang Dinner im historischen 4\* Schlosshotel der Adelsfamilie Graf Tacoli am schönsten See in den Bergen Kärntens!

- Gratis Skipass für Kinder < 14 und weitere Vergünstigungen für Familien!
- -10% Rabatt auf Skiverleih und gratis Shuttle zum Skigebiet
- Entschleunigter Genuss durch gratis Skidepot an der Piste

**ab € 299 pro Person**

(im Doppelzimmer - Details und Zeiträume auf unserer Webseite)





Die traumhafte Winterlandschaft beim Langlauf genießen mit Aussicht auf späteres Einkehren zum geselligen Beisammensein. Fotos: Andreas Friedrich

# Auf Brettln durchs Winterwunderland

Die Mühlau bei Oberaudorf lädt ein zum Loipenzauber

**O**beraudorf, im Inntal zwischen Rosenheim und Kufstein gelegen, ist zwar keine Mega-Wintersportmetropole, aber ein reizvoller Ort mit vielen Möglichkeiten. Am Hocheck gibt es ein in der Region beliebtes Skigebiet mit Flutlichtbeleuchtung an langen Skiabenden, ideal für Berufstätige für ein paar Schwünge nach der Arbeit. Nach einer langen Winterwanderung zum Brunnsteinhaus kann man von dort mit dem Rodel Richtung Tal düsen. Und dann gibt es

noch die Mühlau mit ihrer verwunschen gelegenen Loipe und Einkehrmöglichkeit. Das kleine Hochtal liegt oberhalb von Oberaudorf, eigentlich schon auf dem Gemeindegebiet von Kiefersfelden, und man kommt am Luegsteinsee und beim „Weber in der Wand“ vorbei dorthin auf einem schmalen Sträßchen. Hier gibt es auch dann noch Winter pur, wenn die Langläufer sich auf den Talloipen mit ihren Grasnarben abmühen, während auf den Radwegen schon wieder Betrieb herrscht.

Zu den Einheimischen im „Kaiserreich“ von Kiefersfelden und Oberaudorf gehören auch die tierischen Bewohner der Mühlau. Die Alpakas Orlando, Charly, Camillo und Sirius sind begeistert von ihrer Heimat, denn in dem grünen Hochtal finden sie Ruhe, eine tolle Bergumgebung und viel g'schmackiges grünes Gras für ihre Arbeit als Landschaftspfleger. Das Quartett der vier Naturfreunde fühlt sich wohl in der Mühlau. Das abgelegene Hochtal oberhalb von Oberaudorf bildet ein Refugium abseits der belebten Talachse und der Verkehrsverbindungen.

Lediglich Wanderer und Ruhebedürftige kommen hierher, und freilich Kaffee- und Essensgäste, die gerne das Café Dörfel oder den Wallerhof ansteuern. Inmitten der Landschaft zwischen Brunnstein und Gießenbachklamm liegt das Hochtal, das auch im Winter seine Reize ausbreitet. Je nach Tageszeit und Loipenabschnitt wird man in dem waldreichen Gebiet einigen Schatten vorfinden, doch die große Freifläche im Tal gibt auch der Sonne eine Chance. Und durch das gesamte Ambiente zieht sich eine Premium-Langlaufloipe, die Geheimtippcharakter hat, für „die Münchner“ für einen Loipen-Kurztrip eigentlich zu weit weg ist und bisher nicht in den Loipenführern steht. Sowohl klassisch langlaufen als auch skaten kann man in mehreren Varianten und dazu angenehm verkehrsberuhigt.

Anfänger in der nordischen Disziplin finden hier ein tolles Übungsgelände, denn die Talvariante ist weitgehend flach, sodass man entspannt laufen und trainieren kann. Konditionsbolzen und echte Loipensportler werden jedoch von der Bergvariante begeistert sein, bei der man schon ins Schnaufen kommt beim Anstieg, 120 Höhenmeter weist der Loipenplan auf, die längste Runde ist 8200 Meter lang. Die Abfahrten sind dann umso sportlicher und von der einen oder anderen Kurve angereichert, man muss also technisch gut laufen, um hier Spaß zu haben. Zum Glück ist aber gut gespurt!

Andreas Friedrich

*Doppelt gespurt für Klassisch und Skating, in der Mühlau geht beides. Man sollte sich allerdings im Vorfeld erkundigen, ob für den Sport aktuell genügend Schnee vorhanden ist.*



# Erlebnisse, die bleiben

Tirol hat unzählige besondere Facetten

**4**,1 Tage. Das ist die durchschnittliche Aufenthaltsdauer von Tirol-Besuchern im vergangenen Jahr. Die Statistiker haben das anhand der neuesten Touristikzahlen ganz genau ausgerechnet. Was sie natürlich nicht berechnen konnten, ist das Gefühl, das einen ziemlich sicher erfasst, wenn ein Urlaub im drittgrößten Land Österreichs zu Ende geht: Wehmut, das alles schon bald vorbei sein soll. So schön es auch mit Sicherheit war: 4,1 Tage sind viel zu kurz, um all die Facetten auszukosten, die die Region zu bieten hat. Da bleibt nur all die Erinnerungen mitzunehmen und möglichst bald wiederzukommen. Vollkommen egal zu welcher Jahreszeit, wobei der Winter in Tirol natürlich besonders schön sein kann. Sport, Entspannung und kulinarische Genüsse vor der traumhaften alpinen Kulisse mit allein über 500 Gipfeln, die die 3000-Meter-Marke knacken. Mit genug Schnee geht es auf die Piste, ohne weiße Pracht auf gut ausgebaute und abwechslungsreiche Wanderrouten, zur Erholung locken die schönsten Spas und die urigen Wirtshäuser tischen genauso toll auf wie die Häuser der Spitzengastronomie. 115 regionale Lokale wurden soeben vom österreichischen „Gault Millau“ mit der begehrten Haube für ganz besondere Qualität prämiert.

## Winter im Westen

Doch vor dem Schlemmen kommt die Bewegung – im Westen Tirols auf 1000 Pistenkilometern. Einige der beliebtesten Ski-Gebiete Europas liegen hier – und ein Ort, der fast noch ein Geheimgipfel ist: Venet punktet mit seinen Hängen in Sonnenlage, mit Abfahrten im Pulverschnee und dem wahnsinnigen Alpenpanorama, das einen den ganzen Tag über begleitet. Vom spektakulären Sonnenaufgang hinter den Gipfeln bis zum verdienten Sundowner in einer schicken Bar oder auf der „Hüttln“. Im Naturpark Kaunergrat finden sich Höhenloipen für Langläufer und machbare bis herausfordernde Schneeschuhrouen. In Landeck geht's zum Eislaufen oder Eisstockschießen, und wer einmal die natürlichen Eisskulpturen an der Zammer Lochputz-Klamm gesehen hat, der wird sich gleich nochmal ein wenig extra Zeit nur zum Staunen, Spazieren und Genießen der Landschaft nehmen.

## Märchenhafte Städte

Ein bisschen City-Gefühl muss schon mal sein, und auch da hat Tirol viel zu bieten. Die Landeshauptstadt Innsbruck lässt mit der „Lumagica“ erneut sogar noch den Ja-

nuar glitzern: Bis zum letzten Wochenende des Monats erstrahlt der Hofgarten in der Altstadt auf bezaubernde Weise. Leuchtende Skulpturen in Tiergestalt, filigrane Eiskristalle, interaktive Licht-Installationen und geheimnisvolle Fabelwesen geben dem historischen Ensemble ein märchenhaftes Antlitz. Apropos märchenhaft: Kufstein hat eigentlich immer so einen verwunschenen Touch. Das hat mit seiner besonderen Lage direkt am Kaisergebirge zu tun und natürlich mit der pittoresken Altstadt, in der man sich am besten erst einmal in Ruhe hinsetzt, seinen Kaffee genießt, das Flair auf sich wirken lässt und sich bereits ausmalt, wie schön das Shopping bestimmt gleich werden wird.

Hier ein Vorausblick auf die Frühlingszeit, in der sich Kufstein ganz philosophisch zeigt: Vom 2. bis zum 7. Mai laufen die „Glück.Tage“. Ein Festival „für Selberdenker:innen“, das sich ganz und gar dem Glücksgefühl widmet. Dazu stehen Lesungen und Vorträge auf dem Programm, und hoffentlich glücklich machende Events: Zum Beispiel das vom Autor und DJ Dominik Eulberg. Der studierte Ökologe setzt sich leidenschaftlich für den Naturschutz ein und verbindet seine Musik mit Natur- und Tiergeräuschen. Das klingt ungewöhnlich und ist am 6. Mai zu erleben – beim Clubbing, das er seinem Vortrag folgen lässt. *Kai-Uwe Digel*

# Laissez faire im Lafairs

Der Winter-Geheimtipp im Tiroler Oberland



**Laissez faire family Familien-spaß für 4 zum Top-Preis**

2 Erw. + 2 Kids 2-6 J

ab EUR **239,-** für 4/Tag



**Sonntagsfahrer: 20% Rabatt**

SO-FR, 5 Nächte HP, 1 Treatment, 1x Heublumenbad

ab EUR **559,-**



Wintersport  
bis  
**2.800m  
Höhe**

**Pistenspaß in Nauders oder Samnaun/Ischgl**

4 Tage inkl. 3 Tages-Skipass und HP

ab EUR **512,-**

Diese und viele weitere spannende Angebote hier scannen



DAS  
**Lafairs**

[www.daslafairs.com](http://www.daslafairs.com)



Filzmoos am Fuße der Bischofsmütze ist das Mekka für Ballonfahrer.

Foto: Filzmoos Tourismus [www.filzmoos.at](http://www.filzmoos.at) / ThomasWirnsperger

Am Fuschlsee kann man die winterliche Stille genießen.

Foto: SalzburgerLand Tourismus / Chris Perkles



Salzburg, die selbsternannte „Bühne der Welt“.

F.: SalzburgerLand Tourismus / Patrick Langwallner

# Im Land der unbegrenzten Möglichkeiten

Das Salzburger Land bietet im Winter für jeden das perfekte Urlaubsglück



Gemeinsam genießen auf der Tiergartenalm.

Foto: Salzburger Land Tourismus / Markus Berger



Skitour in Leogang.

F.: Salzburger Land Tourismus/Michael Groessinger

Das Salzburger Land zählt zu den klassischen Pionieren des Wintersports. Bereits 1894 standen die ersten Skiläufer mit ihren langen Holzbrettern auf dem über 3000 Meter hohen Sonnblick in den Tauern und wagten die halbschwerliche Abfahrt ins Tal. 1906 wurde das erste Skirennen auf der Schmittenhöhe veranstaltet. 1923 eröffneten die ersten Skischulen, um ihre Gäste in die Geheimnisse des Skifahrens einzuweihen. Die ersten Lifte wurden Anfang der 1950er-Jahre gebaut. 1958 wurde in Bad Gastein die erste alpine Ski-WM ausgetragen, das erste Sport-Event, das live im Fernsehen übertragen wurde. Annemarie Moser-Pröll, Hermann Maier und Marcel Hirscher aus dem Salzburger Land wurden später zu gefeierten Ikonen des internationalen WM-Skizirkusses. Über 400 Weltcup-Rennen haben bisher in Salzburger Land stattgefunden. Die legendäre „Streif“ bietet im mondänen Kitzbühel alljährlich das spektakulärste Abfahrtsrennen der WM mit hoher Prominenz unter den Zuschauern. Selbst „Arni“ Schwarzenegger reist dafür aus seiner kalifornischen Wahlheimat regelmäßig an, um die lokalen Matadore auf den Steilhängen anzufeuern. Wer die „Streif“ gewinnt, erlangt in Österreich Heldenstatus.

Skiurlauber müssen im Salzburger Land keine Mutproben auf Steilhängen bestehen. Für jedes Können gibt es in den Skigebieten maßgeschneiderte Angebote. Nirgendwo in Österreich ist das Skivergnügen vielfältiger und abwechslungsreicher.

Mit dem Verbundskipass Ski-Amadé eröffnet sich für Skifahrer eine Traum-Skilandschaft mit schier unbegrenzten Möglichkeiten: 760 Kilometer Piste und 270 moderne Lifte erschließen die Skigebiete in der Salzburger Sportwelt, Schladming-Dachstein, Gastein, Hochkönig und Grossarlal. Im Skizirkus-Verbund Saalbach-Hinterglemm, Leogang und

Fieberbrunn kann man sich auf bestens präparierten Pisten über mehrere Täler hinweg austoben und jeden Tag neue Abfahrten erkunden. Mit 270 Pistenkilometern und zahlreichen Skirouten aller Schwierigkeitsgrade zählt das Gebiet zu den größten und besten Skigebieten Österreichs. Hinzu kommen zahlreiche Snow- und Freerideparks, Flutlichtpisten und Rodelbahnen. Und wer einmal nicht Skilaufen möchte, findet 140 Kilometer geräumte Winterwanderwege. Bereits in der Saison 2015/2016 wurde der Zusammenschluss mit dem Skigebiet und „Freeride-Mekka“ in Fieberbrunn realisiert. Eine Verbindung zu dem Skigebiet Schmittenhöhe bei Zell am See ist über die Abfahrt nach Viehhofen vom Großen Asitz aus oder einen kurzen Bustransfer von der Schönleitenbahn bei Saalbach zu der Gondelbahn „zellamseeXpress“ seit Dezember 2019 ebenfalls möglich. Das höchste Skigebiet im Salzburger Land mit Schneesicherheit bis weit ins Frühjahr ist das Gletschergebiet am Kitzsteinhorn bei Zell am See und Kaprun. International am bekanntesten ist das mondäne Kitzbühel und Kirchberg mit seinem weitläufigen Skigebiet. Und Abfahrts-Skilauf ist längst nicht alles: die besten Snowparks der Alpen, familienfreundliche Funslopes, Eisklettern oder „Flying Fox“ - rasante Seilrutschen für Urlauber, die gefahrlosen Nervenkitzel suchen - ergänzen die Angebote in den Skigebieten. Hinzu kommt die bekannte ausgezeichnete Kulinarik im Salzburger Land, die auch auf hohen Gipfeln genossen werden kann. Auf dem Kitzsteinhorn etwa gibt es am 24. Februar und 24. März die Mystic Mountain BBQ-Night. Im Großarl-Skigebiet und am Hochkönig werden am 12. und 17. März Gondel-Dinner-Events veranstaltet.

Im Skigebiet Saalbach-Hinterglemm, Leogang und Fieberbrunn stehen über 60 Hütten zur gemütlichen Einkehr oder zur ausgelassenen Après-Ski-Sause zur Auswahl. Darunter einzigartige Hütten, wie die „Alte Schmiede“ und das



Familienspaziergang in Saalfelden/Leogang.

Foto: SalzburgerLand Tourismus / Michael Groessinger

„Asitz-Bräu“, zu dem die Asitz-Seilbahn von Leogang aus hinaufführt. Das „Asitz-Bräu“ ist Europas höchst gelegenes Brauereimuseum. Es beherbergt zahlreiche Exponate wie Mälzerei, Malzwaagen oder Läuterbottich, mit der eine Brauerei 1910 ihr Bier herstellte. Die benachbarte „Alte Schmiede“ ist im Sommer ein Bergrestaurant, im Winter eine Skihütte. Beim internationalen Skigebietstest 2008 wurde sie zur beliebtesten Skihütte des Alpenraums gewählt. Langläufer finden im Salzburger Land überall bestens präparierte und schneesichere Loipen. Tagsüber sportlich auf der Loipe und abends dem Orchester im Rokoko-Saal lauschen, das geht nur hier: Nirgendwo lassen sich erstklassiges Kulturerlebnis und ausgezeichnete Lang-

lauf-Möglichkeiten so gut kombinieren wie in und um die Mozartstadt. Im gesamten Salzburger Land addieren sich die Loipenkilometer auf über 2200 Kilometer Klassik- und Skating-Loipen.

Den ganzen Winter über gibt es im Salzburger Land zahlreiche lohnende Veranstaltungen. Ein besonders farbenfrohes Event ist die Heissluftballon-Woche in Filzmoos Ende Januar. Mit lautem Getöse schießen die Gasbrenner ihre Flammen in die gigantischen Ballonhüllen. Die bunten Heissluft-Ballone leuchten im Abendhimmel über der Schneelandschaft. Für Wagemutige gibt es auch die Möglichkeit zu Ballonfahrten. Kunst im Schnee und Kunstwerke aus Eis und Schnee können vom 29. Januar

bis 4. Februar beim größten Winter-Kunstfestival der Alpen in den Skigebieten und Zentren der Orte in Gasteinertal bewundert werden. Wer in die uralten Traditionen und Gebräuche in Salzburger Land eintauchen möchte, findet nicht nur zahlreiche Museen, sondern auch lebendiges Brauchtum, wie die „Perchtenumzüge“, die vor allem in den zwölf „Rauhnächten“ in der Adventszeit und bis zum 6. Januar, der „Erscheinung des Herrn“, stattfinden. Mit furchteinflößenden Masken ziehen meist Männer durch die Dörfer und beschwören Winter-Geister, um das Vieh zu beschützen und die Unbilden der Natur milde zu stimmen. Zahlreiche weitere Mythen und lokale Ausprägungen sind mit den Perchtenumzügen verbunden. *Wolfram Seipp*



DAS GOLDBERG

WINTERGLÜCK.  
AN EINEM LOGENPLATZ.

SKI IN – SKI OUT.  
AUF DER LÄNGSTEN SKIPISTE  
DER OSTALPEN.



Winter  
GLÜCK

DANACH EIN SPRUNG. IN DEN INFINITYPOOL.  
ENTSPANNEN. IM NATURE'S NEST SPA.  
GENIEßEN. MIT ALPINER GOURMET-CUISINE.

WINTERURLAUB.  
AT ITS BEST.



Zu sehen gibt es immer was: Auf den zahlreichen Wanderwegen oder am Ufer des Chiemsees entlang lassen sich unter anderem auch die Aussichtspunkte mit Panoramablick auf die Voralpen ansteuern. Weiterer Pluspunkt: Aufbrechen zum „bayerischen Meer“ kann man immer, denn die Schiffe zu den Chiemsee-Inseln fahren das ganze Jahr über. Fotos: Andreas Friedrich

# Meditativ wandern ums „bayerische Meer“



Eine Tour um den winterlichen Chiemsee vermittelt neue Eindrücke und macht es leicht, den Alltag hinter sich zu lassen

**E**ndlich Stille. Außerhalb der Sommersaison und des damit verbundenen Auftriebs auf den Uferwegen präsentiert sich der Chiemsee als meditative Ruhezone. Eine Wochenendwanderung führt zu stillen Winkeln, Besuch der Inseln inbegriffen.

Ein leichter Dunst liegt noch über dem See beim Schiffsanleger in Prien, wo es sonst so richtig wimmelt vor lauter Besuchern, Schiffstouristen und Seeuferbummlern. Doch jetzt ist nur wenig los, denn es herrscht Winter, und die Region rund um den Chiemsee ist an diesem Tag verschneit. Man stellt sich die Frage, wer beziehungsweise was alles fehlt: Es fehlen die See-Umradler, dazu sind kei-

*„Ein ewig Rätsel will ich bleiben, mir und den anderen.“ Das Kunstwerk in Prien-Stock, das 2013 zum 168. Geburtstag Ludwigs II. enthüllt wurde, scheint dies zu unterstreichen.*

ne Segelboote auf dem See, und freilich findet die Gastronomie drinnen statt und nicht in den vielen Biergärten am Ufer.

Die Kunst der Reduktion und des Minimalismus. Es ist schön, im eigenen Rhythmus loszumarschieren, ohne häufiges Ausweichen auf dem zunächst schmalen Uferweg. Aus der Stille heraus erfolgt Konzentration. Der Blick fängt Details ein, einzelne Schilfhalme, Eisschollen, Häuser am gegenüberliegenden Ufer. Die Schafwäschener Bucht bei Rimsting ist am Ufer zugefroren. Hier drehte man den Film „Zwei Herren im Anzug“, in dem Schauspieler Sepp Bierbichler auf einer Eisscholle im Chiemsee trieb, in bedrohlichem Schneesturm.

Auf dem Uferweg und in leichtem Auf und Ab, mit nur wenigen Spaziergängern im Gegenverkehr geht es durch ein Wäldchen nach Gstadt. Hier startet der Insel-Rundtrip: Auf der Herreninsel lädt ein Rundwanderweg ein, er führt unter alten Bäumen hindurch und am Kanal entlang direkt auf Schloss Herrenchiemsee zu. Die Schlossführung dauert länger als im Sommer, es bleibt Zeit für die eine oder andere Zusatzinformation oder Anekdote. Auf der Fraueninsel sind einige Besucher unterwegs, sie schauen sich in Ruhe die Auslagen der Kunsthandwerker an, das Kloster und die Gaststätten bieten Schutz vor Kälte und leichtem Wind. Seebruck ist nicht nur durch die römische Vergangenheit interessant, sondern auch durch die Alz, den nördlichen Chiemsee-Abfluss. Ein reizvol-



Bei entsprechend winterlicher Witterung wirkt Schloss Herrenchiemsee wie im Tiefschlaf und verbreitet so eine ganz besondere Atmosphäre auf der Herreninsel.

ler Schlenker führt auf einem Rundweg zum Yachthafen und zu den Skulpturen von Heinrich Kirchner. Auf stillen Uferwegen und mit Blicken auf die glatte Seeoberfläche und die Alpenkette erreicht man als nächste Übernachtungsstation Chieming mit seiner langen Uferpromenade und den Bootsstegen. Hier sitzt man gut mit einem Kaffee in der Nachmittagssonne und genießt die Ruhe ringsum bis zum viel zu frühen Sonnenuntergang. Die Schlusstappe am dritten Wandertag hält noch weitere eindrucksvolle Möglichkeiten für Naturbeobachtungen bereit. Bei Grabenstätt am Chiemseeufer kann man auf einen Vogelbeobachtungsturm steigen, in der Hirschauer Bucht und bei Lachsgang warten weitere auf die Wanderer. Flach und entlang der Au-

tobahn, dafür mit Sicht auf den See, führt die Route weiter nach Bernau. Am dortigen Ufer erreicht man wieder eine Art Freizeitmeile mit dem „Badehaus“ und seinem schönen Biergarten, auch die Touristeninformation „Chiemsee-Alpenland“ findet sich hier. Das Finale nach Prien führt durch die Wäldchen in Seenähe, am Yachtclub vorbei ist bald wieder der Schiffsanleger als Start- und Zielpunkt erreicht. Alternativ und abseits der Autobahn wandert man von Übersee über den Westerbuchberg, durch die Kendlmühlfilze am Torfbahnhof vorbei nach Bernau. Dann entweder am Chiemsee oder kürzer entlang der Bahn nach Prien. Ein schöner Absteher zum Finale ist der kurze Aufstieg auf den Herrenberg mitten in Prien.

Andreas Friedrich

## Fakten und Fazit

**So war's:** Eine schöne, „stille“ Streckenwanderung mit meditativem Charakter und eigener Stimmung.

**Umweltfreundlich hin und weg:** Mit dem Zug nach Prien, dann von Prien-Bahnhof aus auf Rad- und Fussweg nach Prien-Stock zum Schiffsanleger. Weitere Regionalbahnhöfe in Bernau und Übersee. Tipp: Zum Ausklang noch ins „Prienavera“ in Prien, Hallenbad mit Saunabetrieb direkt am Ufer.

**Dauer und Strecke:** drei Wandertage, circa 60 Kilometer.

**Beste Zeit:** Ganzjährig möglich, jede Jahreszeit hat ihre Reize. Im Sommer locken Badestopps, im Winter die Stille.

**Ausrüstung:** Typische Wanderausrüstung mit mittelschweren, winterauglichen Wanderschuhen, atmungsaktive Sportunterwäsche, je nach Schneehöhe Gamaschen. Fernglas für Vogelbeobachtungen, Badebekleidung fürs „Prienavera“.

**Übernachtung:** Reichliche Möglichkeiten und dadurch variable Gestaltung der Wanderetappen. Am besten schaut man auf den Webseiten der örtlichen Tourismusverbände: [www.chiemsee-alpenland.de](http://www.chiemsee-alpenland.de); [www.chiemgau-tourismus.de](http://www.chiemgau-tourismus.de).

fria

## WINTERSPASS & 5-STERNE-WOHLFÜHLZEIT

EIN TRAUMHAFTES WINTERMÄRCHEN MIT EINZIGARTIGEN NATURERLEBNISSEN AM KRONPLATZ, SÜDTIROLS SKIBERG NR. 1 UND GENUSSVOLLEN MOMENTEN IN DEN SINNESWELTEN DES MIRABELL DOLOMITES HOTEL

  
Dolomites . Luxury . Ayurveda & Spa

### SKI & FUN

22.01. – 16.02.2023 + 26.02. – 26.03.2023

- 4 Übernachtungen
- 3-Tages-Skipass für den Kronplatz inkl.
- ab € 833,00 p. P. | 4 Nächte
- 7 Übernachtungen
- 5-Tages-Skipass für den Kronplatz inkl.
- ab € 1.362,00 p. P. | 7 Nächte

### WINTERWELL & BEAUTY

22.01. – 16.02.2023 + 26.02. – 26.03.2023

- 1 Konstitutions-Check-up
- 1 Behandlung (individuell abgestimmt)
- ab € 833,00 p. P. | 4 Nächte
- 1 Konstitutions-Check-up
- 2 Behandlungen (individuell abgestimmt)
- ab € 1.362,00 p. P. | 7 Nächte



# Wintermärchen aus Eis



Der Weg durch die Partnachklamm ist zur kalten Jahreszeit ein besonderes Erlebnis

**W**ährend die Höllentalklamm im Herbst den Zugang sperrt, bleibt die Partnachklamm dank gesicherter Wege, Galerien und Tunnelanlagen die meiste Zeit geöffnet. Nach längeren Frostperioden bietet sich dort ein grandioses Naturschauspiel: mächtige Eiszapfen hängen bis tief in die Schlucht hinein, Felswände sind von blau schimmerndem, durchsichtigem Eis überzogen und Schnee rieselt an den glatten Wänden von spärlichen Strahlen erhellt glitzernd in die Schlucht. Innerhalb weniger Minuten kann sich im Winter der Lichteinfall in die Klamm ändern und eine veränderte Stimmung erzeugen.

Besonders spektakulär ist es, die Klamm bei einer geführten Fackeltour mit dem „Rößner-Hans“ zu besuchen. Mittwoch, Freitag und Samstag führt der Garmischer seine Gäste ab 18 Uhr in das Schattenreich der Klamm. Das Licht der lodernen Fackeln bricht sich an den Eiszapfen und erstarrten Wasserfällen und wirft ein gespenstisch schillerndes Licht zurück. Eine einzigartige Atmosphäre, die Gäste gefahrlos erleben können.

Der Weg zur Klamm ist zunächst unspektakulär und führt auf breitem Fahrweg vom Garmischer Skistadion entlang der rauschenden Partnach zum Eingang der Klamm. Dort sind 7,50 Euro pro Erwachsenen zu berappen, für Urlauber und Einheimische ist es einen Euro günstiger. Angesichts des Aufwands den Weg im Winter regelmäßig zu streuen und zu präparieren, erscheint der Eintritt gerechtfertigt. Dennoch sollte man auf griffiges Schuhwerk und Wanderstöcke nicht verzichten. Regenkleidung sollte auch an schönen, kalten Tagen angezogen werden, denn es ist feucht in der

Klamm und Spritzwasser rinnt auch im Winter von den Wänden. Stellenweise sind die nicht beleuchteten Tunnel niedriger als 1,75 Meter und es empfiehlt es sich eine Lampe mitzunehmen. Für Kinderwagen und Rollstuhlfahrer ist der Weg nicht geeignet.

Im letzten Drittel des Weges durch die Klamm erscheint nach einem Tunnel plötzlich eine beleuchtete Marienstatue auf einem kleinen Felsvorsprung. Sie erinnert an die Zeit, als die Klamm noch gefährlich war und Trifflholz durch die enge Schlucht nach Garmisch geschleust wurde. Oft verkeilte sich das Holz und schob sich auf. Holzarbeiter machten sich dann an die gefährliche Arbeit mit sogenannten Grieschaken die Holzstämmen zu lösen. Dazu wurden sie mit einer Art Stuhl über dem ein Schutzdach gegen Steinschlag montiert war in die Klamm abgeseilt. 1860 wurden die ersten Forststraßen in die Wälder rund um das Reintal



*Vor mehreren Millionen Jahren haben Schmelzwasser und Geröll das Gestein der Felsen ausgehöhlt.* Fotos: Markt Garmisch-Partenkirchen

*Wilde Wasserfälle, Stromschnellen, Gumpen – das sind Hauptakteure im einmaligen Naturspektakel Partnachklamm.*

geschlagen. Sie machten das lebensgefährliche Triften durch die Partnachklamm überflüssig. 1912 wurde die Klamm bereits zum Naturdenkmal erhoben und ist seitdem begehbar.

Am Ende des Klammweges in Richtung Reintal fließt die Partnach in einem breiten Flussbett, das im Sommer zur Rast einlädt, im Winter aber meist schattig und kühl bleibt. Wer nach dem frostigen Weg durch die Klamm sich an der Wintersonne wärmen möchte, kann den kurzen Aufstieg zum Vordergraseck über einen mit Split gestreuten Stufenweg problemlos bewältigen. Oben lockt nicht nur die Sonne und das Panorama auf die Berge des Wettersteins, sondern auch die gemütliche Wetterstein-Alm und ein Stück weiter der Hotel- und Restaurantbetrieb am Vordergraseck. Auf der Wiese vor dem Vordergraseck biegt ein Wanderweg zur Eisenbrücke über die Partnachklamm ab. Der kleine Abstecher lohnt sich um von der Brücke nochmals einen spektakulären Blick hinunter in die enge Klamm zu werfen.

Wer den aussichtreichen Rundweg noch zu einer ausgedehnteren Wanderung erweitern möchte, kann auch im Winter vom Vordergraseck hinauf zum Bergasthof Eckbauern gehen, einen der schönsten Aussichtspunkte über das Werdenfelser Land mit großartigen Blicken zur Zugspitze, der Alpstipitze, auf die Wettersteinwand und zu den Bergen des Karwendels im Osten. Teilweise wird der Weg zum Eckbauern präpariert und gestreut. Trotzdem muss je nach Witterung mit Vereisungen gerechnet werden. Grödeln helfen, solche Stellen gefahrlos zu begehen. Wer möchte, kann von dort sich auf den lohnenden Weg weiter zum idyllisch gelegenen Bergdorf Wamberg machen, dem höchstgelegenen Kirchdorf Deutschlands, bevor es zurück zum Skistadion geht. Für die gesamte Runde sind 500 Höhenmeter und rund zwölf Kilometer zu bewältigen. Wer bereits müde ist, kann mit der Eckbauerbahn gemütlich zurück ins Tal zum Skistadion gondeln. *Wolfram Seipp*

# Gut gepflegt fährt besser

Dank richtiger Wartung machen Skier und Co. lange Freude

**S**kier auszuleihen ist keine Sache für jeden. Sicherlich spart man sich damit zunächst mal die Kosten für die Anschaffung und den Aufwand für die Pflege. Spätestens aber, wenn es wirklich regelmäßig auf die Piste geht, wenn man spezielle Anforderungen ans Equipment hat, oder einfach auf sein persönliches Lieblingsgerät schwört (auch wenn es nur wegen des besonders coolen Designs ist), dann bleibt nur ab und zu ein bisschen was zu tun, um die Sachen möglichst lange funktionstüchtig zu halten. Das ist aber kein Hexenwerk, und artet auch nicht in Schwerstarbeit aus.

Vermutlich ist im Moment alles schon im Einsatz, aber vorbeugend für die nächste Saison: Echte Pflege fängt bereits bei der Lagerung an. Die Skier nach der letzten Fahrt kaum getrocknet und abgenutzt einfach in die schmutzige Kellerecke zu pfeffern, ist keine gute Idee. Nach Möglichkeit sollten sie immer gelegt werden, und zwar mit dem Belag nach oben. Ein passendes Regal in einem trockenen und kühlen Raum wäre ideal dafür. Feuchtigkeitsbefreit und sauber gemacht geht die Ausrüstung dann in den Sommerschlaf. Wer keinen Platz für die liegende Lagerung hat, dem geht natürlich auch nicht gleich etwas kaputt, wenn die Teile hingestellt werden. Trocken und sauber müssen sie aber dennoch sein. Sie kommen dann am besten in einen Skisack, mit dem Belag zueinander gerichtet und mit offenen Bügeln, damit die Bindung nicht monatelang sinnlos unter Spannung steht und bald die Feder leiert.

## Rechtzeitig loslegen

Mit der Wintersport-Saison ist es ähnlich wie mit Weihnachten: Kommt ja immer so überraschend. Natürlich nicht. Und darum erspart man sich mit ein wenig Vorarbeit gleich nach statt erst vor der Saison viel Hektik und Nerverei, wenn es dann schnell wieder losgehen soll. Zunächst einmal sollte man alles auf Schäden kontrollieren. Sollte dabei wirklich Gravierendes zu Tage treten, gibt man das Gerät am besten gleich den Fachleuten im Sportgeschäft. Kleinere Blessuren kann man aber auch selbst beseitigen. Erst aber wird geputzt: Für die Grundreinigung reicht es aus, alles zunächst vorsichtig abzubürsten und dann mit Wasser und ein wenig Spülmittel drüber zu gehen. Sind noch alte Wachs-Stellen auf den Brettern zu finden, hilft ein Wachsentsferner. Auch für die Bindung genügt ein mildes Reinigungsmittel, einzig die beweglichen Teile sollten nach dem Trocken mit etwas Sprüh- beziehungsweise Kriechöl behandelt werden. Weniger ist hier aber immer mehr, und überschüssiges Öl sollte immer sofort abgetupft werden, damit es die Ober-



Oben: Mit gepflegten Langlauf-Skiern lässt es sich wunderbar skaten. Die Skier sind im Winter so (unten links) aufgeräumt und griffbereit, sollten, bei längerer Lagerung aber liegend aufbewahrt werden. Sachte Gründlichkeit bei der Skifpflege (unten rechts) zahlt sich aus.



Fotos: Adobe Stock.

flächen nicht angreifen kann. Für die Beseitigung kleiner schadhafter Stellen oder Kratzer hat sich der Einsatz von sogenannten „Repair Candles“ in der Farbe des jeweiligen Belages bewährt. Der Kunststoff der „Kerzen“ wird erwärmt, und dient dann flüssig geworden zum Ausgleich der Unebenheiten. Nach der Trocknungsphase muss dann alles noch ordentlich geschliffen werden, bis final das Wachsen an der Reihe ist. Da gibt es mittlerweile viele spezielle Varianten für unterschiedliche Temperaturen, Einsätze und Schneeverhältnisse. Die Durchschnittsfahrerin oder der Durchschnittsfahrer kommen aber sicher mit normalem Universalwachs klar. Inzwischen gibt es das sogar in umweltfreundlicher Ausführung, also mit wenig oder gar keinem Chemiezusatz. Und noch ein Hinweis zu den sogenannten „Flour-Wachsen“ („Low & High Flour“), die fürs bessere Gleiten sorgen sollen: In bestimmten Zusammensetzungen sind sie nach einer EU-Richtlinie wegen schlechter Umweltverträglichkeit seit 2020 verboten, also besser die Inhaltsstoffe auf der Verpackung checken. Bei der Frage nach Kalt- oder Heißwachs scheiden sich ein wenig die Geister was die Langlebigkeit anbelangt. Kaltwachsen geht jedenfalls immer mal schneller zwischendurch, während die heiße Behandlung eher die beste Wahl für den länger währenden Schutz ist. In beiden Fällen gilt: Es

schadet nicht, auch die Kanten mit zu wachsen, dann sind vor dem bösen Rost geschützt. Für die gesamte Prozedur gibt es im Handel diverse Komplett-Kits, damit man sich nicht jedes hilfreiche Werkzeug wie Feile oder Bürste noch extra besorgen muss.

## Fellpflege verhindert „Anstollen“

In den vergangenen Jahren hat es beim Langlauf-Equipment ein eindrucksvolles Comeback gegeben: Der Fellski ist wieder da – und wird wegen seiner unkomplizierten Einsatzfähigkeit immer beliebter. Zu seiner Pflege benötigt man eine Nylonbürste, ein Reinigungsmittel und ein sauberes Tuch. Der Reiniger wird immer in Gleitrichtung aufgetragen, man arbeitet also von vorne nach hinten. Am besten eher behutsam, so lösen sich Dreck und Wachsrückstände am besten. Dann noch eine Streicheleinheit für das Fell: Mit der Bürste geht es ebenfalls in Gleit- beziehungsweise Faserrichtung voran. Um den Langlauf-Brettern wieder genügend Slide zu geben geht man ähnlich vor: Gleitwachs für den Flutsch, die Bürste für das Finish. Wie im Alpin sollte man sich auch beim Langlauf am Ende der Saison generell ein wenig mehr Zeit für die Instandhaltung nehmen. Standardmäßig,

um nach Beschädigungen zu schauen, aber zum Beispiel auch um die Felle zu checken, wenn man diesen Ski-Typ fahren sollte. Denn zu kurzes Haar wirkt sich negativ auf die Gleiteigenschaften aus, und macht irgendwann einen Fellwechsel nötig. Der Vorteil dieses Skis: Während der Saison braucht es nicht besonders viel Pflege, zumindest wenn man im sauberen oder kaltem Schnee unterwegs ist. Geht es allerdings über eine alte oder schmutzige Loipe, sollte man nicht warten, bis die Felle schon deutlich sichtbar verschmutzt sind. Gleich mit der Zwischenreinigung loszulegen, wenn sich die Performance nicht mehr ganz so gut anfühlt, zahlt sich aus. Somit ist man auch wieder länger vor dem berüchtigten „Anstollen“ sicher, also wenn sich Eis und Schnee bremsend an die Fellstruktur krallen. Der Langlaufski mit Fell kann eine gute Wahl für Anfänger oder gechillte Fahrer sein. Ähnlich wie der Schuppen-ski, der außer der normalen Reinigung und Schuppenspray am Abend vor dem Einsatz wenig Zuwendung braucht. Wer auf etwas mehr Speed steht, der wird vielleicht zum klassischen Wachsski greifen. Der verlangt aber auch mehr Einsatz. Temperatur und Wetter bestimmen Auftrag und Art des Steigwachses – ein gewisses Laisser-faire bei der Pflege, das andere Skier auch mal verzeihen, ist hier also überhaupt nicht angesagt.

Kai-Uwe Digel

# Dem Lebensweg des Mönchs entlang

Beim Winterwandern auf dem Gunthersteig begibt man sich auf die Spuren des Bayerwald-Heiligen von der Donau bis nach Tschechien



Der Gunthersteig führt unter anderem durch die niederbayerische Glasstadt Zwiesel. Foto: Adobe Stock

Warenhandel zwischen Bayern und Böhmen. Wer den gesamten Gunthersteig im Sommer durchwandern will, sollte fünf Tagesetappen einplanen. Im Winter ist es klüger, sich nur einzelne Abschnitte vorzunehmen – abhängig von der Schnee- und Wetterlage. Kompetente Informationen lassen sich bei den lokalen Tourismusbüros einholen. Schneeschuhe gehören bei einer Bayerwald-Winterwanderung zur obligatorischen Ausrüstung, ebenso Teleskopstöcke und wegen der Lawinengefahr ein LVS-Set.

Die erste Etappe vom Kloster Niederalteich (312 Meter) nach Lalling (446 Meter) führt via Hengersberg in den Vorderen Bayerischen Wald. Hier sind die Wege in der Regel gut begehbar, die Höhenmeter addieren sich auf rund 400 Meter. Mit fast 20 Kilometern Länge erfordert die Tour einige Kondition. Die Etappe von Lalling nach Rinchnach (563 Meter) führt am „Guntherstein“ (700 Meter) vorbei, ein wunderbarer Aussichtsort mit Blick bis zu den Alpen. Ob der streckenweise steile und unwegsamen Anstieg im Winter begehbar ist, hängt sehr von den Schneeverhältnissen ab. Hier oben soll Gunther der Sage nach Rast gemacht und über seinen Platz in der Welt sinniert haben. Der Benediktinermönch hatte von seinem Abt den Auftrag erhalten, das Tal nördlich der Gebirgskette zu roden. Ein Niemandsland im Wortsinne und eine gefährliche Aufgabe.

Sollte der Weg zum Guntherstein nicht begehbar sein, bietet sich Kirchberg im Wald (736 Meter) als Ausgangspunkt für eine Zwei- bis Drei-Stunden-Tour nach Rinchnach (563 Meter) an. Dort gründete Gunther im Jahre

**D**er Gunthersteig ist bei Weitem nicht so bekannt wie der Goldsteig und dessen Varianten. Aber er ist mindestens ebenso interessant, abwechslungsreich und spannend. Denn er verbindet den Bayerwald und den Böhmerwald, Bayern und Tschechien und lehrt viel über die wechselvolle Geschichte dieser Region.

Der Ausgangspunkt dieses Fernwanderwegs ist die gotische Abteikirche des früheren Klosters Niederalteich, in das der Volksheilige Gunther (der von circa 955 bis 1045

lebte, s. Kasten) im Jahre 1006 eintrat. Der Weg endet nach rund 85 Kilometern in Dobrá Voda (Gut Wasser, 885 Meter) in Tschechien, unterhalb des Březník (Gunthersberg, 1006 Meter), wo der Benediktinermönch hochbetagt starb. Die Route folgt damit in etwa dem Lebensweg Gunthers, der als „Rodungsmönch“ eine wichtige Rolle bei der Besiedlung des Bayer- und Böhmerwalds im Mittelalter spielte.

Die Region war damals ein Urwald. Zu Gunthers Zeiten entstanden die ersten Saumpfade für den Salz- und

## St. Gunther – ein Bayerwald- und Böhmerwald-Heiliger

Er ist bis jetzt kein echter Heiliger, der vermutlich in Thüringen geborene Adelige Gunther (ca. 955 bis 1045), der als „Rodungsmönch“ im Bayerwald und Böhmerwald tätig war und dort bis heute verehrt wird. Er trat im Jahre 1005 im reifen Alter fünfzig Jahren in das Benediktiner-Kloster Hersfeld (heute an der Grenze von Hessen und Thüringen) ein, kurz nachdem dort der aus Niederalteich stammende Gotthard (960 bis 1038) Abt geworden war.

Es war eine politisch turbulente Zeit. Nach dem überraschenden Tod Kaiser Ottos III (980 bis 1002) stritten sich verschiedene Fürsten um dessen Nachfolge. Heinrich II (973 bis 1024) setzte sich schließlich in einem komplizierten politischen Prozess durch, erst 1014 kürtete ihn der Papst zum Kaiser. Auf wessen Seite Gunther und dessen Familie standen, ist unklar. Jedenfalls stiftete Gunther dem Kloster seine Besitztümer, im Gegenzug konnte er sich Schutz durch die Kirche und die Bene-

diktiner erwartet haben – ein üblicher Handel in jener Zeit. Gunther trat eine Pilgerreise nach Rom an, wohl auf Anraten Abt Gotthards (nach dem auch der Gotthardpass benannt ist). Diese Wallfahrt führte zu einem „inneren Wandel“ Gunthers, wie es in der Literatur heißt. Gotthard versetzte Gunther nach Niederalteich. Seine eigentliche Bestimmung fand der Thüringer schließlich im Bayerischen Wald und im Böhmerwald, als Prediger, Missionar und Ortsgründer. Gunther legte mit seinen Mönchen Saumwege an, baute das Kloster Rinchnach auf und zog als Eremit immer weiter gen Osten. Gunther missionierte sogar in Ungarn und soll dort namens des deutschen Kaisers als Diplomat tätig geworden sein. Im Jahre 1045 starb er in Dobrá Voda. Der böhmische Herzog Břetislav I. (1005 bis 1055) ließ Gunthers Gebeine in das Kloster Břevnov bei Prag überführen. Während der Hussitenkriege im frühen 15. Jahrhundert wurde Gunthers Grab zerstört. Er wird auf beiden Seiten der Grenze verehrt.

kram

## Gut zu wissen

[www.gunthersteig.com](http://www.gunthersteig.com)

Der Arberland-Regio GmbH, mit Etappenbeschreibungen und Informationen zur Person Gunthers.

[www.rinchnach-guntherort.de](http://www.rinchnach-guntherort.de)

Ausführliche und sehr gut recherchierte Seiten des Rinchnacher Gunther-Experten Josef Dengler zum Leben und Wirken Gunthers.

[www.wildganz.com/fernwanderweg/gunthersteig](http://www.wildganz.com/fernwanderweg/gunthersteig)

Gute Darstellung der Etappen von Niederalteich bis Dobrá Voda, mit vielen Fotos und Karten.

[www.br.de/berge/wandern/winterwandern-auf-dem-gunthersteig-boehmerwald100.html](http://www.br.de/berge/wandern/winterwandern-auf-dem-gunthersteig-boehmerwald100.html)

Der BR-Journalist Christoph Thoma war auf der letzten Etappe unterwegs und dokumentiert seine Erlebnisse mit interessanten Fotos.

Weitere Infos und Links zu den Tourismusbüros auf [www.arberland-bayerischer-wald.de](http://www.arberland-bayerischer-wald.de) sowie auf [www.ostbayern-tourismus.de](http://www.ostbayern-tourismus.de)

kram

## GUNTHERSTEIG

1011 ein Benediktiner-Kloster, das er Johannes dem Täufer widmete; wohl, weil er sich im Heidenland verortete, aber auch ein Hinweis darauf, dass hier schon Menschen lebten. Um 1727 gestaltete der berühmte Baumeister Johann Michael Fischer (1692 bis 1776) das Innere komplett neu, in einer Mischung aus Spätbarock mit Rokoko-Elementen. In München erbaute Fischer die Kirche St. Anna im Lehel, in Dießen am Ammersee die Kirche des früheren Augustiner-Klosters. Sehr empfehlenswert ist auch der historische Rundweg durch Rinchnach mit seinen klug kuratierten Informationstafeln.

Die offizielle dritte Sommeretappe führt von Rinchnach (563 Meter) bis nach Lindberg (663 Meter), der Gunthersteig führt mitten durch Zwiesel. Die Strecke addiert sich auf gute zwanzig Kilometer. In der schneereichen Arberregion ist freilich es klüger, sich schon vorab eine Unterkunft in Zwiesel zu reservieren und anderntags per Taxi nach Spiegelhütte zu fahren. So bleibt auch Zeit, sich die kleine Wallfahrtskirche „Maria Geburt“ (750 Meter) östlich von Rinchnach anzuschauen. In den Karten ist sie oft als „Frauenbrünnl“ eingezeichnet, weil neben ihr ein Bach entspringt. Auch die Bezeichnung „Guntherkircherl“ wird manchmal genannt. Denn hier soll Gunther einst als Einsiedler gelebt haben, vermutlich in einer Holzhütte.

Die Etappe von Lindberg nach Spiegelhütte (747 Meter) ist unspektakulär. Doch von dort wird es anstrengend: Nach dem Wildgehege Scheuereck (778 Meter) geht es steil bergauf in die Bergwälder des Nationalparks. Jenseits der 1000-Meter-Linie wird das Gelände etwas flacher und mündet in ein Filzen- und Schachten-Territorium. Etwa 1,5 Kilometer östlich einer Kreuzung mit dem Goldsteig (1075 Meter) wartet der Grenzübergang Po mezi (Gsenget, 985 Meter). Hier oben liegt der Schnee in der Regel immer hoch, Schneeschuhe sind unumgänglich. Ab jetzt sind wir im Nationalpark Šumava un-



terwegs. Es lohnt sich, auf die Spuren und Fährten im Schnee zu achten – hier leben Luchse, Wölfe, zuweilen Bären so wie Rot- und Schwarzwild. Angeblich trotteten auch schon Elche durch die Gegend. Mit sehr viel Glück sind auch Auerhühner und Auerhähne zu sehen oder zu hören, denn Tschechien hat hier eines der weltweit größten Schutzgebiete für die seltenen Vögel ausgewiesen. Nach der anstrengenden Grenzquerung bietet es sich an, in Prášily (Stubenbach, 853 Meter) zu übernachten. Zwischen 1950 und 1990 lag der Ort in einem Sperrgebiet und diente als Zentrum eines riesigen Truppenübungsplatzes; die Bevölkerung wurde zwangsumgesiedelt. Vor genau 30 Jahren wurde das Dorf neu gegründet und hat sich zu einem Wintersport- und Wandertourismus-Zen-

*Glasaltar Dobrá Voda in der Barockkirche St. Gunther hoch über der Gemeinde Hartmanice im Böhmerwald.*

Foto: Tourismusverband Ostbayern/Ulrike Eberl-Walter

trum entwickelt. Vorab-Reservierung ist ratsam. Bis nach Dobrá Voda sind es rund zwölf Kilometer. Am Vintřova skála (Guntherfelsen) verbrachte der greise Mönch seine letzten Jahre. Die St. Gunther-Kirche ist einen Besuch wert, schon wegen seines Glasaltars, ebenso ein kleines jüdisches Museum. Dobrá Voda ist ein Ortsteil des Städtchens Hartmanice. Zurück fährt man am besten per Taxi zur Grenze nach Bayerisch Eisenstein. Von dort sind es 15 Minuten mit dem Bus nach Zwiesel. *Horst Kramer*



**FALKENSTEINER**  
HOTELS & RESIDENCES

## Viel Sonne für wenig Schein

**Der Sommer kommt schneller als Sie denken.**  
Egal, ob Berge oder Meer, zu zweit oder mit der ganzen Familie, aktiv oder ganz entspannt – mit dem Falkensteiner Frühbucharbonus genießen Sie den Sommer schon jetzt.

JETZT  
BIS ZU  
**25%**  
SPAREN

MEHR INFOS UNTER  
[falkensteiner.com/fruehbucher](https://www.falkensteiner.com/fruehbucher)

FMTG Services GmbH · Walcherstraße 1A, Stiege 2, Top 6.04C, 1020 Wien  
FN 304169 h · FB-Gericht: Wien · Firmensitz: Wien



AUFSTEHEN, MÜTZE RICHTEN, WEITERMACHEN

*Im Gegensatz zu vielen Erwachsenen sind Kinder oft mit dem Talent ausgestattet, sich nicht allzu sehr um Stürze zu sorgen. Die eine oder andere unliebsame Begebenheit bleibt jedoch mitunter so verankert, dass einem lange die Lust am jeweiligen Freizeitsport vergehen kann. Foto: Adobe Stock*

# Auf geht's! Los geht's?

Ob Kufen oder Bretter: Einmal vom Wintersport-Fieber gepackt, lässt es einen nicht mehr los, oftmals ein Leben lang. Aber selbst das schönsten Kälte-Vergnügen kommt manchmal mit einem Wermutstropfen, wie unsere Autorin weiß

**S**kifahren ist Kniefahren“ – bin das tatsächlich ich, die den Spruch den Kindern auf der Skipiste hinterher ruff? Früher als Kind gab es vom Vater die verhasste Mahnung die richtige Haltung anzunehmen bei jedem Skiausflug.

Bei Geschichten von damals staunen die Kids ungläubig. Als notorische Spätaufsteher schaffte es die Familie selten früh am Skiort zu sein, das bedeutete, dass nur noch die Parkplätze auf den hintersten Flächen frei waren. Also rein in die Spanischen Stiefel beziehungsweise in die unbequemen Skischuhe, die Ski, deren scharfe Kanten sich in die Finger schnitten, geschultert und auf zum elend langen Marsch zur Liftstation.

Nach der Gondelfahrt lockte endlich die Buckelpiste, doch zuerst hieß es: „Aufwärmen“: Spitzkehre und rauf auf den Hügel per Muskelkraft, während sich nebenan die SkihaserIn gemütlich vom Tellerlift ziehen ließen. „Wer runter will, muss erst mal raufkommen“, lautete der väterliche Grundsatz an die schweiß gebadete grantige Brut. Endlich gab es das „Go“ und der Skispaß fing an – allerdings mit gebremsten Zügeln. Die Kinder mussten wie Entenküken hinter dem Vater herfahren. Die Mittagspause wurde an der Lifanlage verbracht, denn da saßen die anderen Skifahrer im Restaurant, als Stärkung gab es eine Rippe Schokolade. Stolz sei man auf diese sportliche Askese gewesen, bekommt die Jugend zu hören, die den

freiwilligen Verzicht auf Schnitzel, Speckknödelsuppe und Co. mit Kopfschütteln quittiert. Heute wird bereits bei der Abfahrt zum Skigebiet im Auto überlegt, was später in der Hütte bestellt werden könnte. Die Mittagspause ausfallen lassen, grenze an Kindesmisshandlung, bekommt man zu hören. Und was ist mit Aufwärmübungen und hintereinander herfahren? „Machen wir nicht!“, heißt es kategorisch. Bleibt nur den davontreibenden Pistenrowdys ein herzhaftes „Skifahren ist Kniefahren“ nachzurufen.

Als wild romantische Erlebnisse sind dagegen die Rodelfahrten der Kindheit über verschneite Waldwege in Erinnerung geblieben. Um den Kindern so etwas zu bieten, führt ein winterlicher Ausflug auf eine Schlittenpiste. Komisch, dass in den Gondeln ausschließlich jüngeres Publikum sitzt. Der Grund stellt sich bald heraus. Von wegen romantischer Weg! Abwärts geht es über eine steile und vereiste Piste. Mit lautem Juchhe rast die Jugend hinab, während man panisch die Beine zum Bremsen ausstreckt und damit prompt den völlig unkontrollierbaren Schlitten zu einer scharfen Kurve mit anschließendem Sturz veranlasst. Daneben kracht der kleine Sohn in eine Schneewehe – danach geht gar nichts mehr. Keine sieben Pferde bringen ihn mehr auf den Schlitten, den er bockig neben sich her bergab zieht. Man selbst versucht keinem der Kamikaze-Rodler in die

Quere zu kommen, denn die Angst sitzt im Nacken, dass ein Rennschlitten in den Rücken kracht und das restliche Leben mit einer Querschnittlähmung im Rollstuhl verbracht werden muss.

Dann also Schlittschuhlaufen. Natürlich nicht im Stadion auf einer Kunsteisfläche. Viel zu langweilig. Schließlich wohnt man in der Nähe von Wasserflächen, die jedes Jahr zumindest für ein paar Tage zufrieren. An einem dieser frostig kalten Tage ist es so weit. Spiegelglatt lockt das Eis des Weißlinger Sees. Von weitem hört man bereits den dumpfen Klang, wenn die Eisstöcke der lokalen Stockschützenmannschaften aufeinander prallen. Hunderte Menschen tummeln sich auf dem Eis. Man selbst wagt die ersten Schritte. Immer wieder hört man aber ein unheimliches Knacken. Eigentlich sei das ein gutes Zeichen und ein Hinweis auf eine dicke Eisdecke oder war es nicht vielmehr eine Warnung davor, dass gleich ein Einbrechen droht? Komisch, früher hat man diese Töne nie gehört. Jetzt trübt die Angst vor dem Einbrechen den Spaß und wie aus heiterem Himmel kommt einem der Spruch, „wenn's dem Esel zu wohl wird, geht er aufs Eis“ in den Sinn. Die Runden werden näher am Ufer gedreht, die Rettungsleiter fest im Blick – warum eigentlich wollte man nicht in ein Eislaufstadion?

Keine Ahnung – im Moment wünscht man sich nichts sehnlicher.

*Patrizia Steipe*



Täglich  
Yoga im  
neuen  
YogaHaus

Wellness, angenehm bayerisch lässig

*Von Herzen und mit Sicherheit eine gute Idee*

#### BAYERISCHER WINTER-ZAUBER

- Lindenwirt  $\frac{3}{4}$ -Verwöhnpension
- je 1x Intuitiv sensitiv Massage –  
Klassische individuelle Massage (ca. 25 Min.)
- Täglicher Shuttleservice zum Langlaufzentrum  
Bretterschachten (außer Sonntag)
- Lindenwirt Vitalprogramm

4 Übernachtungen ab 589,00 € p. P. pauschal  
7 Übernachtungen ab 1000,00 € p. P. pauschal

4 Nächte  
p. P. ab  
**589 €**

#### LANGLAUFTAGE FÜR EINSTEIGER

- Lindenwirt  $\frac{3}{4}$ -Verwöhnpension
- 2 Stunden Langlauf Schnupperkurs  
inkl. Ausrüstung (Ort nach Schneelage)
- Täglicher Shuttleservice zum Langlaufzentrum  
Bretterschachten (außer Sonntag)
- Lindenwirt Vitalprogramm

4 Übernachtungen ab 577,00 € p. P. pauschal  
7 Übernachtungen ab 988,00 € p. P. pauschal

4 Nächte  
p. P. ab  
**577 €**



**LINDENWIRT**  
WELLNESS MEETS ONENESS

*Hotel LINDENWIRT  
Christian Geiger e.K.  
Unterried 9  
94256 Drachselsried  
bei Bodenmais/Bayer. Wald*

*Tel. +49 9945 / 9510  
info@hotel-lindenwirt.de*

[www.hotel-lindenwirt.de](http://www.hotel-lindenwirt.de)



# SENTI VINI

www.sentivini.de **Weine online shoppen**

**-10%**

***10% auf Ihre nächste Weinbestellung sichern!***

Jetzt exklusiv im Fachhandel bestellen: [www.sentivini.de](http://www.sentivini.de)



Bei uns können Sie Italienische Weine sowie ausgewählte deutsche und internationale Premiumweine online kaufen. Geben Sie Ihren Gutscheincode **Fernsehen** bei Ihrer nächsten Bestellung im Warenkorb auf [www.sentivini.de](http://www.sentivini.de) ein. Sie erhalten 10% Rabatt auf Ihren Einkauf, ohne Mindestbestellwert.

**GUTSCHEINCODE **Fernsehen****

Es gilt nur ein Gutschein pro Bestellung / Kunde. Nicht mit anderen Gutscheinen und Aktionen kombinierbar. Gilt nicht auf Wertgutscheine und Veranstaltungen. Keine nachträgliche Anrechnung. Gültig bis 31.03.2023 ohne Mindestbestellwert.

## KONTAKT

Senti Vini Weinhandels GmbH  
Gerne beraten wir Sie persönlich  
Tel.: 089 780 646 60

## SENTI VINI WEINHANDLUNG

Am Webering 4  
85551 Kirchheim bei München  
Tel.: 089 780 646 60

## ÖFFNUNGSZEITEN

Montag bis Freitag 8:00 - 18:00 Uhr  
Samstag 10:00 - 15:00 Uhr

[www.sentivini.de](http://www.sentivini.de)