

Die Ruhe geniessen, den Blick schweifen lassen

Skitouren vermitteln ein wunderbares Naturerlebnis. Wir stellen drei einfache Routen vor und geben Tipps für die Sicherheit. **Von Caroline Doka**

Monte Bar: Val Colla, Tessin

Route: Corticiasca–Alpe Musgatina–Nuova Capanna Monte Bar–Monte Bar und retour
Aufstieg: 2¼ Std.
Höhenmeter: 811 m

Die Sonnenstube der Schweiz ist auch im Winter ein Traum. Eine bezaubernde Skitour führt von Corticiasca im Val Colla fast schnurgerade hinauf zum Monte Bar. Die Route führt durch lichten Wald, vorbei an Pian Sotto mit seinen bizarren, wie von Riesenhand gestreuten Felsblöcken, dann im offenen Gelände geradewegs auf die Nuova Capanna Monte Bar zu, die vor kurzem eröffnet wurde. Wie ein Adlerhorst thront der moderne Kubus aus Holz und Glas des Tessiner Ateliers PeR auf der Sonnenterrasse über dem Tal. Die Capanna ist in knapp zwei Stunden erreicht und auch winters am Wochenende geöffnet. Die leckeren Tessiner Spezialitäten und Kuchen schmecken in der modernen Gaststube mit der Rundumverglasung genauso gut wie auf der Terrasse mit Blick auf die Denti della Vecchia, das Val Colla und die Bucht von Lugano. Die weisse Kuppe des Monte Bar (1816 m) ist in einer weiteren halben Stunde sanften Aufstiegs erreicht. Was für ein Panorama: zum Greifen nah die Gipfel der Alpenkette, zu Füssen der glitzernde Luganersee mit Monte Brè und San Salvatore, dahinter die Poebene und in der Ferne der Montblanc. Die markanten Denti della Vecchia vor Augen, schwingt man über die sanfte Schneekuppe auf der Aufstiegsroute talwärts, stoppt bei den Felsbrocken auf Pian Sotto für einen letzten Blick in die Ferne, taucht dann in den Wald ein und erreicht nach einer guten Stunde Abfahrt Corticiasca.

BERNARD VAN DER BONDENCKI / LOOKFOTO / GETTY IMAGES



Flucht vor dem Rummel: Tourenskifahrer im Safiental.

Gipfelhangs deponiert man die Ski und steigt zu Fuss den steiler und schmaler werdenden Grat zum Gipfelkreuz (2461 m) hinauf. Was gibt es Schöneres, als beim Picknick den Blick über die Innerschweizer Bergwelt mit Rigi und Mythen, über den Vierwaldstättersee und hinunter ins Schächental schweifen zu lassen? Die eineinhalbstündige Abfahrt führt via Mälchbödeli und Alt Stafel hinab ins Riemenstaldnertal. Unterwegs gilt es, drei Wildruhezonen zu umfahren und in einer Steilpassage um die zum Teil schneebedeckten Büsche herumzukurven. Selbst dieser etwas ruppigere Schlussteil macht - vor allem bei Pulverschnee - so viel Spass, dass man die Talstation Chäppelberg viel zu schnell erreicht.

Schlüechtli: Safiental, Graubünden

Route: Tenna, Safiental (GR)–Schlüechtli–Tenna
Aufstieg: 1¼ Std.
Höhenmeter: 637 m (nach Versam 1376 m)
Höchster Punkt: Schlüechtli, 2283 m ü. M.

Variante: Abfahrt nach Versam (länger, ziemlich schwierig, braucht sichere Verhältnisse)

Das stille Safiental kennt keinen Wintersportrummel und ist darum bei Skitourenfans sehr beliebt. Die Tour aufs Schlüechtli, bei der man das Ziel stets vor Augen hat, gehört zu den schönsten im Tal. In knapp einer Stunde steigt man in offenem Gelände vorbei an Wäldern Heuställen und Hütten zur Tenner Alp auf. Der Gedanke an die sommers hier produzierte Bergbutter und den feinen Alpkäse sowie an ein Picknick auf dem Gipfel motiviert für den etwas steileren weiteren Anstieg über Stelli zum Gipfel. Nach knapp zwei Stunden ist das Schlüechtli (2283 m) erreicht. Der Hausberg von Tenna gehört zur Signia-Gruppe und belohnt mit Sicht auf den Piz Beverin und einem Weitblick ins Rätikon und bis zu den Engadiner und Bergeller Gipfeln.

Die Abfahrt erfolgt über die Aufstiegsroute oder holt nach Osten Richtung Tenner Chrüz aus; sie verläuft meist in offenem, wenig steilem Gelände und ist relativ einfach. Ein Geräusch in der Stille mag ein vorüberhendes Schneehuhn sein - oder das Surren des weltweit ersten Solarskilifts in Tenna.

Rosstock: Riemenstaldnertal

Route: Bergstation LSB Chäppelberg–SAC-Hütte Lidernen–Rosstock–Talstation Chäppelberg
Aufstieg: 2½ Std. / Abfahrt: 1½ Std.
Höhenmeter: Aufstieg 800 m, Abfahrt 1300 m
Höchster Punkt: Rosstock, 2461 m ü. M.
Wichtig: Am Wochenende kann es zu Wartezeiten bei der LSB kommen.

Einer der beliebtesten Skitourengipfel der Innerschweiz ist der Rosstock zwischen Uri und Schwyz. Mit der kleinen roten Luftseilbahn Chäppelberg schweben die Skitourengeher aus dem engen Urner Riemenstaldnertal nach Gitschen hinauf, wo sie schöne, offene Hänge erwarten. Wer will, stärkt sich in der SAC-Hütte Lidernen mit einheimischen Spezialitäten. Der zweieinhalbstündige Aufstieg führt über das Mälchbödeli und einen Bergrücken dem Gipfel entgegen. Dank der Nordausrichtung gibt es auf dieser Tour meist guten und genügend Schnee. Unterhalb des

Wie man sich vor Gefahren schützt

Skitouren, auch einfache, bergen Gefahren. Eine gute Tourenvorbereitung, die richtige Ausrüstung und ein adäquates Verhalten unterwegs sind darum unerlässlich.

Die Vorbereitung beginnt bereits bei der Planung. Die Skitour muss dem Können und der Kondition der Teilnehmenden entsprechen. Einsteiger wählen am besten eine einfache und viel begangene Tour. Wichtig ist, sich vorab gründlich mit der Route auseinanderzusetzen. Landkarte oder Kartenausdruck und eventuell GPS mit der betreffenden Route gehören mit auf den Ausflug. Vorab gilt es, die Wetter- und Lawinensituation zu prüfen. Aufgebrochen wird nur bei einwandfreien Bedingungen. Vor allem im Frühling muss der Aufbruch früh erfolgen: Mit tageszeitlicher Erwärmung steigt die Lawinengefahr.

Trotz der Begeisterung für das Natur- und Tourenerlebnis gilt es, unterwegs konzentriert zu bleiben. Zwischendurch sollte man

prüfen, ob die Route gemäss der Planung noch stimmt - auch dann, wenn man bestehenden Spuren folgt. Zurückhaltung ist bei unberührten Steilhängen geboten: Sie sind zwar äusserst verlockend, aber gerade hier lauert Lawinengefahr. Allgemein gilt: Energiesparend aufsteigen, um Kräfte für die



Muss geübt sein: Umgang mit Ausrüstung.

Abfahrt übrig zu haben. Bei sich verschlechternden Bedingungen die Tour frühzeitig anpassen oder abbrechen. Wildruhezonen stets umgehen.

Zur Ausrüstung gehören Tourenski mit Gehbindung, Harscheisen und Klebefellen, Skistöcke (Teleskop von Vorteil), Lawinenschüttersuchgerät (LVS), Lawinenschaufel und Sonde. Ausserdem dürfen Sonnenbrille und Sonnenschutz nicht fehlen. Empfehlenswert sind Helm und ABS-Rucksack (mit Lawinen-Airbag). Der geübte Umgang mit der Ausrüstung ist unerlässlich. Auf die Tour gehört immer ein Handy, damit im Notfall die Rega oder die Polizei alarmiert werden können.

Wer wenig Erfahrung beim Tourengehen hat, kann sich die Basiskenntnisse in Lawinen- oder Skitourenkursen aneignen. Bis man genügend Sicherheit erlangt hat, schliesst man sich am besten professionell geführten Touren an. *Caroline Doka*



Sportberatung N. Schregenberger

Nach dem Joggen schmerzen häufig meine Knie für eine Weile. Ist das etwas Ernstes? Muss ich mit dem Laufen aufhören? *Levin V., Aarau*

Es kommt ganz darauf an, wie sich diese Schmerzen präsentieren. Wenn sie nur leicht sind und jeweils innerhalb einiger Stunden spontan abklingen, können Sie die Situation weiter beobachten und müssen nicht gleich mit Joggen aufhören.

Probieren Sie doch einmal aus, ob das Auftreten des Schmerzes von der Routenwahl oder der Bodenbeschaffenheit abhängt. Auch der Laufschuh sollte genauer unter die Lupe genommen werden. Ist vielleicht die Länge der Trainingseinheit zum jetzigen Zeitpunkt zu viel für Sie? Oder ist die Intensität zu hoch? Verändern Sie von Training zu Training schrittweise jeweils einen einzelnen dieser möglichen Faktoren - und beobachten Sie, was passiert. Eventuell gelingt es Ihnen dadurch, die Ursache auszumergen.

Sind die Schmerzen mittel bis stark und auch am Tag nach dem Training noch präsent, ist eine vorübergehende Pause ratsam. Kommt der Schmerz danach bei der Wiederaufnahme des Joggings zurück, benötigen Sie fachlichen Rat, zum Beispiel durch einen Laufcoach. Einen Arztbesuch erwägen sollte man dann, wenn das Kniegelenk sichtbar geschwollen ist, sich nicht mehr ganz beugen oder strecken lässt oder ein Dauer- und Nachtschmerz auftritt, insbesondere bei wiederkehrendem Auftreten dieser Symptome. Hier müssen strukturelle Veränderungen des Knies wie zum Beispiel Knorpelprobleme ausgeschlossen werden, damit Sie mit Ihrem Knie längerfristig wörtlich genommen nicht in dauerhafte Schäden hineinrennen.

Glücklicherweise sind solche Ursachen jedoch eher selten, und es handelt sich bei den meisten belastungsinduzierten Schmerzen des Knies durch Jogging oft um Reizungen der Muskulatur und ihrer sehnigen Ansätze. Diese Reizungen entstehen aufgrund von muskulären Dysbalancen und Problemen mit der korrekten Beinachsenkontrolle.

Was vielen Joggendinnen nicht bewusst ist: Laufen im Vergleich zum normalen Gehen stellt den Körper vor viel grössere Anforderungen an Stabilität und Kraft. So muss beim Jogging das ganze Körpergewicht wechselseitig immer auf nur einem Bein getragen werden. Beim Gehen sind beim Auftreten kurz beide Füsse am Boden, es besteht eine sogenannte Zweibeinstandphase. Häufig gerät das Kraft-Ausdauer-Training der Muskulatur bei Joggern in Vergessenheit - und dies führt dann über kurz oder lang zu schmerzhaften Fehlbelastungen, häufig eben am Knie. Die dadurch entstehenden Schmerzen lassen sich durch ein entsprechendes individuelles Stabilitäts- und Kräftigungs-Training angehen, es braucht aber oft ein bisschen Geduld und Trainingsdisziplin.

Natina Schregenberger arbeitet als Sportärztin in der Stadt Zürich und ist Mutter von zwei Töchtern.

Fragen an: freizeitsport@nzz.ch