



RECHTER STOCK, LINKES BEIN: Nordisches Wandern in der Arosener Winterlandschaft.

Ein Schuh, ein Stock

Nordic Walking auf verschneiten Pfaden wird immer beliebter. Der Ferienort **AROSA GR** hat sich zu einem Zentrum für dieses schwungvolle Gehen mit Stöcken entwickelt.

TEXT: LISA INGLIN FOTOS: GAUDENZ DANUSER

Rechter Stock – linkes Bein, linker Stock – rechtes Bein. Als Anfängerin im Nordic Walking muss man höflich aufpassen, nicht plötzlich wie ein Kamel in den Passgang zu verfallen. «Bloss nicht zu viel denken», lacht Wanderinstructorin Cornelia Wyssen,

die uns in die neue Sportart einführt. Die diagonale Bewegung sei völlig natürlich. Wie der gesamte Bewegungsablauf des Nordischen Wanderns: hüftbreit gehen, aufrechte Haltung, den Stock rückwärts ausfahren, die Finger strahlenförmig lösen.

Angestrengt darauf bedacht, alles richtig zu machen, stapfen wir durch den Schnee und haben kaum Augen für die Schönheit des verschneiten Waldweges. Das ändert sich, als ein halbes Dutzend Eichhörnchen aus dem Wald auftaucht. Die schlauen Nager

warten, ob ihnen von Passanten Nüsse hingehalten werden, und denken erst dann darüber nach, wo sie ihre üppigen Vorräte aus der Sommersaison versteckt haben.

Nach etwa einer halben Stunde Walking klappt der Stockeinsatz leidlich, und



SCHNEEWANDERN IN AROSA

ANREISE: Von Chur mit RhB nach Arosa (1 Stunde).

NORDIC WALKING: Arosa bietet 60 Kilometer präparierte Winterwanderwege, davon sind 30 Kilometer ausgewiesene Nordic-Walking-Pfade. Die Helsana-Pfade sind mit Tafeln markiert und 2 bis 10 Kilometer lang. Eine Herausforderung: der 8,7 Kilometer lange «Swiss Topwalk» auf das 2653 Meter hohe Weisshorn. Mit einem Chipssystem kann man ab der Mittelstation seine Zeit messen und sie im Internet mit andern vergleichen. Jeweils im Januar findet ein Schneewandertag statt.

EINFÜHRUNG: Es ist ratsam, sich die Technik von Fachleuten zeigen zu lassen. Kurse inklusive Mietstöcke in Hotels und in der Langlauf- und Skiwanderschule Geeser im Zentrum Maran, Tel. 081 377 22 15.

EMPFOHLENE KLEIDER: Joggingschuhe, Trainer- oder Treckinghose, Faserpelzjacke, Handschuhe.

Infos: Arosa Tourismus 081 378 70 20 ■ www.arosa.ch
 ■ www.swissnowwalking.ch ■ www.swisstopwalk.ch

AUF AROSAS SONNENSEITE: Ein Gang durch die Bergwelt.

Cornelia Wyssen beginnt, unsere Abrolltechnik zu verbessern. «Mit der Ferse aufsetzen, über die Aussenkante abrollen – wie wenn ihr eine Zitrone ausquetscht», erklärt sie. Eine Gruppe Geherinnen, die uns entgegenkommt, zeigt es vor: Die Frauen gehen locker und aufrecht und finden trotz der zügigen Gangart noch genug Schnauf, um miteinander zu plaudern.



DREI DAMEN IM SCHNEE: Genügend Schnauf zum Plaudern.

STÄRKT DEN RÜCKEN

Nordic Walking wurde ursprünglich für den Sommer entwickelt. Immer häufiger wird jetzt aber auch im Winter gestöckelt. Der Stockeinsatz hat den Vorteil, dass mehr Muskeln eingesetzt und trainiert werden als beim

Laufen oder Joggen. Das schon die Gelenke und stärkt den Rücken.

«Nordic Walking ist ein Sport, der immer mehr aufkommt», schwärmt Daniel Durrer, Direktor des Sport-hotels Valsana. Er bezeichnet

Arosa mit seinen gut präparierten Winterwanderwegen als «Mekka der Nordic Walker». An diesem Aufschwung hat Durrer eifrig mitgewirkt: Er ist Mitveranstalter des «Swiss Snow Walking Events», das Anfang Januar zum zwei-

ten Mal durchgeführt wurde. 1872 Nordic Walker, wovon 1472 Frauen, gingen bei diesem Grossanlass an den Start und legten zwischen 6,3 und 17 Kilometer zurück.

OHNE MUSKELKATER

Nach dem Einführungsparcours beim Obersee begeben wir uns auf den rund fünf Kilometer langen Helsana Trail von Kulm zum Schwellisee. Wir walken durch den alten Dorfteil Innerarosa mit seinen Chalets und verwitterten Holzställen. Als wir am Rand des Skigebietes höher steigen bis zum Restaurant Alpenblick, liegt der lang gestreckte Ferienort Arosa zu unseren Füßen. Wir geniessen die Stille und die Weite der prächtigen Winterlandschaft.

Es stimmt: Wenn man die Technik raus hat und das richtige Tempo anschlägt, läuft man leicht und ohne zu ermüden. Und am nächsten Morgen verspüre ich keinen Muskelkater, sondern Lust auf weitere Wanderungen. Das nordische Geh-Fieber hat mich gepackt. <

LEUCHTENDE KREISE IN DER LANDSCHAFT

WENN IN DER ABENDSTILLE plötzlich Musik erschallt und rote und grüne Kreise auf dem Schnee erscheinen, so hat das nichts mit Ausserirdischen zu tun: Bis zum 12. April veranstalten die Arosar Bergbahnen jeden Mittwochabend bei der Brüggerstuba (Mittelstation der Weisshornbahn) eine multimediale Lasershow. Die Schneelandschaft wird mit einer Mischung aus Filmprojektion, Laser und

Musik in eine Fantasielandschaft verwandelt. Programm: 18.00 bis 18.40 Uhr Bergfahrt mit der 1. Sektion der Luftseilbahn Arosa-Weisshorn. 19.00 Start der Show «Mountains of Fantasy». 19.30 bis 20.00 Talfahrt, 21.00 und 21.30 weitere Talfahrten. Gratis, inklusive Bahnfahrt. Auskunft über die Durchführung erhalten Sie ab 14 Uhr auf 081 378 84 50.

■ www.arosabergbahnen.ch



DER SF-WEEKENDTIPP jeden Freitag um 17.30 Uhr auf Radio Eviva. In der ganzen Schweiz über das Kabelnetz empfangbar. Basel: 107.20, Bern 88.00, Luzern 95.00, St. Gallen 93.90, Zürich 92.80, Schwyz 104.30. Frequenz-Auskunft über Tel. 041 825 44 11. Europaweit empfangbar über den Satelliten Eutelsat Hotbird 3.

