Winter ohne Grenzen

Autor(en): **Vollenwyder, Usch**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung**

Band (Jahr): **87 (2009)**

Heft 12

PDF erstellt am: **16.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-725936

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Bilder: Tourismus Oberstdorf, Usch Vollenwyder

Winter ohne Grenzen

140 Kilometer Winterwanderwege, 120 Pisten- und 80 Loipenkilometer, eine Therme und ein Eislaufzentrum: Oberstdorf im Allgäu bietet seinen Wintergästen Sportmöglichkeiten und viel Abwechslung.

Von Usch Vollenwyder

«Denkt daran: Den Stock am Körper vorbei nach vorne ziehen, ihn mit Kraft einsetzen, dann mit ausholenden Schritten vorwärtsgehen und dabei den Fuss von der Ferse her abrollen.» Drei Oberstdorfer Gäste im Seniorenalter folgen ihrer Nordic-Walking-Lehrerin Ursula Becker auf dem speziell aufgerauten und mit Splitter bestreuten Weg die Trettlach entlang. 94 Prozent der gesamten Muskulatur würden bei diesem Sport aktiviert – mehr als beim Joggen oder Walken, sagt Ursula Becker: «Und wer mit einem Lächeln unterwegs ist, kann diesen Wert um weitere drei Prozent steigern!»

Hin und wieder bleibt Ursula Becker stehen, macht mit ihrer kleinen Gruppe einige Übungen und gibt Informationen: regelmässig müsse man trinken, für warme Hände sorgen und auf ebenfalls warme Kleidung achten. Ungeeignet seien Daunenjacken – darunter schwitze man viel zu sehr. Und nicht vergessen: «Die Gummipfropfen an den Stöcken müssen unbedingt entfernt werden, sonst ist die Gefahr gross, dass man auf eisigen Stellen ausrutscht und sich dabei verletzt.»

Ursula Becker zeigt als Nordic-Walking-Lehrerin, wie sich diese Sportart auch im Winter neben dem traditionellen Langlauf behaupten kann.

Daneben unterscheidet sich Nordic Walking im Winter nicht von demjenigen im Sommer. Es bleibt gerade für Seniorinnen und Senioren eine geeignete Sportart, welche die Gelenke schont und Koordination, Beweglichkeit und Ausdauer fördert.

Der Weg führt um den zugefrorenen Moorweiher. Darauf spielen ältere Männer Eisstockschiessen. Der zu treffende Würfel am Ende der Bahn heisse nicht Puck, sondern Taube, klärt ein Einheimischer die Zuschauenden auf.

Das öffentliche Moorschwimmbad ist zu dieser Jahreszeit geschlossen. Trotzdem macht Ursula Becker ihre Gruppe auf die gesundheitsfördernde Wirkung eines Moorbads auf-

merksam. Für die Nordic-Walking-Leiterin gehören Informationen über die Umgebung zu ihren Lektionen: «Jüngere Sportlerinnen und Sportler interessieren sich vor allem für Technik und Leistung. Ältere hingegen richten ihren Blick auf alles, was sie unterwegs sehen.»

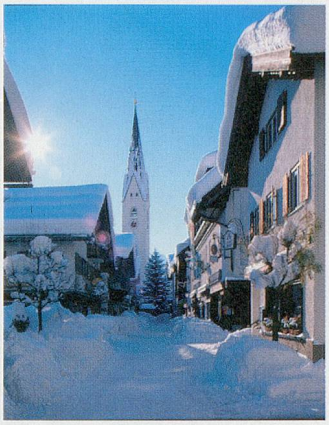
Grenzüberschreitendes Wintersportgebiet

Insgesamt zwölf Nordic-Walking-Strecken, je nach Schwierigkeitsgrad blau, rot oder gelb markiert, sind rund um das Allgäuer Dorf ausgeschildert. Das Tourismusbüro bietet Anfängerinnen und Einsteigern von Dienstag bis Freitag jeden Vormittag Schnupperstunden mit erfahrenen Nordic-Walking-Lehrkräften an. Aber auch 140 Kilometer präparierte Winterwanderwege, 120 Pisten- und 80 Loipenkilometer stehen Wintersportlerinnen und -sportlern im deutschen Oberstdorf und dem österreichischen Kleinwalsertal insgesamt zur Verfügung. Topografisch miteinander verbunden, haben sich die beiden Gebiete zur grenzüberschreitenden Zweiländerskiregion Oberstdorf-Kleinwalsertal zusammengeschlossen.

Mit über 2200 Metern ist das Nebelhorn das höchste Skigebiet der Allgäuer Alpen. Eine Kabinenbahn führt in die Höhe, siebeneinhalb Kilometer lang ist die Talabfahrt. Der Rundblick von der Bergstation ist überwältigend, er fällt vom Säntis bis zur Zugspitze auf vierhundert verschiedene Berggipfel Deutschlands, Österreichs und der Schweiz.

Unterhalb der Nebelhorn-Spitze, bei der Station Höfatsblick auf fast 2000 Metern, ist ein anderthalb Kilometer langer Panoramaweg angelegt – mit Aussicht auf eine grossartige Bergkulisse. Es fällt nicht leicht, am späteren Nachmittag diese Sonnenterrasse zu verlassen. Oberstdorf liegt bereits im Schatten, und es ist empfindlich kalt.

Oberstdorf ist die südlichste Gemeinde Deutschlands. Von Immenstadt, an der Strecke zwischen Lindau und München gelegen, fährt die Regionalbahn via Sonthofen und Fischen die Iller entlang aufwärts und endet im Kopfbahnhof von Oberstdorf. Weiss und braun sind die Häuser, die in geraden Reihen an den mit Schnee bedeckten Strässchen liegen. Im Zentrum reihen sich Sport- und Kleidergeschäfte an Souvenir- und Handwerksläden, Banken und Restaurants an Hotels und Restaurants. Auf fast allen Menükarten vor den Restaurants werden «urige» Allgäuer Spezialitäten angeboten: Kässpatzen mit fein gebratenen Zwiebelringen und rezentem Alpkäse, Käs- oder Krautspätzle, Allgäuer Käsesuppe, Leberknödel- oder Käsflädle-Suppe, Kaiserschmarrn oder Dampfnudeln mit Kompott.



Idylle in bayrischem Blau-Weiss: Oberstdorf bietet den Besucherinnen und Besuchern neben seinem Dorfleben viel Berge, Schnee und Allgäuer Kässpatzen.

Weitere Informationen

Tourismus Oberstdorf,
Oberstdorf-Haus, Prinzregenten-Platz 1, D – 87561 Oberstdorf,
Telefon +49 (0)8322 7000,
Fax +49 (0)8322 700 236,
Mail marketing@oberstdorf.de,
Internet www.oberstdorf.de

Am nächsten Tag steht eine Winterwanderung zur Skiflugschanze auf dem Programm. Der Weg führt vom linken Stillachufer über den Waldhang hinauf zum zugefrorenen, schneebedeckten Freibergsee. Die Tannäste sind schwer mit Schnee behangen. Es ist still, nicht einmal die eigenen Schritte sind in dieser Schneelandschaft zu hören. Auf einer Lichtung zupfen zwei Rehe Heu aus einer Futterkrippe.

Beim Freibergsee ragt die Heini-Klopfer-Skiflugschanze schräg in die Höhe. 144 Meter lang und 72 Meter hoch ist diese Stahl-Beton-Konstruktion. Ein Schrägaufzug bringt die Ausflügler zur Aussichtsplattform hinauf. Der Blick fällt hinunter auf den Schanzentisch, von wo aus die Skiflieger jeweils ins Nichts abheben – von der Aufsprungbahn ist aus dieser Perspektive nichts zu sehen. Auf der Heini-Klopfer-Skiflugschanze findet jedes Jahr auch der Auftakt zur Vierschanzentournee statt. 143,5 Meter beträgt der Schanzenrekord, gehalten wird er seit der Tournee 2003 vom Norweger Sigurd Pettersen.

Pilgerstätten am Dorfeingang

Von der Heini-Klopfer-Skiflugschanze aus führt der Winterwanderweg wieder hinunter in den Talboden. Auf der weiten Fläche vor Oberstdorf ziehen Langläuferinnen und Langläufer auf den präparierten Loipen ihre Runden, und Wanderer geniessen auf den breit angelegten Wegen die Sonne.

Von Weitem ist der markante weisse Kirchturm von Oberstdorf zu sehen. An der Strasse kurz vor dem Dorfeingang stehen die Wallfahrtskapellen St. Maria Loretto, eine der grössten Sehenswürdigkeiten Oberstdorfs. Seit dem Jahr 1993 kommen nach 200-jähriger Unterbrechung wieder Pilgergruppen aus dem Tiroler Lechtal über das «Mädelejoch», um in den drei zusammengehörigen Kapellen aus dem 15. und 16. Jahrhundert ihre Bitten darzubringen.

Eigentlich wäre am Abend noch eine Fackelwanderung durch die Breitachklamm vorgesehen. In dieser tiefen Felsenschlucht zeigt sich im Winter ein besonderes Naturschauspiel: Eiszapfen überziehen die Felswand, die Breitach gefriert stellenweise zu bizarren Formationen, und in der Kälte bildet das Wasser mächtige Eisvorhänge. Doch die Beine sind nach der dreistündigen Wanderung zu müde. So gibt es im Hotel Waldesruhe am Hang über der Stillach nach einer ausgiebigen Sauna noch eine wohltuende Massage, bevor der letzte Abend im Dorf bei Allgäuer Kässpatzen und einem Glas Rotwein ausklingt.