

17.01.2008

Skiwachs nicht vergessen!

Unendliches Gleiten in weißen Weiten

Treffen sich zwei Norweger im Wald: Blau oder Rot, das ist hier zumindest im Winter die Frage. Langlaufen im nordnorwegischen Nordseter VON BARBARA SCHAEFER



Rondanegebirge Foto: Terje Rakke/Nordic life/Innovation Norway

Etwas verlegen lässt sich Fergus eine dritte Portion Elchglasch in Sahnesoße auf den Teller schichten, umstandslos macht er sich darüber her. Am nächsten Vormittag sehen wir, wohin diese Kalorien bei dem jungen Mann wandern: ohne Umwege in reine Muskelmasse. Fergus unterrichtet uns im Langlaufen, und dazu trägt er hautenge Leggings, kein Gramm Fett zeichnet sich an seinem Körper ab. Fergus bringt staksigen Büromenschen bei, wie man Ski durch Loipen schiebt oder auf präparierten Wegen skatet. Seit sieben Wintern schon, das verwundert ein bisschen, denn der Schotte ist erst 21 Jahre alt. Fergus verbringt sein Leben in Skischuhen, im Winter lebt er in Nordseter, einer Hüttensiedlung oberhalb von Lillehammer, und wenn dort der Schnee zu schmelzen beginnt, zieht er ihm hinterher, nach Neuseeland. Das, was uns als harte Trainingstouren durch die norwegische Hügellandschaft erscheint, ist für ihn schlicht nichts. Fergus möchte für Schottlands Wintersport-Kader Erfolge laufen, und so verabschiedet er sich nach unserem Trainingstag und fährt noch mal schnell in die Nachbarsiedlung Susjøen, um Freunde zu besuchen. für sein persönliches Training.

Norwegen

Auskunft: Norwegisches Fremdenverkehrsamt, Innovation Norway, Postfach 11 33 17, 20433 Hamburg, www.visitnorway.com

Anreise: Von Berlin mit der SAS über Kopenhagen nach Oslo, oder direkt mit Norwegian Air Shuttle von Schönefeld nach Oslo. Dann noch zwei Stunden mit dem Bus vom Oslo Flughafen Gardermoen.

Übernachten: Nordseter Fjellstue og Hytter AS, N-2618 Lillehammer, Tel. +47 61 26 40 08, Fax: +47 61 26 40 78,

Als Trainingscamp ist die Hochalm Nordseter historisch vorbelastet. Während des Zweiten Weltkriegs hausten hier in Baracken bis zu 5.000 deutsche Wehrmatsangehörige, sie wurden für den Einsatz an der Ostfront gedrillt. Seit 2004 führt der Däne Andres mit seiner Frau zusammen die Nordseter Fjellstue, eine Feriensiedlung mit Lift, Skiverleih, Hütten und Apartments. Fergus arbeitet für ihn. Der 30-jährige Andres zog aus "downtown Kopenhagen" in die norwegischen Hügel. 1975, also noch vor Andres Geburt, war Nordseter eine der größten Skischulen Norwegens, doch seit auch in Skandinavien Skilifte gebaut wurden, ist sie nun

www.visitnordseter.com

Es gibt auch Zimmer und Apartments, aber am schönsten sind die Hütten. Eine Woche für fünf Personen, ca. 6.000 Kronen, 775 Euro.

Unterricht: Auch wer schon in der Loipe unterwegs war - man kann noch erstaunlich viel lernen. Skaten ist eine ganz eigene, nicht einfache Technik. Und wer Telemarken möchte, braucht wirklich einen Lehrer. Eine Privatstunde kostet 27 Euro, eine Doppelstunde Gruppenunterricht 42 Euro. Nordseter Aktivitätssenter, Tel. +47 61 26 40 37, www.nordseter.no

eine der kleinsten. Andres erklärt, wenn sie "Skifahren" sagen, sei nie alpiner Skilauf gemeint, immer Langlauf. Das Gelände ist nicht steil, aber wegen der über 300 Kilometer gespurten Wege können sich auch sportliche Fahrer richtig austoben. "Wenn die Leute ankommen, das ist ein Tornado", sagt Andres. Aus dem hektischen Alltagsleben herausgeworfen, kämen sie erst nach ein paar Tagen runter. "Viele fahren dann nicht einmal nach Lillehammer, bleiben einfach jeden Abend in ihrer Hütte, vor dem Kaminfeuer."

Am nächsten Tag nehmen uns Andres und Fergus auf eine Tour mit, weg von der Fjellstue, hinaus in die Natur. Echte Norweger kommen uns entgegen, dicke Wollpullis, weißer langer Bart, aber vielleicht sind es deutsche

Stammgäste, die seit 30 Jahren hier Urlaub machen. Schließlich neigen gerade Deutsche dazu, einheimischer zu werden als Einheimische, sei es mit blauem Tuch um den Kopf in der Wüste oder Rentiermotiv-Strickpullovern draußen in der Natur.

Von den Hügelkuppen fällt der Blick ins Weite. Es sieht aus, als würde diese Landschaft immer so weitergehen. Und das tut sie ja auch. Sieht man von den zwei regelrechten Gebirgszügen ab, die sich in den Blick schieben, Jotunheimen und Rondane. Im Nebel liegt die Hochebene der Hardangervidda. Dort sind im vergangenen Winter zwei junge Männer erfroren, es ist eine traurige Geschichte, aber die zeigt, dass der Winter im Norden nicht so harmlos ist, wie es auf den sonnigen Hügeln scheinen mag. Schotten waren sie, erzählt Fergus. Ein Vater ging mit seinem jugendlichen Sohn und seinem Freund auf Tour, erfahrene Skiläufer, doch das Wetter wurde grimmig, Freund und Sohn erfroren. Die Landschaft gibt sich gefällig, ein paar Hügel, Wintersonne, aber es kann schneidend kalt werden, und ein Schneesturm wäre sogar zwischen Bäumen kein Spaß.

Wir schnüren weiter durch den Wald. Andres sagt: "Ihr sitzt wohl sonst mehr im Büro." Man sieht es wohl? Er habe das nicht negativ gemeint! Es sei nur eine Beobachtung. Umso schlimmer. Mit steifen Stuhlgliedern schieben wir uns durch die Spur. Erst allmählich findet sich ein Rhythmus, stellt sich das ein, was Fergus Autohypnose nennt, meditatives Schieben und Gleiten. Wir halten an, setzen uns auf graue, in der Sonne getrocknete Baumstämme, Andres packt riesige Thermoskannen aus, reicht zimt- und zuckerschweres Gebäck. Rund um ihn glühende Gesichter, pumpende Venen, Büro und Alltag sind nun schon sehr weit weg.

Treffen sich zwei Norweger im Wald: "Und? Blau oder Grün?" So beginnt ein normales Gespräch zwischen zwei Menschen in der Loipe. "Blau extra" ist das Wachs für alle Temperaturen unter null, glücklicherweise passt es meistens. Aber im Frühjahr, wenn die Temperaturen steigen, bestimmt grünes, violettes oder blaues Wachs über Gehen oder Stehen. Beim Langlauf ist Wachs immer Steigwachs, also mehr oder wenig starker Kleber, der in der Mitte der Ski aufgetragen wird und das Abstoßen erleichtern oder überhaupt ermöglichen soll. Das entscheidet nicht nur bei Olympischen Spielen über Gold oder Silber, sondern an einem ganz normalen Nachmittag in Nordseter über die Frage, ob man überhaupt vom Fleck kommt.



Nordseter Foto: visitnordseter.com

Eines Nachmittags schnallen wir vor den Hütten die Ski an, und sofort zieht die Gruppe davon, ich sehe nur noch wirbelnde Stöcke, während meine Ski bei jedem Schritt albern nach hinten wegrutschen. Fergus und Andres haben vergessen, wie sie sagen, meine Ski zu wachsen. So merke man einmal, sagte Andres, wie wichtig Wachs sei.

Abends trinkt unser Sportler Fergus auch mal ein Bier mit. Erst in einer wirklich harten Trainingsphase solle man sich über Ernährung Gedanken machen. Bis dahin mache jeder sein Leben nur kompliziert, der keine Schokolade esse und nicht ab und zu ein Bier trinke, trage es doch so angenehm zur abendlichen Entspannung bei. Wir stimmen seinem Pragmatismus freudig zu. Wann er denn nun nach Neuseeland fahre, fragen wir ihn. Er wisse es noch nicht so genau, sagt Fergus. Neulich habe er einen Spielfilm gesehen, mit Sonnenuntergang und starken Rottönen über dem Strand. Da habe er gesagt: "Das ist doch total künstlich" - und dann gestutzt. Denn vielleicht sehe Sommer wirklich so aus, meinte er. Er könne sich gar nicht mehr richtig dran erinnern. Möglicherweise will er dieses Jahr einen schneefreien Monat einlegen.

© taz Entwicklungs GmbH & Co. Medien KG, Vervielfältigung
nur mit Genehmigung des taz Verlags