

5. Oktober 2022

Vorfreude auf die kalte Jahreszeit: Aktivitäten von Island bis Italien

11 Sportarten für einen bewegten Winter

Der Blick auf die Gebirgsketten verrät erste Anzeichen des Winters und die Vorfreude auf tief verschneite Berge, Hügel und weitläufige Wiesenhänge steigt. Für den einen sind es die Schwünge durch die unverspurten Nordhänge von Warth-Schröcken oder perfekt präparierte Pisten im Arlberg Skigebiet rund um St. Anton. Andere wiederum bevorzugen die Ruhe und Einsamkeit der Ost- und Südtiroler Alpen, um sich auf Langlaufski oder Schneeschuhen fit zu machen. Genießer wandern durch die Postkartenlandschaften des Tessin, während sich Adrenalinfreaks beim Eisklettern im Tiroler Lechtal oder im Snowpark auf der Innsbrucker Nordkette herausfordern. Die Belohnung in Form von körperlichem Wohlbefinden und Glücksgefühlen haben übrigens alle 11 folgenden Wintersportarten gemein. www.hermann-meier.de



St. Anton am Arlberg, Österreich

Die Wiege des alpinen Skilaufs

St. Anton am Arlberg in Tirol prägt die Entwicklung des Wintersports seit mehr als 120 Jahren. Am 3. Januar 1901 resultierte eine Skitour von sechs Freunden in der spontanen Gründung des Ski-Club Arlberg, der heute rund 9.150 Mitglieder aus 60 Ländern zählt. Bereits 1904 wurde das „1. Allgemeine Skirennen“ realisiert, aus dem sich eine noch immer währende Rennteradition entwickelte. Lokalpionier Hannes Schneider war es, der 1921 die erste Skischule ins Leben rief, mit ihr den Skikurs sowie einen ganz eigenen Fahrstil mit Gewichtsverlagerung und der „Schusshocke“. Dank dieser Meilensteine sowie der Eröffnung der Galzigbahn 1937 wurde St. Anton am Arlberg zu einem der beliebtesten Ski-Orte für Athleten und Hobby-Wintersportler. Im Januar 2023 steigen dort mit den traditionsreichen Arlberg Kandahar Rennen beim Audi FIS Damen-Weltcup sowie der FIS Junioren-WM wieder zwei sportliche Großereignisse. Ein spektakuläres Rennen ist es auch, das die Skisaison am 22. April 2023 beendet: Beim legendären Abfahrtslauf „Der weisse Rausch“ stürzen sich 555 Athleten aus aller Welt nach Massenstart am Vallugagrät gleichzeitig auf 7,5 Kilometern unpräparierter Piste ins Tal. St. Anton am Arlberg gilt als besonders schneesicher und hat als Herzstück der Ski-Arlberg-Region insgesamt mehr als 300 Kilometer markierte Abfahrten sowie 200 Kilometer Varianten im freien Gelände zu bieten. www.stantonamarlberg.com

Foto (download): 300 Kilometer markierte Abfahrten, 200 Kilometer Varianten im freien Gelände und sein internationaler Ruf als Wiege des alpinen Skilaufs charakterisieren das Bergdorf St. Anton am



Nordisland, Island

Skitourenwoche zwischen Fjorden und heißen Quellen

Mit dem Münchner Reiseveranstalter und Slow-Trekking-Marktführer Hauser Exkursionen erleben Powder-Fans im Frühjahr 2023 die Schönheit Islands auf Ski. Start der mittelschweren „Island-Genuss-Skitourenwoche“ ist Europas nördlichste Hauptstadt Reykjavik. Von dort geht es noch weiter Richtung Norden, wo die erste

Tagesetappe startet und die Hauser-Gruppe einige Tage in einem gemütlichen Cottage im Städtchen Dalvik unterkommt. Die Berge in der Region sind bekannt für ihre einzigartigen Schneebedingungen: meist unendlicher Firn oder Pulver. Highlights der Reise sind die täglich mehrstündigen Skitouren. Die Mühen der steilen Aufstiege werden mit einem imposanten Ausblick auf die abgeschiedene und größtenteils menschenleere Region belohnt, getoppt von Abfahrten Richtung Meer. Abends entspannen die Teilnehmer in den heißen Geothermalquellen des Inselstaats im Atlantik und lassen sich von den Nordlichtern verzaubern, die bis April in der Gegend Hochsaison haben. 8 Tage kosten 2.750 €/Pers. inkl. allen Flügen, Übernachtungen, Verpflegung und deutschsprachiger Reiseleitung. Der erste Termin startet am 25. März 2023. www.hauser-exkursionen.de

Foto (download): Von 1.200 Metern sausen die Teilnehmer der Skitourenwoche mit Hauser Exkursionen den isländischen Fjord direkt Richtung Meer hinab. Bildnachweis: Hauser Exkursionen/Ruth Zeller



Tiroler Lechtal, Österreich

Geführte Eiskletter-Touren im Auszeitdorf

Wenn die kalte Jahreszeit hereinbricht, bietet das Tiroler Lechtal einzigartige Voraussetzungen zum Klettern. Das Eis wächst am kalten Felsen tonnenweise nach unten und bildet dabei Formationen von geneigten Kaskaden bis hin zu senkrechten Säulen. In Österreichs kleinster Gemeinde Gramais im Tiroler Lechtal haben Abenteuerlustige die Chance, sich auf geführten Touren zu spektakulären

Eisfällen zu begeben. Hubertus Lindner, staatlich geprüfter Ski- und Bergführer, bietet in seiner Bergschule Lechtal entsprechende Ausbildungen sowohl für Einsteiger als auch Fortgeschrittene an. Bevor sich der lizenzierte Guide mit seiner Gruppe jedoch an die steilen Eiswände wagt, erhalten die Teilnehmer im Vorfeld theoretische sowie praktische Grundlagen. Je nach Kenntnis gibt's eine Einführung oder Verbesserung der Klettertechnik, ebenso wichtig sind Tourenplanung und Lawinenkunde. Etwa fünf Minuten von der Bergschule Lechtal entfernt, befinden sich drei Übungseiskletterwände, wo erste Kenntnisse angewandt werden. Weitere Gebiete gibt's im alpinen Gelände, bei dessen steileren Zustiegen „Hubs“ Lindner sogar seine Huskys zu Unterstützung dabei hat. Für Erfahrene lohnt sich auch die Eisklettern Guided Tour der Bergschule Lechtal. www.lechtal.at

Foto (download): In den frühen Wintermonaten herrschen ideale Bedingungen, um die eisüberzogenen Felswände des Tiroler Lechtals hinaufzuklettern. Bildnachweis: bergschule-lechtal.com



Bodenmais, Bayerischer Wald Biathlon auf Spuren der Profis

Nach der Europameisterschaft 2022 ist die Wintersport-Elite erneut zu Gast in Bodenmais: Von 9. bis 14. Januar 2023 gastieren beim IBU Cup Arber Biathlon die besten Athleten rund um den höchsten Berg des Bayerischen Walds. Wer seine eigenen Fähigkeiten austesten will, trainiert die Kombinations-Disziplin aus Langlauf und Zielgenauigkeit im örtlichen Biathlon-Zentrum auf Spuren

von Olympiasiegerin 2022 Denise Herrmann: „Dank seiner Nähe zum Hohenzollern Skistadion ist der Bodenmaiser Hof idealer Standort für uns Biathleten. Nach dem Training oder Wettkampf kann man im 3.500-Quadratmeter-Spa die Regeneration beschleunigen und sich anschließend bei köstlichem Essen stärken“, sagt die Biathlon-Weltmeisterin von 2019. Interessierte eifern ihren Stars unweit des Vier-Sterne-Superior-Hotels beim Biathlon für jedermann nach. Für Anfänger, Hobbysportler und Urlauber werden Schnupperkurse, Workshops, Teambuilding- sowie individuelle Biathlon-Events angeboten. Passende Arrangements (Übernachtung ab 125 €/Pers. im DZ inkl. HP) gibt's unter **www.bodenmaiser-hof.de**.

Foto (download): Auch eine Weltmeisterin wie Denise Herrmann fällt nicht einfach vom Himmel. Wer auf ihren Spuren wandeln will, trainiert seine Fähigkeiten beim Biathlon für jedermann nahe des Bodenmaiser Hofes im Bayerischen Wald. Bildnachweis: Kevin Voigt/k_voigt_fotografie



Warth-Schröcken, Vorarlberg Freeride-Revier mit nordseitigen Hängen

Unverspurte Hänge, soweit das Auge reicht: Warth-Schröcken, seit fast zehn Jahren mit Ski Arlberg verbunden, gilt wegen seiner zahlreichen nordseitigen Hänge als Eldorado fürs Backcountry-Skifahren. Schneesicher über der Baumgrenze gelegen, bietet es Powderfans über 200 Kilometer Tiefschneerouten. Perfekte Tage im Powder erleben Gäste des Vier-Sterne-

Basecamps Berghaus Schröcken. Der gesellige Treffpunkt mit Hüttencharakter liegt direkt am nördlichen Ende von Ski Arlberg und bietet komfortable Apartments mit eigener Küche für Selbstversorger. Wer möchte, findet vor Ort auch ein hauseigenes Restaurant, Sauna, Outdoor-Pool und eine Relax-Area zu erschwinglichen Preisen. Die beiden Gastgeber Jakob und Paul Schwarzmann kennen sich im Revier bestens aus und geben wertvolle Tipps zu Sicherheit und Touren: Legendär etwa ist die Skiabfahrt von Lech über die Klemm nach Schröcken. Die mittelschwere Tour mit weiten Hängen im oberen Teil und engen Rinnen im unteren Abschnitt gilt als landschaftlich besonders reizvoll. Von der Skibushaltestelle direkt am Berghaus Schröcken erreichen Gäste das größte

Skigebiet Österreichs in gerade mal 15 Minuten. Von dort geht es weiter nach Oberlech und zur Steinmähderbahn. Nach ein paar Höhenmetern Querung zum Mohnenfluchsattel hat man über 1.300 Höhenmeter rasante Tiefschneeabfahrt vor sich. Nach etwa 875 Schwüngen sind es nur wenige Schritte zurück ins Vier-Sterne-Basecamp. www.berghaus-schroecken.at

Foto (download): Powderfans schätzen Warth-Schröcken/Ski Arlberg im österreichischen Vorarlberg vor allem wegen der Schneemengen und den legendären Backcountry-Abfahrten durch über 200 Kilometer Tiefschnee. Bildnachweis: Warth-Schröcken Tourismus



Drei-Zinnen-Gebiet, Dolomiten/Südtirol Auf Schneeschuhen durch die Winterwelt

In Innichen im Südtiroler Hochpustertal dürfen Bergfreunde, dank der Lage zwischen 1.100 und 3.100 Metern, schon zu Beginn der kalten Jahreszeit mit einer dicken Schneedecke rechnen. Rund um das Drei-Zinnen-Gebiet stapfen Schneeschuhwanderer fast meditativ durch weitläufige Naturlandschaften abseits überfüllter Hütten und Liftanlagen. Vom klimapositiven Vier-Sterne-

Superior Naturhotel Leitlhof starten sie gut ausgestattet in jede Tour. Erfahrene, hauseigene Bergführer stehen ebenso kostenlos bereit wie mit einem Leitlhof-Lunchpaket gefüllte Rucksäcke. Auch Schneeschuhe und weiteres Equipment kann im Naturhotel Leitlhof gratis ausgeliehen werden. Wer lieber auf eigene Faust loszieht, findet Wissenswertes in der Leitlhof-Bergkarte. Touren-Tipp: Die dreistündige Route vom Innerfeldtal zur uralen Riese Haunold Hütte auf 1.493 Metern. Die Schneeschuhrunde führt durch verschneite Wälder und vorbei an der geschichtsträchtigen Ruine des Wildbads Innichen, samt „besten Aussichten“ wie auf das gewaltige Haunold-Dolomitenmassiv. Nach dem Tag im Freien relaxen aktive Winterfreunde im Innen- sowie Außenpool, Panoramahallenbad und Wellnessbereich des 2.000 Quadratmeter großen Leitlhof-Spa – beheizt mit dem hauseigenen Holzblockheizkraftwerk. Das DZ/F in „Europe’s Leading Green Hotel“ kostet ab 115 €/Pers./Nacht.

www.leitlhof.com

Foto (download): Nahe dem Naturhotel Leitlhof im Drei-Zinnen-Gebiet der Südtiroler Dolomiten marschieren Schneeschuhwanderer gemütlich durch weitläufige Naturlandschaften

Bildnachweis: Bureau Rabensteiner



Osttirol, Österreich Langlaufen mit Blick auf mächtige Dreitausender

Ob im Hochpustertal, im Lienzer Talboden mit Blick auf die Dolomiten, quer durch den Nationalpark Hohe Tauern oder im Defereggental: In Osttirols ursprünglicher Bergwelt erwarten Langläufer variantenreiche Loipen, umrahmt von den verschneiten Gipfeln der insgesamt 266 Dreitausender. Die winterliche Naturkulisse punktet aber nicht nur mit landschaftlicher Schönheit. Dank dem

400 Kilometer langen Streckennetz zwischen 673 und 2.052 Metern Seehöhe können sich Skater und

Liebhaber des klassischen Stils auf Schneesicherheit verlassen. Die Osttiroler Orte Prägraten und Virgen im gleichnamigen Virgental inmitten der Venedigergruppe, Kals am Großglockner sowie Kartitsch, Obertilliach und Untertilliach im Tiroler Gailtal sind zudem mit dem Langlaufloipen-Gütesiegel des Landes Tirol prämiert. Tipp für Nachtaktive: Die Route Blusen-Unterfeld in Prägraten am Großvenediger – eine drei Kilometer lange, durchgehend beleuchtete Nachtloipe. Als Langlauf-Eldorado schlechthin genießt das kleine Bergsteigerdorf Obertilliach auf 1.450 Metern mit seinem Langlauf- und Biathlonzentrum internationales Ansehen. So war Weltklasseathlet Ole Einar Björndalen während seiner aktiven Karriere als Spitzensportler für viele Jahre in Obertilliach anzutreffen. Empfehlenswert ist auch die Grenzlandloipe von Kartitsch über Ober- und Untertilliach bis Maria Luggau. Insider-Tipp: In Osttirol gibt es eigene Langlaufunterkünfte. Bei den jeweiligen Gastgebern erhalten Winterurlauber detaillierte Infos zu allen Loipen sowie Gebühren und erfahrenen Wissenswertes zum Verleih der Ausrüstung und zu den Skibus-Fahrplänen. www.osttirol.com

Foto (download): Prägraten am Großvenediger in Osttirol/Österreich kann mit einem exzellenten Loipenstreckennetz aufwarten, das sowohl für Anfänger als auch für Top-Langläufer geeignet ist. Bildnachweis: TVB Osttirol/Peter Maier



Bad Reichenhall, Oberbayern

Skitour mit Philipp Reiter

Am Outdoor-Center Baumgarten bei Bad Reichenhall startet eine der schönsten Skitouren im oberbayerischen Lattengebirge, die auch Philipp Reiter oft unternimmt. Als Markenbotschafter der Alpenstadt empfiehlt der Deutsche Mehrfach-Meister im Skibergsteigen: „Bei entsprechender Schneelage dauert der gut zwölf Kilometer lange Aufstieg vorwiegend über Forstwege, freie Hänge und einen schönen Aussichtsgipfel knapp vier Stunden – bei mittlerem Schwierigkeitsgrad.“ Zuerst geht’s durch den Wald bis zur Röthelbach Alm. Zurück auf der Forststraße, bleiben Skitourengänger dort, bis sie rechts in Richtung Untere Schlegel-Alm abbiegen. Anschließend folgen sie in östlicher Richtung der breiten Waldschneise bis zum Gipfel. Die Abfahrt entspricht dem Aufstieg. Philipp Reiter: „Ab der unteren Schlegelalm sollte man keinesfalls die Wald- und Wildschongebiete betreten, denn es gibt dort seltene Tiere wie Schneehühner. Die für Skifahrer besten Hänge dürfen ohnehin ganz legal befahren werden, nähere Infos dazu bietet die Alpenvereinskarte.“ Möglich ist die Tour in der Regel von Dezember bis März. Wer es gemütlich angehen lassen mag, fährt direkt von der Stadt auf den Bad Reichenhaller Hausberg mit der legendären Predigtstuhlbahn, die ihre Gäste seit 1928 ausnahmslos sicher nach oben befördert. Von der Bergstation erreichen Skitourengänger schnell die Almhütte Schlegelmulde zur Einkehr, bevor sie weiter auf den Gipfel stapfen. www.bad-reichenhall.de

Foto (download): Bad-Reichenhall-Markenbotschafter Philipp Reiter ist oft auf Skitour in den Berchtesgadener Alpen anzutreffen. Immer wieder zieht es den Profi-Trailrunner aber auch auf „seinen“ oberbayerischen Hausberg Hochschlegel

Bildnachweis: Bad Reichenhall Tourismus und Stadtmarketing/Philipp Reiter



Innsbruck, Tirol

Freestyle auf der Nordkette im Skylinepark „incity“

In einer coolen Atmosphäre über den Dächern der Tiroler Landeshauptstadt hält der Nordkette Skylinepark für eingefleischte Ski- und Snowboard-Freestyler jede Menge bereit. Das großzügige Setup unter anderem mit Kicker Lines, Industry Tubes und Down Rails erfordert ein gewisses Niveau. „Wir würden das Level des Skylineparks als ‚Medium +‘ einstufen. Das heißt, dass es

hauptsächlich mittelschwere Elemente gibt, die von ein paar Pro-Elementen ergänzt werden. Der Park ist also nicht unbedingt für Anfänger geeignet. Es gibt allerdings eine Kickerline, auf der einfache Sprünge leicht erlernt werden können“, sagt Anna Geiger, Marketing Managerin der Innsbrucker Nordkettenbahnen. Das Saison-Highlight steht im Frühling auf dem Programm, wenn sich Anfang April 2023 beim Sane! Spring Break Innsbrucks Snowboard-Elite auf der Seegrube versammelt. Wer sich diesen Event nicht entgehen lassen möchte, findet unten in der City passende Übernachtungsmöglichkeiten im Hotel Schwarzer Adler Innsbruck sowie im ADLERS Lifestyle-Hotel Innsbruck. In nur 20 Minuten geht’s vom Stadtzentrum unweit der beiden Häuser per Bergbahn direkt auf die 1.905 Meter hohe Seegrube zum Freestyle-Abenteuer. Der Nordkette Skylinepark gilt somit als weltweiter Snowpark, der sich das Prädikat „incity“ wirklich verdient. www.nordkette.com

Foto (download): Ein umfangreiches Setup verspricht jede Menge Spaß für Vollblut-Freestyler im Skylinepark auf der Innsbrucker Nordkette, Tirol. Bildnachweis: Cheryl Kapferer



Schenna und Meran, Südtirol

Paragleiten im Winter

Schenna und die Kurstadt Meran aus der Vogelperspektive betrachten können schwindelfreie Urlauber ab sofort auch im Winter: Denn laut Hansjörg Lamprecht und Stefan Pflug vom 1990 in Schenna gegründeten Tandemclub Ifinger kann jeder fliegen – zumindest fast. Wer also in der Südtiroler Region über den Dingen schweben und das verschneite Meraner Land

„von oben“ erleben will, muss dafür weder besonders ausgebildet noch fit sein. Der Fluganbieter macht den Traum von der Schwerelosigkeit für die meisten möglich, darunter auch Kinder ab sechs Jahren bzw. 20 Kilogramm, Menschen im höheren Alter und ebensolche mit Handicap. Für die Sicherheit von Equipment und Ablauf, eine professionelle Einweisung und ein paar aufmunternde Worte vor dem Start tragen die geprüften Tandempiloten ebenso Sorge wie für den Check des Bergwetters: Bei schlechten Bedingungen wird der Flug verschoben oder es gibt das Geld zurück. Belohnt werden große und kleine „Drachen“ mit weiten Blicken vom Gleitschirm über das Hirzer Wandergebiet, den Naturpark Texelgruppe und den Gipfel des Hochmut. Tandem-Flüge gibt’s ab 75 €, im Winter wird im Wintersportgebiet Meran 2.000 gestartet. Tipp für Erholungssuchende: Danach geht’s zum Entspannen in die Therme Meran, Kombitickets inkl. Berg- und Talfahrt, Skipass und Thermen-Eintritt sind hier erhältlich. www.schenna.com

Foto (download): Beim winterlichen Paragleiten mit den erfahrenen Fluglehrern des Tandemclubs Ifinger aus Schenna sehen Südtirol-Urlauber das verschneite Meraner Land von oben. Danach geht's zum Relaxen in die Therme Meran. Bildnachweis: Tandemclub Ifinger



Tessin, Schweiz

Winterwandern für Körper und Geist

Winterwandern in kalter, klarer Bergluft ist nicht nur gesund, es macht auch Spaß, hält in Form und lässt Körper und Geist regenerieren. Im schneereichen Tessiner Norden gibt es, anders als in den benachbarten Schweizer Kantonen, keine Hotspots des Skitourismus, sondern kleine Schneeparadiese mit überschaubaren Skigebieten, kilometerlangen Loipen und ausgewiesenen

Wanderwegen. Dort hat die nachhaltige Schneesportart längst Einzug gehalten und die Auswahl der Strecken in jedweder Anforderungsstufe führt durch abwechslungsreiches Terrain. Ein beliebter Anlaufpunkt ist das Maggiatal mit dem höchstgelegenen Dorf des Tessins, Bosco Gurin auf 1.504 Metern. Um das urige Örtchen herum begleitet Postkartenlandschaft die Tour durch wilde Natur und weiß getünchte Wälder. Als nicht weniger schön gelten die ausgeschriebenen Wege im Bedrettal am Fuß des Gotthard-Passes sowie im Bleniotal, das sich zwischen 1.400 und 2.200 Metern Höhe erstreckt und vom Lukmanierpass talwärts bis Biasca reicht. Seit Winter 2021/22 ergänzt der knapp sechs Kilometer lange Rundweg „Percorso Nara-Cancori“ mit der Talstation in Leontica als Startpunkt die sonnenverwöhnte Region. **ticino.ch**

Foto (download): Der Winterwanderweg vom Tessiner Bergdorf Campo Vallemaggia auf 1.291 Metern führt über eine fünf Kilometer lange Rundtour durch die verschneite Bilderbuchlandschaft des Rovanatals, ein Seitental des Maggiatals. Bildnachweis: Masterplan Alta Vallemaggia

Pressekontakt

Jessica Thalhammer

+49 8807 21490-15

jessica.thalhammer@hermann-meier.de

Tom Carlos Kupfer

+49 8807 21490-14

tc.kupfer@hermann-meier.de

AHM Kommunikation

Lachener Straße 4

D-86911 Diessen am Ammersee

+49 8807 21490-0

info@hermann-meier.de

www.hermann-meier.de