

## Schneeschuhtouren zum Schwitzen und Schwärmen

Schneeschuhwanderungen werden immer beliebter. Mit diesen drei Touren kommen sportliche Menschen nicht ans Limit, aber auf ihre Kosten.

Von **Caroline Doka**

Das gelenkschonende Schneeschuhlaufen ist eine ideale Alternative zum Touren- und Alpinkifahren oder Langlaufen. Abseits des Rummels lässt sich in glitzernder Landschaft, unberührtem Pulverschnee und tief verschneiten Wäldern die Stille geniessen. Natürlich sollen dabei Sicherheitskriterien beachtet, Wildruhezonen umgangen und die Natur respektvoll behandelt werden.

### Im Tal des Lichts

**Lugnez: Lumbrein–Um Su–Sogn Gion**  
(nicht ausgeschildert)

**Zeit:** 6,5 h **Länge:** 9,2 km **Höhenmeter:** 960

**Schwierigkeit:** leicht bis mittel

**Kondition:** mittel

**Start:** Lumbrein, Dorf **Ziel:** Sogn Gion

Frühes Aufstehen lohnt sich, wenn die ersten Sonnenstrahlen über die Bergkette der Signina-Gruppe ins Tal wandern und es in ein magisches Licht tauchen. Später aufbrechen wäre wegen Lawinengefahr ohnehin fahrlässig. Beim Aufstieg über einen sanften Hügelrücken schweift der Blick über das weite Tal mit den vereinzelt Ställen und Weilern. In der Ferne erkennt man den markanten Flimserstein und im Nordwesten die Brigelser Hörner. Wie unspektakulär erscheint dagegen der einfach zu erreichende Gipfel des Um Su. Doch gerade in der Sanftheit dieses 2357 m hohen Berges mitten in alpinem Gebiet sowie in der Offenheit des Lugnez mit seinen Kraftplätzen und den über 30 Kirchen und Kapellen liegt der Charme dieses Klassikers unter den Schneeschuhwanderungen. Der Abstieg über schneebedeckte Hänge zurück ins Val Lumnezia führt an einer Wildruhezone vorbei und endet in Sogn Gion südwestlich von Lumbrein.

### Auf der grossen Bühne

**Toggenburg: Oberdorf–Ölberg–Gamperfin–Ölberg–Oberdorf**  
(ausgeschildert, teilweise gespurt)

**Zeit:** 4,5 h **Länge:** 4,2 km **Höhenmeter:** 205

**Schwierigkeit:** leicht **Kondition:** mittel

**Start und Ziel:** Oberdorf

CHRISTIAN PERRET / SWISSMAGE



**Schritt für Schritt durch die glitzernde und unberührte Schneelandschaft des Toggenburgs.**

Eine technisch einfache Tour mit eindrucksvollem Panorama und ein paar happigen Auf- und Abstiegen. Mit der Sesselbahn geht es von Wildhaus nach Oberdorf und von dort Richtung Skihaus Gamperfin über schneebedeckte Hänge und durch lichten Wald. Bald führt der Trail auf eine Ebene hinaus wie auf eine grosse Bühne, um die sich alles reiht, was in der Bergwelt der Region Rang und Namen hat: Rechts geniesst man freie Sicht auf die Churfürsten, mittig einen traumhaften Weitblick über das Rheintal mit der markanten Kette der Kreuzberge, im Rücken ragt der Alpstein in den Himmel. Bei Streckenhälfte auf der Alp Ölberg ist der höchste Punkt erreicht. Der richtige Platz für ein Picknick aus dem Rucksack. Danach folgt man der erst leicht coupierten und dann abwärts führenden Route über weisse Hänge zum Skihaus Gamperfin, das unregelmässig

bewirtet ist; wer gerne einkehrt, klärt vorher die Öffnungszeiten ab. Der Rückweg führt via Lochgatter am Ölberg vorbei und belohnt mit einem Blick auf Rheintal, Schafberg, Säntis, Stoss und links auf die Churfürsten.

### Durch den Märchenwald

**Oberwallis: Unterbäch–Egga–Brandalp–Alte Suone–Breiter Steg–Frauenzitzenweg–Unterbäch**  
(ausgeschildert, gespurt)

**Zeit:** 5 h **Länge:** 9 km **Höhenmeter:** 600

**Schwierigkeit:** einfach **Kondition:** einfach

**Start/Ziel:** Sportplatz in Unterbäch (VS)

Auf der Sonnenterrasse Unterbäch liegt zwischen Moosalp und dem Ginals in hügeliger Landschaft ein lichter Wald. Märchenwald

nennen ihn die Einheimischen. Zwischen hohen, alten Lärchen verläuft der Schneeschuhweg zur Brandalp hinauf, Schritt für Schritt geht es sanft steigend bergan. Auf der Brandalp lädt das Restaurant Alpenrösti zur Einkehr. Die Cholera, eine Walliser Spezialität, schmeckt hier köstlich und stärkt für die letzten Höhenmeter. Immer wieder wird unterwegs der Blick auf die Berner Alpen und das majestätische Bietschhorn frei. Am höchsten Punkt der Tour, auf 1800 Metern, erreicht man die Alte Suone, einen 400 Jahre alten Wasserkanal, der noch heute in Betrieb ist. Via Breiter Steg geht es dann wieder abwärts, und bald schon beginnt der Frauenzitzenweg bis nach Unterbäch. Die Walliser Gemeinde, die als erste der Schweiz das Frauenstimmrecht hatte, lässt hier zwölf berühmte Frauen aus aller Welt zu Wort kommen.



**Sportberatung**

Thomas Mullis

### Weshalb Training alleine nicht fit macht

Auch wenn sich in der Schweiz rund zwei Drittel der Bevölkerung zu wenig bewegen und man allenthalben gute Tipps und Ratschläge für diese Sofahocker bekommt, so möchte ich einmal der Gruppe auf der anderen Seite der Skala einen Tipp geben. Diese Hobby-sportler sind fünfmal und öfter pro Woche sportlich aktiv und geben gerne Gas, sei es im Training oder an einem Wettkampf. Allgemein hat man das Gefühl, dass die Ambitionierten wissen, wie das System Training funktioniert. Tatsache ist aber, dass nur weil einer viel trainiert, dieser sich deswegen noch lange nicht gefragt haben muss, warum es eigentlich funktioniert. Die Mechanismen hinter dem Trainingseffekt füllen Bücher, darum erläutere ich hier nur ein Element. Als Training verstehen die allermeisten nur den Teil, wo man in Sportkleidern den Puls in die Höhe treibt und ins Schwitzen kommt. Wenn für den ambitionierten Sportler jetzt Schluss ist in seinem Trainingskonzept, dann verschenkt er einen grossen Teil seines Potenzials.

Schaut man genau hin, dann macht das, was wir allgemein als Training bezeichnen, nicht fit, sondern müde! Erst wer sich nach dem Sport auch eine entsprechende Erholung gönnt, wird Stunden oder Tage später fitter sein, als er es vor diesem Training war. Training besteht somit aus einem Teil, wo man bewusst einen Reiz setzt und aus einem zweiten Teil, wo man dem Körper die Gele-

**“ Wer sich im Training müde fühlt, der sollte nicht am nächsten Tag umso härter trainieren. ”**

genheit gibt, sich von diesem Reiz zu erholen. Auf die Belastungsphase muss somit zwingend eine Entlastungs- und Erholungsphase folgen.

Dass Training grundsätzlich müde macht, wird man sich bewusst am Beispiel einer sehr intensiven Einheit. Danach sagt der Sportler auch gerne mal: «Ich bin nicht nur müde. Ich bin sogar kaputt, fix und fertig!» Wer viel Sport treibt, eventuell gar noch mit hoher Intensität, der sollte auch bewusst Regeneration betreiben. Bei den wenigsten ist dies selbstverständlich. Der Körper gibt zwar die Zeichen, dass er mehr Erholung braucht, der Tag ist aber oft so stark ausgelastet, dass diese Anzeichen ignoriert werden.

Wer sich im Training müde fühlt, der sollte dann als Massnahme nicht am nächsten Tag umso härter trainieren! Die einzig richtige Antwort darauf ist ein Ruhetag. Weil der ambitionierte Sportler bei diesem Thema gerne auf taub schaltet, hilft nur eines: Die Erholung muss geplant werden. Der Trainingsplan wird mit der Rubrik Erholung ergänzt und als erste Massnahme genügend Schlaf eingeplant. Wenn dann noch regelmässig eine Massage oder Zeit zum Abschalten dazukommt, erhält das Training eine ganz neue Qualität.

Thomas Mullis ist Turn- und Sportlehrer. Als Experte für Trainingsfragen ist er bei Vikmotion Geschäftspartner von Viktor Röthlin.

### Gadget

#### Nicht nur für Olympiasieger

**Craft EXC High End Jacket**  
Erhältlich für 289 Franken im Fachhandel.

Langlaufen macht nicht nur Spass, wenn man Dario Cologna und Co. zuschaut. Für die eigene sportliche Betätigung überzeugt diese Jacke mit ihrer Leichtigkeit und Bewegungsfreiheit, sie ist zudem absolut winddicht und verfügt an den richtigen Stellen über Lüftungsöffnungen. Das Produktentwicklungs-Team von Craft wird übrigens von einem Olympiasieger angeführt – nicht von Dario Cologna, sondern vom Schweden Björn Lind, der 2006 zweimal Gold gewann. (ajk.)

