

Weißer Weite:  
Skandinavische  
Lässigkeit ist  
auch beim  
Wintersport zu  
spüren. Hier  
gilt überall das  
Motto: „Fun  
statt Ski total“



Warum immer in die Alpen? Im schneesicheren Norwegen gibt's Pisten für jeden Geschmack – ideal für Anfänger und Kids. Drei Gebiete im Test

# Winterspaß im hohen Norden

ettyimages™



## LANGLAUF-TOUR Auf Brettern von Hütte zu Hütte

Es schneit. Wir freuen uns, schließlich gehört Schnee satt zum Traumbild einer Winterwanderung durch die Hardangervidda, Norwegens größten Nationalpark. Wir laufen auf etwas breiteren Langlaufski, mit denen wir auch außerhalb gespurter Loipen gut vorankommen. Aber echte Skiwanderer kann man uns acht noch nicht nennen, wie wir da von der Bahnstation Finse in die weiße Wüste ziehen: grobmotorisches Staken und Schieben statt eleganten Langlaufs. Stöcke fuchteln durch die Luft, Ski kreuzen sich. In den nächsten Tagen werden wir uns ausschließlich auf unseren Brettern bewegen. Und erst nach 160 Kilometern und sieben Hüttenübernachtungen sehen wir wieder Steinhäuser. Dazwischen nur Schnee.

Am zweiten Tag schneit es stärker. Auf wundersame Weise formiert sich der Haufen zu einem Team. Alle lau-

fen hintereinander, es scheint ein gemeinsames Tempo, einen Rhythmus zwischen Frauen von einem Meter sechzig und Männern von knapp zwei Meter Größe zu geben. Immer sieht man mindestens drei „Kvister“ – zu Deutsch „Reisigbesen“ – weit. Damit wurde die Strecke markiert, und so trägt die kahle Hardangervidda im Winter Bäume. Ansonsten gibt's nicht viel zu entdecken, aber wir vermissen auch nichts: erfreuen uns an dieser Leere um uns, die den Gedanken die Freiheit gibt, ins Unendliche zu schweifen. Jeder Vordermann läuft anders, man hat viel Zeit, sein System herauszufinden. Wir marschieren mit Langlauf-Mantra: Kriech, krack; quietsch, quatsch; schliep, schlap – als würde die Bindung ein Lied erzählen. Beine, Bauch und Kopf sind mit Elementen und Elementarem beschäftigt: Essen. Trinken. Gehen. Unsere Gesichter glühen, vom Wind aufgeschmirgelt, wie Eulen sehen wir aus mit den weißen Gletscherbrillenrändern um die Augen. Abends in der Hütte drängeln wir uns mal mit Norwe-

gern am Buffet, mal sitzen wir an langen Tischen und freundliche, blauäugige Frauen servieren Elchbuletten mit Preiselbeermarmelade. Mal liegen wir in Stockbetten in Zweier- oder Viererzimmern, mal kuschelig im Massenquartier. Die Sonne scheint. Wie frisch geschlagene Sahnehäubchen präsentiert sich die Hügelwelt rundum. Zu schade, dass wir fast am Ziel sind! Ohne Hast haben wir eine beachtliche Strecke zurückgelegt.

Man kann sich die Hardangerviddakarte über das Sofa hängen. Und stolz sagen: Da bin ich gelaufen. Ja, die ganze Strecke! BARBARA SCHAEFER

**Buchung:** Die Hardangervidda-Durchquerung wird veranstaltet von Club Aktiv, Oldenburg. 12 Tage 1425 Euro (inkl. An-/Abreise per Fähre und Zug). Tel./Fax 04 41/9 84 98 12, [www.club-aktiv.de](http://www.club-aktiv.de).

**Anforderungen:** Die Tour mit Gepäck (11–15 kg) schaffen nicht nur Sportprofis, Langlauferfahrung ist Bedingung (Etappen: 12–24 km). ▶



Keine Angst vor Steilstücken: Die meisten Hänge in Norwegens Skigebieten sind anfängerfreundlich. Rechts: Häuserzeile in Bergen. Ein Ausflug in die Hafenstadt lohnt sich



#### ALPIN & SNOWBOARD

### Kinderleichte Pisten, kein Gedrängel am Lift

Geilo – klingt verheißungsvoll für einen Ferienort. Nach Pulverschnee, tollen Pisten, Strahlesonne. „Wir sprechen es aber ‚Jä-ilo‘ aus“, sagt Bente lachend, während wir vom Hotel in Richtung Skilift stapfen. „Außerdem heißt Geilo übersetzt ‚Viehweg‘.“ Seit drei Jahren arbeitet die 28-Jährige in dem Winter-sportgebiet zwischen Oslo und Bergen als Skilehrerin. Und besitzt damit einen Job, der nicht viel Arbeit macht: „Viele Anfänger trauen sich schon nach einem Tag allein den Berg hinab.“ Kein Wunder: Neben 13 roten und acht blauen Pisten gibt’s im breiten Ustedalen-Tal neun Abfahrten mit grüner Markierung, was für „meget lett løype“ steht, also für garantiert kinderleichte Strecken.

Obwohl einigermaßen geübt, startet mein Skikurs mit so einer Anfänger-Piste. In 1056 Meter Höhe auf dem Bjødnahovda-Gipfel entlässt uns der Sessellift. Ich versuche mein Glück mit einem Snowboard. Der hintere Schuh klickt in die Step-in-Bindung, Oberkörper nach vorn, um rasch an Tempo zu gewinnen, und – nichts geht voran! Das bisschen Gefälle reicht nicht, um Fahrt aufzunehmen. Na ja, wie alle Gipfel rund um Geilo ist auch dieser so flach wie ein geköpftes Ei. Also wieder raus aus der Bindung und mit einem Bein tüchtig angeschoben. Nach zwanzig Metern fällt die Piste endlich etwas steiler ab. Bente saust voraus. Schwungvoll kurven wir in einen lichten Birkenwald. Links und rechts der Bahn strecken die Bäume ihre schneebedeckten Äste nach uns aus,

als wollten sie Beifall spenden. Es folgt eine Passage in freiem Gelände, dann ein flaches Stück zum Schluss – schon landen wir wieder vorm Sessellift. Keine fünf Minuten hat das Vergnügen gedauert.

Typisch für die Region, wo nur wenige Abfahrten mehr als einen Kilometer lang sind. Ideal für Familien mit Kindern, die in Norwegen herzlich willkommen sind. „Selbst in der Hochsaison gibt’s kaum Wartezeit am Lift“, versichert Bente. Stimmt – egal, bei welcher der 18 Aufstieghilfen wir landen, überall geht es so flott wie an einer Aldi-Kasse. Also üben wir uns im Express-Snowboarden: Berg runter, Berg rauf, Berg runter ....

Wer glaubt, zum Aus-der-Puste-Kommen braucht’s schwarze Pisten, der irrt. Nach anderthalb Stunden lassen wir uns dankbar von Bente zur „Kikutkroa“ lotsen, einer Skihütte im Blockhausstil. Mittlerweile scheint die Sonne kräftiger durch den pastellblauen Himmel. Wir ordern Cappuccino und Mandelgebäck und suchen uns einen Platz im Freien. Bente verschwindet kurz und kommt mit einem Fellberg auf den Armen zurück: Rentier zum Unterlegen. Gemütlich eingekuschelt und am süßen Milchschaum nippend, be-

wundern wir eine Hand voll Jugendliche in Rennanzügen, die sich mit ihren Skiern eine schwarze Piste hinabstürzen. „Das sind Schüler vom Topidretts-gymnas in Geilo“, erklärt Bente. In dieser internationalen Förderschule üben Kinder vor und nach dem regulären Unterricht. Die Schule hat schon einige Top-Athleten hervorgebracht. Seite an Seite mit der zukünftigen Elite trainieren? Wenn das keinen Motivationsschub für die nächsten Tage gibt! Dann aber auf Alpinski – da ist das Schwungholen einfacher.

BERNHARD HOBELSBERGER

**Anreise:** Flug nach Oslo z. B. mit SAS ab 189 Euro. Weiter per Zug nach Geilo. Info und Buchung: [www.nsb.no](http://www.nsb.no) oder im Reisebüro.

**Unterkunft:** „Park Inn Highland“, die norwegische Version eines typischen Alpenhotels – getäfelte Holzdecken, Rentierfelle an der Wand, Lounge-Sessel zum Versinken. Plus Sauna und Pool. 81 Euro pro Person im DZ. Tel. 00 47/32 09/61 00, E-Mail: [info.highland@rezidorparkinn.com](mailto:info.highland@rezidorparkinn.com). **Infos:** Geilo Turistinfo, Tel. 00 47/32 09/59 00, Fax 00 47/32 09/59 01, E-Mail: [turistinfo@geilo.no](mailto:turistinfo@geilo.no), [www.geilo.no](http://www.geilo.no).



## ETWAS ANDERS: DIE TELEMAR- AUSRÜSTUNG

- **Telemark-Ski** sind nur etwas weicher und leichter als Alpin-Bretter.
  - **Die Bindungen unterscheiden sich stärker.** Sie bestehen aus einem starren Frontbacken und einer Drahtschlinge, die die Sohle umschlingt. Die Ferse ist nach oben relativ frei beweglich.
  - **Telemarkschuhe sind weder so hart noch so hoch wie Alpinstiefel** und deshalb viel bequemer. **Markantestes Merkmal: ihre ausgeprägte und biegsame Spitze.** Die erleichtert das Gehen und ermöglicht erst den Ausfallschritt.
  - **Telemarker tragen meist Schutzkleidung** mit Helm und Knieschützern. Sie sehen sich als Wintersport-Rebellen und bevorzugen eine zünftige Bergsteiger-Optik.
- [www.telemarkfriends.de](http://www.telemarkfriends.de),  
[www.telemarktips.com](http://www.telemarktips.com)



Wer den Ausfallschritt beherrscht, ist auf dem besten Weg zum Telemark-Profi

## „TELEMAR- KUNST“ IST WIEDER IN! Eleganz ohne Eile

Wer hat's erfunden? Die Norweger. In der südlichen Region Telemark steht die „Wiege des Skisports“. Dicht daneben: der Skiort Hemsedal, 640 Meter hoch, 20 Lifte führen auf 1500 Meter. Mehr als die Hälfte der Abfahrten wird als „leicht“ eingestuft. Genau richtig, um den alten Telemark-Schwung neu zu lernen. Weil's bergab zu schnell wird, wenn man keine Kurven in den Schnee kratzt, erfand der Norweger Sondre Norheim vor über 100 Jahren eine Technik, kontrolliert ins Tal zu gleiten. Mit Skiern, auf denen nur die Fußspitze fixiert war, wie bei einem Langlaufski. Sein „Telemark-Stil“ geriet in Vergessenheit, wurde in den Achtzigern in den USA wiederentdeckt, schwappte zurück nach Norwegen – und ich muss jetzt die Folgen tragen.

Aufwärts ist alles noch so wie immer: am Sessellift anstellen, in der Schlange vorwärtsrutschen, auf den Sitz plumpsen. Doch dass diese Skier bergab Ärger machen könnten, war zu ahnen – das hintere Ende hängt so seltsam runter. Am Ziel beobachtet Rolf-Henrik im roten Skilehrer-Anorak, wie ich von der Ausstiegsrampe wackle. Ein Blick noch über die runden Kuppen um Hemsedal, dann zwingt mich

sein Kommando in den Ausfallschritt. Rechtes Bein vor, bis das linke Knie fast auf dem Ski landet. Und hoch. Und andersherum. Und rauf, und runter. Wie ein Skispringer bei der Landung. „Zum Aufwärmen“, erklärt der Mund unter der großen, verspiegelten Skibrille. Der Stil mit der Extraportion Eleganz erfordert auch eine Extraportion Oberschenkel-Kraft. Beim klassischen Parallelschwung stabilisieren harte Schuhe und feste Bindung die Fahrt, beim Telemarken tut das ein tiefer Ausfallschritt. Ich preise innerlich die breiten, buckelfreien Pisten Hemsedals. Wer mehr Herausforderung will, pfeift neben der Piste durch den lichten Birkenwald oder rotiert im „Funpark“ über hausgroße Schanzen. Ich will nur heil runter. Und elegant natürlich. „Bergski vor!“, fordert Mister Telemark und legt sich in die erste Rechtskurve. Ich versuche, das Eigenleben des hinteren Skis zu kontrollieren – und bin rum – stolz wie nach dem ersten Schneeflug im Kinderskikurs.

Wer mit dem Telemarken liebäugelt, ist laut Rolf-Henrik selten Ski-Anfänger. „Die meisten, die es lernen, suchen einen neuen Kick.“ Ich

Die Hütten des Harahorn-Resorts stammen teilweise aus dem 17. Jahrhundert



bin froh über eine kurze Plauderpause für meine immer weicher werdenden Oberschenkel. Ob die am Abend noch das Après-Ski durchhalten? Müssen sie! Denn abends sind die Locations in Hemsedal voller ausgelassener Norweger – und wieder droht Absturzgefahr! JÖRG SPANIOL

- Anreise:** Mit dem Flieger nach Oslo, von dort per Bus nach Hemsedal (ca. 220 km). [www.scandinavian.com](http://www.scandinavian.com). Oder mit der Fähre von Kiel nach Oslo (20 Std.) bzw. von Frederikshavn (DK) nach Larvik (8 Std.), weiter per Pkw oder Bus. Infos: [www.colorline.de](http://www.colorline.de).
- Unterkünfte:** Harahorn: edles Hütten-Resort (Foto) etwas außerhalb von Hemsedal an der Waldgrenze auf 1000 Meter Höhe gelegen. Je nach Jahreszeit pro Tag und Person inklusive Halbpension 125 bis 210 Euro. [www.harahorn.no](http://www.harahorn.no). Blockhäuser sind günstiger und toll für Familien. 4 Personen ab ca. 300 Euro/Woche. [www.hemsedal.com](http://www.hemsedal.com).
- Infos:** Norwegisches Fremdenverkehrsamt Hamburg, Tel. 0 18 05/00 15 48, [www.visitnorway.com](http://www.visitnorway.com). Hemsedal: [www.hemsedal.com](http://www.hemsedal.com).

FOTOS: Terje Rakke/NTR (4), gettyimages, Harscher/laif, J. Spaniol

## Ski-Gebiete im Überblick

