

Backcountry & Nordic Cruising:

Skiwandern hintaus

Nordic Cruising und Backcountry heißen die Trends im nordischen Wintersport. Wer heute mit blässlicher Knickerbocker klassisch langlaufen geht, macht zwar auch nichts verkehrt, ist aber nicht cool. Stay tuned, cruise durchs Hinterland!

Leise rieselt der Schnee, und langsam versinkt die Landschaft unter der winterlichen Tuchent. Inmitten der weißen Pracht beruhigt sich der Puls unserer hektischen Welt. Zeit, einen genusslichen Wintertag zu erleben. Gemütlich durch die Landschaft gleiten, die Ruhe und den Körper spüren. Auf Loipen oder in unberührter Natur die sanfte Form des Skilaufs kennenlernen. Dafür wurden Nordic Cruising in der klassischen Loipe und die wildere Variante Backcountry erfunden.

Nordic Cruising heißt heute der Langlauf in seiner gemütlichen Ausprägung. Kein Leistungsdruck, kaum Verletzungsrisiko, keine Lawinengefahr, immer eine Spur vor den Augen. Sanftes Dahingleiten mit einem speziellen Nordic-Cruising-Ski, der kürzer und unter der Standfläche auch breiter ist. Ein spezieller Doppelkronenschliff sorgt für guten Grip bergan, eine Taillierung für besseres Steuerverhalten bei der Abfahrt. Und wer hat's erfunden? Der Fischer in Ried im Innkreis.

Bei Nordic Cruising sind 90 Prozent der Muskulatur in Aktion, trotzdem schon man mit den runden Bewegungen seine Gelenke. Wichtig in Zeiten zerfranster Menisken und vorgefallener Bandscheiben. Wer sich fertigmachen will, kann ja am Dolomitenlauf in Lienz teilnehmen. „Total body workout“ nennt die Twitter-iPod-Google-Generation das.

Der 50-plus-Genießer bleibt auf der Loipe und sucht je nach Laune und Vorliebe waldiges Hügelland im Wald- oder Mühlviertel auf oder begibt sich in höhere Regionen, um der winterlichen Fernsicht zu frönen.

Loipen werden heutzutage in drei Schwierigkeitsgrade unterteilt, die wir schon vom alpinen Skilauf kennen: Die blauen sind leicht, die roten mittelschwer und die schwarzen schwer.

discher Wettkämpfe: 1964 und 1976 war Seefeld Austragungsort der Olympischen Winterspiele in den Disziplinen Langlauf und Nordische Kombination, 1985 fanden hier die Nordischen Skiweltmeisterschaften statt. Die Loipen sind glänzend in Schuss und unterteilen sich in knapp 80 km „schwarz“, 65 km „rot“ und über 80 km „blau“. Das reicht für eine Cruising-Woche.
www.seefeld.com

Lienz in Osttirol: Dolomitenpanorama
Dolomitenmänner gibt's im Sommer und im Winter. Sie biken, paragliden, laufen und langlaufen. Mehr als 80 km „blaue“ Loipen und das beeindruckende Panorama der Lienz Dolomiten lassen beim

Nordic Cruiser Freude aufkommen. Wer gerne von hinnen nach dannen wandert, den wird die 85 km lange Weitwanderloipe von Cortina nach Lienz begeistern.
www.lienz-tourismus.at

Lesachtal & Weißensee: Naturarena Kärnten
Die Naturarena Kärnten bietet im Oberen Gailltal, im Lesachtal und am Weißensee rund 300 km Loipen von mittlerer bis leichter Schwierigkeit. Da fällt dem Cruiser die Auswahl schwer.
www.naturarena.com



Bei der Anna-Alm



Wintertraum hintaus im Mostviertel



Im „sibirischen“ Waldviertel

Empfehlenswerte Backcountry-Touren

Zum Schnuppern: Wastlböden/Anna-Alm

Vielleicht die schönste Backcountry-Tour in Niederösterreich; noch dazu ist das Hochplateau zwischen Annaberg und Puchenstuben schneesicher. In der Skisaison hat die Anna-Alm geöffnet und bietet sich als Einkehr- und Umkehrpunkt an. Durch den Almbodenlift (Annaberger Skizirkus) ist leider die frühere Einsamkeit im hintersten Kessel etwas abhandengekommen. Gipfelstürmer nehmen bei guten Verhältnissen auch das Hennesteck mit.

Ausgangspunkt: Wastl am Wald, (Parkplatz, 1092 m); etwas beengte Parkverhältnisse. Bitte die Hinweistafeln über Wildruhegebiete beachten!

Backcountry kommt aus Nordamerika, wo es den Skitouren-Zirkus in der in den Alpen bekannten Form eigentlich nicht gibt. Backcountry, isolated, undeveloped. „Hintaus“ tät der geborene Niederösterreicher vom Land sagen.

Was hat der Backcountryist, was der Nordic Cruiser nicht hat? Er hat eine robustere Ausrüstung, weil er sich im freien Gelände bewegt, und er hat eine Ahnung von Orientierung und Kartenlesen, weil er auch wieder heimkommen will. Je tiefer ins

Hinterland vorgedrungen, umso besser muss die alpine Erfahrung sein. Besonders skifahrerisches Können ist nicht vonnöten, ganz große Meister des Metiers beherrschen den Telemark-Schwung.

Am Fuß trägt der Backcountry-Tourist einen stabilen Schuh bis über den Knöchel, korpulentere Herrschaften benutzen eine stabile Nordic-Bindung, die mit dem Schuh kompatibel sein muss. Unten dran hängt der Backcountry-Ski: etwas kürzer als eine Langlaufplatte aus früherer Zeit, dafür

breiter und etwas tailliert. Eine lange Schuppe für den Aufstieg und Stahlkanten für harte Tage bergab machen die Sache komplett. Rucksack und die übliche mehrschichtig aufgebaute Outdoor-ausrüstung sind obligat, Teleskopstöcke ideal, weil man beim Dahinwandern einen längeren Stock braucht als beim Abfahren.

Die gesamte Ausrüstung kann bei uns nur über Nordic-Spezialisten bezogen werden und kostet viel Geld. Mit etwas Komforteibuße lässt sich die Sache auch billiger ma-

Route: Durch das Gatter und über die Forststraße geradewegs auf die weiten Wastlböden, nach Osten zum Halbartschlager, weiter zu Auf dem Eck und zum Almbodenlift und in einem großen Rechtsbogen auf der Forststraße zur Anna-Alm am Hüttenfeld; gleiche Strecke retour, meistens gespurt.

Distanz: rd. 10 km

Anforderung: leicht

Anna-Alm: bei Skibetrieb täglich geöffnet, Tel.: 0664/230 33 90

Über den Waldviertler Semmering

Eine Orientierungswanderung über Wiesen, Felder und Wälder im hohen Waldviertel zwischen Groß Gerungs und Bad Großpertholz; früher konnte man mit der Waldviertler

Schmalspurbahn wieder zurückfahren. Heute fährt sie nur noch selten (www.waldviertlerbahn.at).

Der Waldviertler Semmering ist die europäische Wasserscheide zwischen dem Schwarzen Meer (Donau) und der Nordsee (Moldau/Elbe).

Ausgangspunkt: Groß Gerungs

Route: Groß Gerungs-Kleinpertholz-Langschläger Wald-Waldviertler Semmering-Bad Großpertholz (ca. 20 km, Nächtigung); Bad Großpertholz-Abschlag-Weikertschlag-Nonndorf-Stierberg-Kasberg-Waldlöß-Groß Gerungs (ca. 15 km)

Distanz: rd. 35 km

Anforderung: mittel, Kenntnisse im Navigieren mit der topografischen Karte notwendig
Nächtigung: Gasthöfe in Bad Großpertholz

Tauplitz/Totes Gebirge

Die Überschreitung des Toten Gebirges ausgehend von Spital am Pyhrn bis zum Loser ist eine ernste alpine Unternehmung, die eine sorgfältige Planung und auf jeden Fall gutes Wetter braucht. Die Tour – Normalverbraucher nächtigen in Winterräumen oder Biwaks – wurde früher von Bergführer-Aspiranten bei der Telemark-Ausbildung in einer Tag-Nacht-Schicht gemacht, nachzulesen in Leo Baumgartners Buch „Skitouren II“. Die etwas sanftere Variante vom Frauenkarlift am Warscheneck bis auf die Tauplitz lässt sich in einer harten Tagesetappe schaffen.

Ausgangspunkt: Wurzeralm/Bergstation Frauenkarlift

Route: Abfahrt ins Weitkar, um das Eiserne Bergl nördlich herum, das südlichste Ende

des Hochmölbingskamms ansteuernd zur Liezener Hütte und Hochmölbings-Hütte (geschlossen), weiter zur Sumperalm, steile Abfahrt zum Grimmbach-Interhütten-Leishütte-Steirersee-Naturfreundehaus Tauplitzalm

Distanz: rd. 30 km

Anforderung: auch bei guten Verhältnissen nicht leicht; gute Tourenplanung notwendig

Nächtigung: Naturfreundehaus Tauplitzalm, www.naturfreundehaus-tauplitzalm.at, Tel.: 0 36 88/27 22, 0664/242 03 93

Rückkehr: entweder wie Hinweg oder Abfahrt (Lift oder blaue Piste) zum Ort Tauplitz und dann mit der Bahn bis Linzerhaus am Pyhrn, 1,7 km bis zum Liftparkplatz



Auf der Sumpferalm bei der Überschreitung der Warscheneck-Gruppe



Backcountry-Idylle: Sonne & Schneekristalle

Naturverträglich aktiv sein!

Zahlreiche Tourenger, Wanderer, Bergsteiger, Kletterer, Mountainbiker, Paddler, Skifahrer etc. bevölkern Österreichs Berge, Gewässer und Täler. Die Folgen des Massentourismus sind bekannt: Böden und Gewässer sowie die Tier- und Pflanzenwelt – vor allem in den empfindlichen Bergregionen – leiden, aber auch Erholungsuchende, welche die Natur in Ruhe genießen wollen. Alle, die in der Natur unterwegs sind, sollten daher zur Reduzierung der Umweltbelastung beitragen. Rücksicht auf die Natur zu nehmen vertieft das Naturerlebnis und die Freude an der Bewegung in der Natur.

Mit der Broschüre „Fair :-) zur Natur. Tipps für umweltverträgliche Outdoor-Aktivitäten“ wollen die Naturfreunde Österreich alle Sportbegeisterten für einen sanften Umgang mit der Natur sensibilisieren und ins Bewusstsein rufen, welchen unbezahlbaren Wert die Natur darstellt.

Die kostenlose, 28 Seiten starke Broschüre kann man sich zuschicken lassen (Tel.: 01/892 35 34-16, DI Regina Hrbek) oder über www.naturfreunde.at herunterladen.

chen: Ein guter Schuppenski steht vielleicht sogar noch im Keller, darauf kommen eine klassische Langlauf-Bindung und ein stabiler, über den Knöchel reichender Skating-Schuh. Fertig ist die Backcountry-Grundausstattung; bei harten Verhältnissen gilt allerdings ein Startverbot.

Der Backcountry-Crosser sucht sich seine Reviere meist selbständig. Bei frischem Schnee wandert er vielleicht gleich hinter dem Eigenheim über die Wiesen „hintaus“. Er sucht nach beschilderten Mountainbike-Routen der leichteren Art, weil ihm deren

Steigungen und Gefälle auch zupass kommen. Er verfolgt die ganz, ganz leichten Skitouren und freut sich, bei der Abfahrt nur zweimal gestürzt zu sein. Und er sucht in den einschlägigen Führern nach Hinweisen, die mit „touristisch interessant“ bewertet sind.

Während Schneeschuhgeher auf langen, sanften Höhenzügen bereits ermattet zusammensinken und alpine Tourenger mit ihren bockigen Tourenschuhen murrend dahingrumpeln, kann sich der Backcountry-Crosser – noch immer leichten Fußes unterwegs – frohgemut der prächtigen Landschaft erfreuen.

Text und Fotos von Helmut Frießenbichler

PREMIUM ALPINE PERFORMANCE

High-end Technologie und einfachste Bedienung für schnellste Kameradenrettung

ÖSTERREICHISCHE PREMIUMPRODUKTE, erhältlich im gut sortierten Fachhandel. www.pieps.com