



Versteckt zwischen den Skigebieten Dachstein West und Flachau ist das weite Lammertal ein Rückzugsgebiet für Erholungssuchende und Genussmenschen. Fotos: Clemens Thaler, gepa, Salzburger Land Tourismus, Wodicka



Felix Gottwald in seinem Element



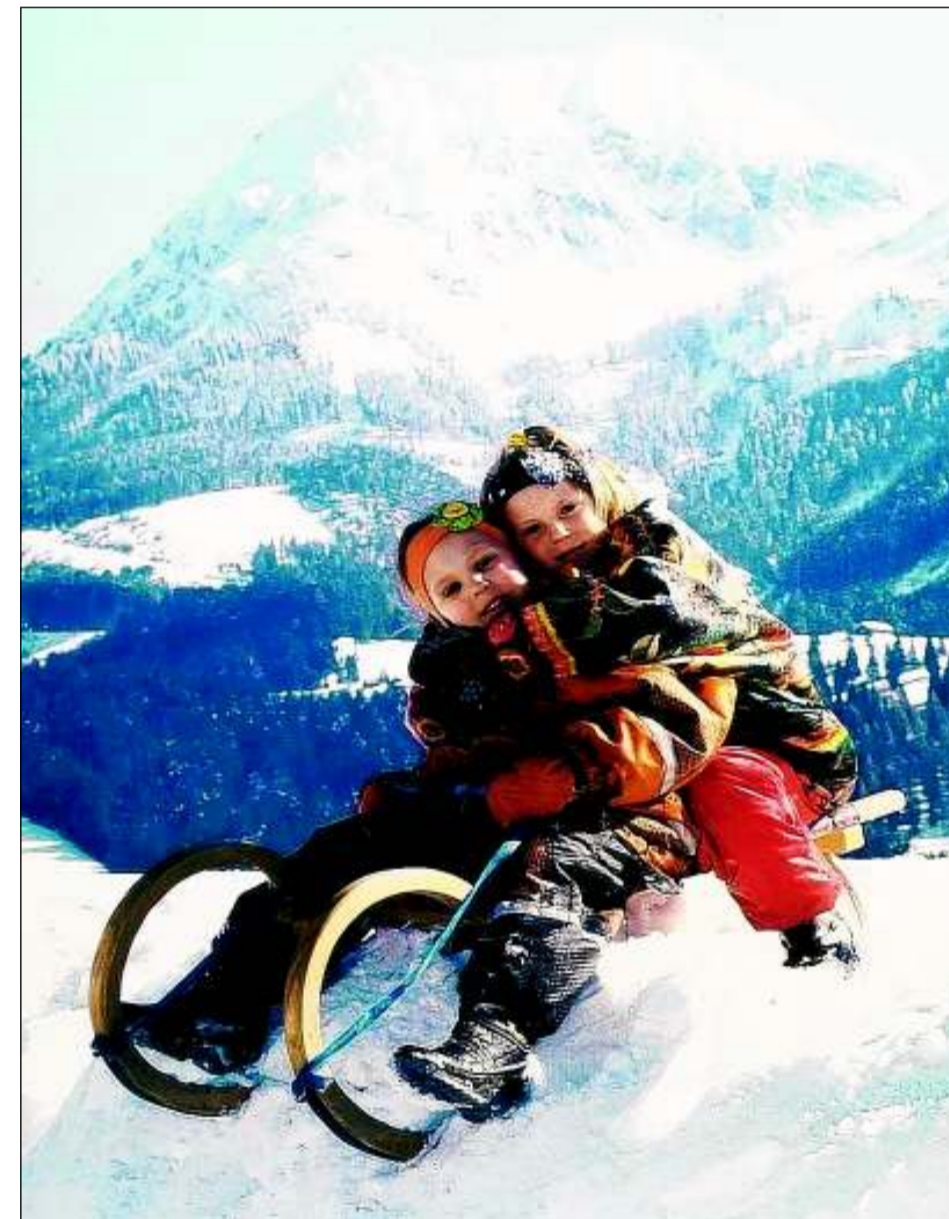
Der Olympiasieger 2006: Gottwald



Ein Spaziergang im Winterwunderland gefällig?



Rund 150 Kilometer gespurte Langlaufloipen locken ins Lammertal.



Auch rodeln lässt es sich hier perfekt.



Anstrengendes Schneeschuhwandern



Spaß im Schnee

Langlaufen im Waldviertel

Seit 37 Jahren ist **Gutenbrunn im Weinsberger Wald** ein Eldorado für Langläufer. In der Waldviertler Gemeinde sind nach den jüngsten Schneefällen alle romantischen Waldloipen in Betrieb und gespurt. Sie werden vom Gastwirt August Marschall, dem Pionier und geprüften Lehrwart in dieser Sportart, vorbildlich gepflegt. Seine bis 21. März geltende Pauschale „Langlauf aktiv“ um 140 Euro (Verlängerungstag 36 Euro) umfasst drei Übernachtungen mit Halbpension, Loipengebühr und Leihhausrüstung für vier Tage, eine halbtägige Schneeschuhwanderung und einen Nachtlanglauf bei Flutlicht. Bei Bedarf ist der Transfer von der Bushaltestelle Pöggstall gratis.

Ankunft, Buchung: Marschall Stuben, 3665 Gutenbrunn 20, Tel. 02874 / 6294; marschall.stuben@wvnet.at; www.gutenbrunn.com

Langlaufen in Osttirol

Das Loipennetz im Hochpustertal mit seinen wunderschönen Zielen spannt sich über das ganze Gebiet. Hier genießt der Wintersportler eine einmalige und unverwechselbare Landschaft. Umgeben von der beeindruckenden Kulisse des Sextner Naturparks, machen die 120 Kilometer Loipen in verschiedenen Höhenlagen Langlaufen zum Naturerlebnis. Die Tageskarte kostet vier Euro, inkludiert im Preis ist die Benutzung der Region Hochpustertal.

Ankunft: www.osttirol.com, Tel.: 050 / 21 22 12

Der glückliche Olympiasieger spurt im Salzburger Lammertal

ST. MARTIN/TENNENBERGEBIRGE. Meterhoher Schnee, endlose Loipen und perfekt gewachste Ski: Darauf lässt sich im Winter das Glück reduzieren. Ob die Lammertaler im Salzburger Land wissen, dass sie Glückspilze sind? Ein Lokalausweis mit Olympiasieger Felix Gottwald.

VON CLEMENS THALER

Das Lammertal im Salzburger Tennengebirge (Pongau) und der Salzburger Felix Gottwald sind sich sehr ähnlich. Beide vom Typ her eher ruhig und zurückhaltend, erst auf dem zweiten Blick offenbart sich ihre wahre Größe. Der Olympiasieger und Spitzensportler außer Dienst Gottwald (33)

war jahrelang das Aushängeschild des Nordischen Kombinierer-Sports in Österreich und in seiner aktiven Zeit einer, der lieber Honigbrote aß, als zu modernen Nahrungsergänzungsmitteln zu greifen. Auch das Lammertal verzichtet auf moderne Massentourismus-Zutaten und beschränkt sich auf das Wesentliche: die unberührte, tief verschneite Natur.

Ein Salzburger Schneeloch
Versteckt zwischen den Skigebieten Rußbach (Dachstein West) und dem nur 20 Autominuten entfernten Flachau ist das weite und nur sehr kurvig zu erreichende Tal hinter dem Gosaukamm ein Rückzugsgebiet für Erholungssuchende und Genussmenschen.

Im Winter zeigt sich dann jene Eigenschaft des Lammertals, die andere Ge-

genden gerne hätten, die aber dummerweise vom Menschen nicht zu beeinflussen ist: Das Tal, das seinen Namen dem Fluss „Lammer“ verdankt, der sich vom Fuße des Eiskogels bis nach Golling windet, ist ein „Schneeloch“ – wenn wenige Kilometer entfernt noch alles grün ist, präsentiert sich St. Martin am Tennengebirge bereits tief verschneit. Die Kirchturnspitze ragt über die 1000-Meter-Marke, der Ort selbst liegt auf 945 Metern Seehöhe und damit im Normalfall locker über der Schneefallgrenze.

Zum Glück sind die 1300 Einwohner großzügig und teilen den Schnee und ihre Naturjuwelen bereitwillig mit den Gästen. Warum Felix Gottwald aus Zell am See ins Lammertal kommt, liegt eigentlich auf der Hand – zum Langlaufen. Doch heute hat er eine

schwere Aufgabe: Er soll mit Hilfe von Langlauf-Trainer und Bergfex Harry ein paar journalistischen Greenhorns die Kunst der Doppelstock-Technik näherbringen. Kein leichtes Unterfangen, aber wer, wenn nicht Felix, der Doppel-Olympiasieger von Turin 2006 könnte das schaffen?

Die Laien und der Profi

Auf der Trainingsloipe mitten im Ort geht es mit frisch gewachsenen Skating-Langlaufskiern und Carbon-Stöcken ans Eingemachte. „Heb die Füße nicht so hoch, das kostet unnötig Kraft“, belehrt der Profi den Laien. Die Kunst beim Langlaufen ist nämlich, den Ski so lange wie möglich zu „ziehen“. Nicht die Frequenz entscheidet über die Schnelligkeit, sondern das Gleitvermögen und die Balance. Dem linken Ski eng hinter dem rechten

Bein vorbeiführen, mit der Außenkante aufsetzen, gleiten und abstoßen. Die meisten Hobbylangläufer arbeiten zu viel mit den Händen und vergessen, dass sie in den Beinen viel mehr Kraft haben. Klar, beim Felix sieht das alles leicht aus. Aber nach einigen Übungsrunden stellen sich auch bei den weniger Geübten erkennbare Erfolge ein. „Ein paar haben doch Talent. Das sieht sogar schon wie Langlaufen aus.“ Das Lob von Gottwald, der als Sport-Pensionist so durchtrainiert ist, als hätte er nie mit dem Kombinieren aufgehört, tut gut.

Rund 150 Kilometer gespurte Langlaufloipen warten in den drei Orten des Lammertals (Abtenau, Annaberg-Lungötz und St. Martin) sehnsüchtig darauf, von Schneeläufern und Genussgleitern erobert

zu werden. Allein 40 Kilometer sind es in St. Martin: von der leichten Göglloipe (sieben Kilometer lang, mit 40 Metern Höhenunterschied) bis zur Lammertal-loipe (sechs Kilometer lang, 150 Meter Höhenunterschied), die im Nachbarort Lungötz weiterführt. Tipp: Im Langlauftrainer „Loipenland Tennengau“ sind die Routen mit allen Details aufgeführt.

Langlaufkurs gratis

„90 Prozent laufen bei uns klassisch. Aber auch drei Kilometer Skating-Loipen sind gespurt“, sagt Langlauf-Trainer Harry von der Alpenschule Bergfex Sport. Die Enge der Täler setzt dem V-förmigen Skating-Stil Grenzen. Dass die Lammertaler ihre Gäste anders behandeln wie in Massentourismus-Zentren, sieht man auch daran, dass

jeder Urlauber mit seiner Gästekarte einen Langlauf-Grundkurs (Wert: 49 Euro) geschenkt bekommt.

Und aus eigener Erfahrung lässt sich sagen: Ein Training zahlt sich aus – zu Hause kann man mit dem Gelernten leicht auftrumpfen.

Pleite: Mit Felix im Staffellteam

In der Kombi-Staffel der österreichischen Nationalmannschaft war Felix Gottwald immer Schlussläufer, heute in St. Martin muss er statt mit Mario Stecher und Co. mit zwei Damen und einem jüngeren Mitsstreiter vorliebnehmen. Beim Staffeltbewerb der Greenhorns – biathlonähnlich: eine Runde laufen, drei Tennisbälle am Schießstand in roten Plastikbüchsen versenken, sonst drohen Strafrunden – soll er wieder einmal die Kastanien aus dem Feuer holen. Doch es wird eine der größten Pleiten in der Bilderbuchkarriere des Olympiasiegers: Die beiden Vorläuferinnen reißen eine derartige Lücke

auf, die auch Profi Gottwald nicht mehr schließen kann.

Mit einer Runde Rückstand kommt sein Team ins Ziel. Vielleicht hätte Felix beim Mittagessen im Café-Restaurant K2, nur wenige Schritte von der Trainingsloipe entfernt, doch nicht sagen sollen, dass Süßigkeiten und somit die hervorragende Nachspeise (Panna Cotta auf Himbeer-Spiegel) vor dem Rennen kein Problem seien.

Doch Gottwald wäre nicht der große Sportsmann, trüge er die

Niederlage nicht mit Fassung: „Die Konkurrenz war einfach zu stark.“

Neben Langlaufen ist das Lammertal wie gemacht für traumhaft schöne Schneeschuhwanderungen. Meterhoher Schnee, unberührte Waldwege und ein Bergpanorama, das sogar die Gemsen fasziniert, wie sich unschwer aus ihren Gesichtern ablesen lässt. Eine der schönsten Schneeschuh-Touren führt in die Wildau, der Ausgangspunkt beim Oberschberg ist von St. Martin in zehn Minuten zu erreichen. Vorbei an

STICHWORT

Der Olympiasieger Felix Gottwald

Im Alter von 13 Jahren startete Felix Gottwald seine sportliche Karriere mit dem Skispringen, ging später auf das Skigymnasium in Stams und verscrieb sich der Nordischen Kombination. 2000 schaffte er seinen ersten Weltcup-sieg, ein Jahr später gelang ihm mit dem Gesamtweltcup-sieg der Durchbruch. Bei den Olympischen

Spiele in Turin 2006 wurde er Doppel-Olympiasieger. 2007 beendete er seine Karriere. Heute lebt Gottwald als Unternehmer in Ramsau und in Zell am See. Vergangenen Oktober kam sein Buch „Felix Gottwald. Ein Tag in meinem Leben“ auf den Markt, in dem er den Tag seines Olympiasieges beschreibt.

alten, verwitterten Holzstützen und mitten durch eine Sumpflandschaft, die im Winter unter einer dicken, weißen Schneedecke verschwindet. Funkelnde Schneekristalle, verschneite Baumwipfel und ein tiefer Atemzug Bergluft – viel fehlt nicht mehr zum absoluten Glück.

Schnee und Schnaps

Doch Schneeschuhwandern geht mehr an die Substanz, als es der harmlose Name vermuten lässt. Alle sind froh, als wir beim Gasthaus Wildau ins „Geischl“ zur Bretteljause einkehren. Würst, Speck, Eier, Bierkäse, Wirtin Michaela Quehenberger weiß, was ihre Gäste brauchen. Zur Verdauung gibt es anschließend im Keller des Bauernhauses aus dem 15. Jahrhundert einen Zirbenschneeps aus einer überdimensionalen Flasche. Die resolute Wirtin lässt keinen Widerspruch zu. Probieren muss man – ob man will oder nicht. Wer neben der Gemütlichkeit das Exklusive sucht, dem sei die Fahrt zum romantisch ab-

gelegenen Restaurant Winterstall in Annaberg empfohlen. Ein alter Bauernhof, den Red-Bull-Milliardär Dietrich Mateschitz renovieren ließ. Interessanter Zusatz im Werbeprospekt: „Anreise per Helikopter – bitte um rechtzeitige Kontaktaufnahme.“

Stilgemäß gibt es neben weißen Alba-Trüffeln und drei Luxus-Suiten auch einen eigenen Hubschrauberlandeplatz. Unabhängig vom Essen steht nach drei Tagen Lammertal eines fest: Felix Gottwald hat Recht, wenn er sagt: „Die Faszination des Nordischen Sports ergibt sich aus der Nähe zur Natur und der Ruhe abseits von Trubel und Alltag. Und das Salzburger Land ist dafür der perfekte Trainingsort.“ Wer dem Olympiasieger nicht glaubt, der soll den Gegenbeweis antreten.

Ankunft: www.lammertal.info; Tel.: 06243/4040-0 oder www.aktivdorf.at; allgemein: www.salzburgerland.com; Hoteltipp: Das Vier-Sterne-Hotel Martinerhof liegt mitten im Ortszentrum, vom Schilafzimmer geht es auf die Loipe. Das Doppelzimmer gibt es ab 65 Euro pro Person/Nacht inklusive Wohlfühl-Halbpension: www.martinerhof.at