

## Rein in die Wanderschuh, ab in den Schnee

Winterwandern ist auch ohne Schneeschuhe möglich.

Drei Tourentipps.

**Claudia Langenegger**

Nicht alle mögen das Gehen mit Schneeschuhen. Was kein Problem darstellt, auch mit Wanderschuh lassen sich verträumte Orte erreichen. Bei frisch gefallenem Schnee ist das Spazieren durch die weisse Natur umso schöner.

### Stille am Lauenensee

**Start und Ziel:** Lauenen (BE), Rohrbrücke  
**Länge:** 8 Kilometer  
**Dauer:** 2,75 Stunden

Der vielbesungene «Louenese» im Berner Oberland ist nicht nur an lauen Sommertagen der perfekte Ort zum Abschalten und Auftanken. Der kleine See, der am hintersten Zipfel des Lauenentals südlich von Gstaad liegt, ist auch in der kalten Jahreszeit reizvoll. Umso mehr, da er abseits von jedem Trubel liegt.

Die Wanderung beginnt in Lauenen bei der Rohrbrücke, an der Endstation des von Gstaad kommenden Postautos. Der markierte Winterwanderweg führt auf der Lauenenstrasse die Sonnenseite des Tals in gemächlichem Aufstieg entlang. Man hat dabei die verschneiten Hänge im Blick, passiert vereinzelt Schober, Speicher und Holzhäuser, zwischendurch geht es kurz durch ein lockeres Waldstück. Stets vor Augen: die stolzen Berggipfel am Ende des Tals.

Der See versteckt sich rechter Hand hinter einer Hügelflanke. Man entdeckt ihn erst, wenn man nach der Hälfte der Wanderung bei ihm ankommt. Der Winterwanderweg führt nun weiter an der Sonnenseite des Sees entlang, man kann aber auch den Pfad auf der anderen Seeseite wählen.

Am Ende des Sees gelangt man auf ein Strässchen, das zurück nach Lauenen führt. Es geht an Wiesen und vereinzelt Scheunen und Bauernhöfen vorbei, vielleicht kommt einmal ein Subaru entgegen, sonst ist es still und einsam. Sofern der Bauer noch Alpkäse in seinem Kühlschrank hat, lädt in der Mitte des Weges linker Hand ein Schild zum Kauf von Lauener Bergkäse ein. Das letzte Stück führt zurück ins Rohr - die weite Ebene, an deren Ende die Postautostation Rohrbrücke und das Hotel Alpenland liegen.

### In den Hügeln der Voralpen

**Start:** Marbach (LU), Dorf  
**Ziel:** Marbach (LU), Talstation, oder Bumbach (BE), Alpenrose  
**Länge:** 7,5 oder 12,5 Kilometer  
**Dauer:** 3 oder 4,5 Stunden

Diese Winterwanderung führt durchs hügelige Grenzgebiet von Entlebuch und Emmental. Die Route startet in Marbach Dorf, das Strässchen hoch in Richtung Marbach-



**Ausflüge in die Winterwelt müssen keinesfalls technisch anspruchsvoll sein.**

egg. Nach einem flachen Stück geht es stetig bergauf, kurvig führt der Weg den Hang entlang und bald durch schattigen Wald. Ist frischer Schnee gefallen, zeigt sich ein wahres Winterwunderland mit verträumter waldiger Schneelandschaft. Das Weiss bleibt im grösstenteils schattigen Hang lange erhalten, am Wegrand gibt es Eiszapfen zu bewundern, und die Strasse wird nicht geräumt.

Nach etwa zwei Stunden gelangt man an eine Abzweigung mit einem urigen Holzspeicher - von hier geht es rechts weiter. Nun richtet sich der Blick auf die imposante Schratzenfluh und trifft eine halbe Stunde später auf die rosa Wegweiser des Winterwanderweges. Jetzt hat man die Wahl: hinunter nach Bumbach oder hoch auf die Marbachegg in den überschaubaren Trubel des Wintersports. Dort oben befindet sich nebst der Bergstation der Gondelbahn von Marbach auch ein Gasthaus mit Sonnenterrasse. Als Belohnung bietet sich eine Sicht auf Schratzenfluh, Hohgant und die Berner Alpenkette. Danach geht's per Gondel zurück ins Tal.

Wer aber vom Wandern in der weissen Landschaft noch nicht genug hat, kann talwärts den markierten Winterwanderweg ins bernische Bumbach in Angriff nehmen. Hier

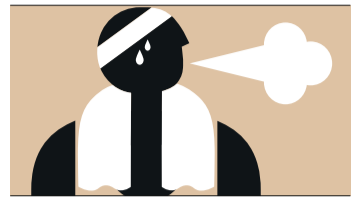
hat Beat Feuz als vierjähriger Knirps seine ersten Abfahrten absolviert.

### Panoramagenuss im Wallis

**Start und Ziel:** Bergstation Belalp (VS)  
**Länge:** 5,3 Kilometer  
**Dauer:** 1,5 Stunden

Diese Wanderung auf der Belalp ist etwas für alle, die es gerne gemütlich mögen und eine tolle Aussicht auf winterlich verschneite Berglandschaft suchen. Start ist die Belalp-Bergstation der Luftseilbahn von Blatten bei Naters. Mitten im Ski- und Schlittelgebiet führt ein Wanderweg Richtung Aletschbord. Der Weg ist flach, und man erhält einen Ausblick auf die Gipfel der Walliser Alpen.

Nach einer guten halben Stunde erreicht man den optischen Höhepunkt: Vom Aletschbord blickt man auf den Gletscher, dessen Zunge zwischen den schroffen Felsen hervorstösst. Danach geht's retour - auf dem gleichen Weg. Dabei lädt das Hotel Belalp mit seiner Sonnenterrasse auf einen Zwischenstopp ein. Zurück bei der Bergstation Belalp, hängt man die halbstündige, ebenfalls ausgeschilderte Runde zur Chiematte an - und gondelt dann per Bahn nach Blatten zurück.



**Sportberatung**

Maja Neuenchwander

## Läufer sollten auch im Winter trainieren

Im Gegensatz zu vielen Tieren sollten sich Läuferinnen und Läufer über die Wintermonate nicht in den Winterschlaf verabschieden. Im Gegenteil. Nicht von ungefähr heisst es: Die Sieger des Sommers werden im Winter gemacht!

Durchgehendes Training auch in dieser Jahreszeit ist für Läufer aller Leistungsstufen wichtig. Es ist aber sinnvoll, die Wintermonate bewusst für Grundlagenarbeit zu nutzen. Dabei kann man es auch etwas ruhiger angehen.

Ich bezeichne den Laufsport gerne als grundehrlich - und vermutlich gilt das für Ausdauersport generell. Denn es gilt: Trainiere ich nicht, werde ich auch nicht schneller. Bleibt nämlich der regelmässige Trainingsreiz aus, stellt sich der Leistungsrückgang erschreckend schnell ein. Der Ruhepuls steigt, und die aeroben Fähigkeiten verschlechtern sich.

Wird aber das Training nicht vollständig ausgesetzt, ist es gemäss Studien möglich, das Trainingsniveau einigermassen zu halten. Reduzieren Sie Ihr Training im Winter in Häufigkeit und Intensität um die Hälfte, bleiben Trainingsreize und Energiestoffwechselfvorgänge nicht komplett aus. Entsprechend einfacher ist es dann im Frühling, das ursprüngliche Leistungsniveau schnell wieder zu erreichen.

Die deutlich kühleren Temperaturen beeinflussen das Leistungsvermögen. Ähnlich wie bei Hitze gewöhnt sich der Körper durch Akklimatisation auch an die Kälte.

Zur tatsächlichen Kälte kommt ein Windchill-Effekt hinzu. Das bedeutet, dass gefühlte und tatsächliche Kälte unterschiedlich wahrgenommen werden: Selbst wenn das Thermometer nicht besonders tiefe Temperaturen anzeigt, kann es sein, dass man fröstelt.

Leichter Wind sorgt schon bei langsamen Läufen dafür, dass die Auskühlung beschleunigt ist. Um den Körper zu erwärmen, erhöht sich der Energiebedarf, was die Glykogenspeicher rasch leeren kann. Neben dem Energiebedarf ist auch der Flüssigkeitsbedarf beim Training in der Kälte höher. Zum einen ist kalte Luft trocken, zum anderen geht beim Laufen in der Kälte Wasser über Schweiss und Atemluft verloren.

Dadurch erhöht sich der Energieverbrauch. Entsprechend wichtig ist es, auch bei Winterläufen über 75 bis 90 Minuten zu trinken und zusätzlich Kohlenhydrate zu sich zu nehmen.

Maja Neuenchwander ist Laufexpertin und ehemalige Spitzensportlerin. Heute arbeitet sie bei Swiss Olympic.

## Tipps fürs Wandern im Winter

**Routenplanung:** Das Wandern auf verschneiten Wegen ist anstrengender als im Sommer. Daher: weniger Höhenmeter und weniger Kilometer planen. Via Webcam kann man online kontrollieren, ob am geplanten Ort auch wirklich Schnee liegt. Viele Wanderwebsites und Apps bieten mittlerweile die Möglichkeit, nach «Winterwandern» zu suchen. Diese Routen sind rosa gekennzeichnet und ohne Schneeschuhe begehbar. Zahlreiche weitere Routen findet man auf den Winterkarten und Websites vieler Tourismusregionen. Letztere enthalten in der Regel auch Angaben, ob die Wege geöffnet sind. Denn Winterwanderwege müssen präpariert werden und sind nur bei guten Schneeverhältnissen begehbar.

**Zeitplanung:** Im Winter ist man langsamer unterwegs, und es wird am Abend viel früher dunkel als im Sommer, daher also genug Reservezeit einrechnen.

**Kleidung und Ausrüstung:** Das Wichtigste beim Winterwandern ist, sich warm und trocken zu halten. Das gelingt am besten mit dem Schichtenprinzip. Als unterste Schicht trägt man idealerweise ein Leibchen aus



**Tee hilft gegen Durst und wärmt auf.**

Wolle oder modernen Fasern, das den Schweiss ableitet und so den Körper trocken hält. Unbedingt Stirnband oder Mütze und Handschuhe mitnehmen. Unentbehrlich sind auch warme, wasserdichte Schuhe mit gutem Profil. Ausserdem sollte man ein Reservepaar warme Socken einpacken, falls die Schuhe unerwarteterweise nicht dicht sind. Wanderstöcke sind äusserst sinnvoll, da schneebedeckte Wege teilweise glatt sind, zudem kann es unterwegs vereiste Stellen geben.

**Verpflegung:** Für unterwegs sollte man eine Thermosflasche mit warmem Tee und ein Picknick mitnehmen, da der Kalorienverbrauch im Winter wegen der Kälte höher ist. Tee hilft nicht nur gegen den Durst, er wärmt auch auf.

**Hilfreiche Apps:** Schweiz Mobil und Swisstopo bieten Karten für die Orientierung; im Panoramamodus zeigt Swisstopo die Namen der Berge an. Die Rega-App kann in Notfällen den Live-Standort mit Kontakten teilen und verfügt über eine Alarmfunktion mit automatischer Standortübermittlung. Claudia Langenegger