

Rechtzeitig zu den Faschingsferien präsentieren sich die Münchner Hausberge als Schneeparadies:

Der -Wegweiser zu

Langlaufen



Gelenkschonend und gut fürs Herz-Kreislauf-System: Langlaufen ist eine der gesündesten Sportarten überhaupt Foto: Your Photo

■ **Tutzing:** Zum ersten Mal seit Jahren konnten die Loipen auch in Tutzing wieder gespurt werden (in Weßling reicht der Schnee leider nicht mehr aus). Vor allem die Golfplatzrunde (ca. 6 km) ist in gutem Zustand, weil es auf diesem Gelände nur wenig Unterlage braucht. Wegen der warmen Tagestemperaturen schauen Sie am besten auf die Homepage, ehe es losgeht: www.tutzing-er-loipe.de.

■ **Tölzer Land:** Ein Paradies für Langläufer tut sich im Tölzer Land auf. Eine der schönsten Schleifen führt vom Parkplatz Eichmühle in Tölz über Sachsenkam zum Kloster Reutberg. Hier einkehren, eines der besten bayerischen Biere und eine Brotzeit genießen! Dann fällt die Rückfahrt zum Start der 15-km-Runde leicht.

■ **Kreuth:** Dort, wo im Winter immer die Granden von der CSU bei der Klausur ihre politischen Muskeln spielen lassen, lässt sich auch wunderbar an der körperlichen Fitness arbeiten: Im legendären Wildbad startet eine 6,3 km lange, klassische Runde und führt ins idyllische Klamm. Wer will, kann auch die Loipe Klamm nehmen, die über Bayerwald nach Glashütte führt (11 km). Aus dem Tegernseer Tal wird derzeit eine Schneehöhe von 100 cm gemeldet!

■ **Spitzingsee:** Eines der schneesichersten Langlauf-Domizile liegt, wenn wundert's, droben im Schneeloch Spitzingsee. Im Valleper Tal gibt es mehrere Runden für Klassik und Skating mit insgesamt kleinen, aber landschaftlich feinen 13,5 km – und natürlich jede Menge Einkehrmöglichkeiten wie die Albert-Link-Hütte oder das Blecksteinhaus.

■ **Oberammergau:** Der jährliche König-Ludwig-Volkslauf Anfang Februar lockt tausende Wintersportler, kein Wunder: In Oberammergau gibt es ein majestätisches Loipennetz. Wer sich an die Königsrunde über 50 km wagen möchte, startet in Ettal und macht sich durch einmalige Naturlandschaft auf zum Schloss Linderhof und dann zurück zum Ziel. Zahlreiche kürzere Varianten bieten Abwechslung für alle Könnensklassen in freier und klassischer Technik.

■ **Ruhpolding:** Im bayerischen Biathlon-Mekka gibt es 150 km Loipen für wirklich jedes Langlaufherz. Einer der Höhepunkte: Die Drei-Seen-Loipe über 15 km ist leicht zu bewältigen, und so hat man genügend Zeit und Puste, dieses glitzernde Winterwunderland zu genießen. Ausgangs- und Endpunkt ist Seehaus oder das Skistadion Chiemgau-Arena. Für alle geübten Skiwanderer, die sich auch eine längere Abfahrt mit den dünnen Brettern zutrauen: Es gibt eine gespurte Forststraße hinauf zur Winklmoosalm.

■ **Bayerischer Wald:** Warum eigentlich immer in den Süden reisen und im Stau stehen? Probieren Sie es doch mal in Richtung Osten. In zwei Stunden sind Sie im Bayerischen Wald, und dort gibt es mit der Bayerwaldloipe einen Verbund der verschiedenen Gemeinden, die über 200 km von Lohberg am Großen Arber durch den Nationalpark bis hinab ins Dreiländereck Bayern, Böhmen, Österreich führt.

■ **Genereller Tipp:** Es muss nicht immer eine Loipe sein, um Langlaufen zu können! Spannen Sie einfach mal Ihre Bretter unter und wagen Sie sich ins freie Gelände über Wiesen und Wälder. Da bleibt Ihnen nicht nur der Trubel mit anderen Wintersportlern erspart, sondern Sie verbessern auch Ihre Technik, wenn Sie nicht mehr die schienenartigen Spuren unter sich haben.

Man musste sich ja schon ein bisschen Sorgen machen um die olle Frau Holle. Vergangenen Winter hatte sie bereits mächtig gezeckt – und was sie sich zu Beginn dieser Saison erlaubte, das grenzte an Arbeitsverweigerung. Aber jetzt, rechtzeitig zum Start in die Faschings-

ferien, sind die Schneefans wieder mit ihr versöhnt: Frau Holle hat Münchens Hausberge in eine Winterwunderwelt verzaubert, überall herrschen prima Bedingungen für Skifahrer, Langläufer, Wanderer, Rodler – und für Ausflügler, die einfach die verschneite Traumland-

schaft erleben möchten. Wir haben 30 Ideen für lohnende Touren vor den Toren der Winterhauptstadt gesammelt. Um sie genießen zu können, muss man keine Sportskanone sein. Hier kommt der tz-Wegweiser zu Ihrem Wintermärchen. ANDREAS BEEZ, STEFAN DORNER

Gesund durch den Schnee

„Endlich Urlaub, jetzt leg' ich richtig los!“ Ob zu Fuß, mit dem Schlitten im Schlepptau, auf Skiern oder Schneeschuhen – nach dieser Devise werden in den Faschingsferien wieder viele Berufstätige die Berge stürmen. „Vorfreude ist zwar gesund“, sagt dazu der erfahrene Münchner Internist und Sportmediziner Dr. Karlheinz Zeilberger, „aber wenn sie in übertriebenen Ehrgeiz ausartet, dann kann es gefährlich werden. Gerade Büromenschen, die sich im Arbeitsalltag wenig bewegen und das ganze Jahr über kaum Sport treiben, sollten ihren Puls nicht an den Anschlag oder sogar darüber hinaus treiben. Sie sind klassische Kandidaten für Kreislaufprobleme bis hin zu einem plötzlichen Herzstich.“

So weit muss es natürlich nicht kommen. Aber auch eine überflüssige Erkältung oder eine Verletzung handelt man sich leichter ein, als man denkt. „Dabei lieben sich solche Spätfolgen eines herrlichen Winterausflugs oft vermeiden“, betont Dr. Zeilberger. In der tz gibt der Arzt praktische Tipps, wie man gesund durch den Schnee kommt – damit Sie auch am nächsten Tag noch schwärmen, statt vor Fieber zu schwitzen.



Dr. Karlheinz Zeilberger Foto: Beez

■ **Die 75-Prozent-Regel und Herz-Alarmsignale beachten:** „Man sollte so angestrengt oben an der Hütte beziehungsweise am Gipfel ankommen, dass man zwar geschwitzt hat, aber nicht völlig außer Atem ist und der Puls nicht auch noch im Ruhezustand minutenlang munter weiterrast“, rät der Sportmediziner. „Als Faustregel gilt: Gehen Sie stets nur so schnell, dass Sie etwa 75 Prozent ihres Leistungsvermögens ausschöpfen – oder anders ausgedrückt: Sie sollten immer noch genügend Luft haben, um 20 bis 25 Prozent Tempo und Kraft draufzusetzen zu können.“ Besonders wichtig: Wenn Sie auch im Ruhezustand Atemnot, ein Engegefühl oder Schmerzen in der Brust haben, dann brechen Sie die Tour ab bzw. legen Sie unbedingt eine Ruhepause ein. Es könnten Alarmsignale für eine Herzattacke sein.

■ **Nicht zu warm anziehen:** Den Fehler machen viele Winterausflügler. Wenn sie morgens am Parkplatz aus dem warmen Auto steigen, empfinden sie die Temperatur als besonders zapfig und fürchten, weiter oben am Berg könne es noch kälter sein. „Also packen sich viele Leute zu dick ein“, weiß Dr. Zeilberger. „Das Problem dabei: Wenn der Körper die Wärme nicht abgeben kann, dann wird die Hautdurchblutung angekurbelt. Und das erhöhte Blutvolumen in der Haut fehlt in der Muskulatur. Die Folge ist, dass die Kraft vor allem in den Beinen schneller nachlässt.“ Am sinnvollsten ist es deshalb, atmungsaktive Funktionskleidung zu tragen. Sie transportiert überschüssige Wärme und Feuchtigkeit vom Körper weg.

■ **Atmen Sie möglichst durch die Nase und binden Sie sich ein Tuch vor den Mund.** „Die Nase sollte immer frei sein, weil sie wie ein vorgeschobener Luftfilter wirkt. Die kalte und trockene Luft wird vorgewärmt und angefeuchtet, bevor sie die Mund- und Rachenschleimhäute erreicht. Diese werden dadurch entlastet. Wenn Ihre Nase verstopft ist, dann binden Sie sich ein Tuch vor den Mund, damit sie die kalte Luft nicht direkt einatmen“, empfiehlt Dr. Zeilberger.

■ **Trinken Sie beim Wintersport besonders viel:** Durch die niedrigen Temperaturen spürt man oft viel weniger als im Sommer, dass man schwitzt und dadurch Flüssigkeit verliert. Zudem müssen die Schleimhäute die kalte und trockene Luft erwärmen und anfeuchten, bevor sie in die Lungenbläschen gelangen. „Dazu brauchen sie Flüssigkeit“, erläutert Dr. Zeilberger. „Im Umkehrschluss bedeutet das zudem: Wer beim Sporteln im Winter zu wenig trinkt, bekommt schneller Halsschmerzen.“

■ **Nach dem Aufstieg sofort umziehen – auch wenn keine Hütte da ist:** „Durch die nasse Kleidung auf der Haut verliert man Körperwärme. Oft kommt im Winter noch ein schneidender Wind dazu, man kühlt schneller aus. Dadurch sinkt



Ein Tuch vor dem Mund wärmt die Atemluft vor Foto: dpa

die Schlagkraft der Immunabwehr, man wird anfälliger für Infekte.“

■ **Zum Bier gleich ein Wasser mitbestellen.** „Seien wir ehrlich: Nach einem längeren schweißtreibenden Aufstieg sind auf der Hütte ein, zwei Halbe Bier ganz schnell leer – und zwar nur für den Durst“, weiß Dr. Zeilberger. „Deshalb ist es sinnvoll, erst mal ein großes Wasser oder einen Tee zu trinken, um sich anschließend das Bier in Ruhe schmecken zu lassen.“ Man dürfe auch die Wirkung des Alkohols beim Rodeln nicht unterschätzen; vor allem dann nicht, wenn man nach körperlicher Anstrengung in kurzer Zeit relativ viel Alkohol getrunken hat. „Die koordinativen Fähigkeiten werden stärker eingeschränkt, als man zunächst denkt. Generell gilt: Man sollte nach Alkoholgenuß nur dann noch auf den Schlitten steigen, wenn man sich guten Gewissens noch ins Auto setzen würde.“ Und: den Skihelm nicht vergessen! Der schützt vor Kopfverletzungen, falls man mal die Kurve nicht mehr kriegt.



Langlauf-Paradies: Durchs Valepper Tal schlängeln sich tolle Loipen Foto: Dörner



Nach dem Aufstieg gilt: Lassen Sie sich das Bier schmecken, aber stürzen Sie es nicht hinunter! Foto: Getty Images



30 tolle Winterwanderungen, Rodelausflüge und Langlauftouren – nicht nur für Sportskanonen

Ihrem Wintermärchen

Wandern

■ **Seekarkreuz:** Während am Brauneck die Lifte laufen, bleibt auf der gegenüberliegenden Isartalseite das Seekarkreuz (1601 Meter) Wanderern, Touren- und Schneeschuhgängern vorbehalten. In etwa zweieinhalb Stunden schafft man es von Hohenburg rauf zur Lenggrieser Hütte, wo es Reutberger Bier und gute Speckknödelsuppe gibt. Der Gipfel ist nur eine gute halbe Stunde entfernt, und man muss auch im Winter kein Super-Bergfex sein, um ihn sicher zu erklimmen.

■ **Albert-Link-Hütte:** Für einen ausgedehnten Spaziergang in der Winterwunderwelt am Spitzingsee ist die Albert-Link-Hütte ideal. Man kommt auch ohne Mörder-Steigungen hin, hat aber trotzdem genug



Suppe im Brotteig auf der Albert-Link-Hütte
Foto: Beez

Hunger, um die Schmankerl zu genießen – allen voran die Kartoffelsuppe im Brotteig aus dem eigenen Backhaus (8,50 Euro) oder die verschiedenen karamellisierten Kaiserschmarrn-Varianten (9,80 Euro). Da sind auch Zwergerl, die nicht so arg gerne wandern, schnell wieder versöhnt.

■ **Esterbergalm:** Wenn sie nach einer zweistündigen, ungefährlichen Forstwegtour aus dem Wald herauskommen, geht vielen Wanderern das Herz auf. Denn die Esterbergalm liegt herrlich eingebettet in einen weiten Talboden auf



Kult bei Karwendel-Fans: die Pleisenhütte; hier macht eine Schneeballschlacht Spaß
Fotos: Beez, Alimdi

dem Weg zum Wank, dem Partenkirchner Sonnenberg. In einer guten weiteren Stunde ist man am 1780 Meter hohen Gipfel und kann während der Faschingsferien mit der Gondelbahn zurück ins Tal fahren (Erwachsene 13 Euro, Kinder 8 Euro). Traumblicke hinüber zum Wettersteinkamm mit Alp- und Zugspitze.

■ **Priener Hütte:** Es dauert zwar etwa zweieinhalb Stunden und fast 700 Höhenmeter von Sachrang hinauf zur Priener Hütte, aber der breite Fahrweg ist nicht allzu steil. Wer oben noch nicht genug hat, kann den Geigelstein (1808 Meter) noch mitnehmen. Augenschmaus inklusive, denn in der Ferne grüßen die Felszacken des Wilden Kaisers.

■ **Mariandlalm:** Zwischen dem Eingang des Trockenbachtals hinter Bayrischzell und dem berühmten Kaiserschmarrn auf der Mariandlalm liegt nur eine gute Stunde. Der Anmarsch über die Forststraße ist kein Hexenwerk. Herrliche Sonnenterrasse,

urige Stube. Montags und dienstags ist geschlossen.

■ **Pleisenhütte:** Zur Kulthütte im Karwendel bei Scharnitz braucht man gut zwei Stunden, oben kann man den Hunger unter anderem mit bärrigen Kaspress- oder Speckknödeln vertreiben. Gute Nuss- und

Zirbelschnapslerl. Schöne Blicke zum Hohen Gleirsch. An den Wochenenden offen.

■ **Schleißheimer Schloss-Runde:** Draußen sein, aber trotzdem einen entschleunigten Tag verbringen – nur zehn Gehminuten vom S-Bahn-Halt Oberschleißheim liegt das Schloss Schleißheim mit seinem schönen Park. Von hier aus lockt eine flache Runde durch die weiten Wiesen nach Lustheim und zurück. Man kann durchaus zwei Stunden durch die Winterlandschaft stiefeln, bevor man sich im Café am Schloß mit einem Stück Torte stärkt.

■ **'s Ähndl am Ramsackkircherl:** Bei einem Spaziergang durchs Murnauer Moos kann man richtig die Seele baumeln lassen – und anschließend im Wirtshaus Ähndl direkt neben dem Ramsackkircherl schön einkehren. Hier schmeckt etwa die Brotzeitplatte mit Ettaler Käse und Saibling. Montags und dienstags geschlossen.

■ **Moosrundweg Benediktbeuern:** Vom Klosterparkplatz geht's auf Rundwegen verschiedener Längen durch die sanfte Voralpenlandschaft. Wer danach hungrig ist, lässt sich am besten im Klosterbräustüberl eine gebratene Milzwurst (7,80 Euro) oder einen Schweinsbraten schmecken (9,40 Euro). Tipp: Bei Sonnenuntergang lohnt es sich besonders, die wild-romantische Benediktenwand zu bestaunen.

■ **Kloster Andechs:** Zugegeben – der knapp einstündige Spaziergang von Herrsching durchs Kiental ist vielleicht nicht die einsamste Freiluftveranstaltung Oberbayerns, führt aber durch einen großartigen wilden Wald und wird mit einem göttlichen Blick vom Heiligen Berg auf die höheren Berge belohnt. Tipp: An der Brotzeittheke unbedingt mal den Frischkäse probieren!

Nix wie raus in den Schnee: Rechtzeitig zu den Faschingsferien präsentieren sich Münchens Hausberge als Winterwunderwelt
Foto: Getty Images

Rodeln



Fetzngaudi: Rodler haben im Oberland momentan die Qual der Wahl
Foto: Outdoor-Archiv

■ **Firstalm:** Die Abfahrt auf dem breiten Forstweg ist zahn, hier können Familien mit Zwergerln stressfrei ins Tal sausen. Für den Aufstieg vom gebührenpflichtigen Parkplatz am Spitzingsattel aus muss man keine Sportskanone sein. Auch wenn man gemütlich geht, dauert es nur eine Dreiviertelstunde bis zum Berggasthof. Dort gibt's unter anderem feine hausgemachte Kuchen und Leihrodler für vier Euro.

■ **Blomberg:** Der Tölzer Hausberg bietet einige Varianten: Faulenzer können mit dem Sessellift hinauffahren (Erwachsene sechs Euro, Kinder drei Euro) und im Blombergshaus auf die Bewegungshungrigen warten, die ihren Schlitten in eineinhalb Stunden hochziehen. Ab der Mittelstation wird die Strecke flacher, hier sind Familien gut aufgehoben. Rodel kann man an der Talstation für 3,50 Euro mieten.

■ **Schliersbergalm:** Ideal für Familien. Man ist in einer Dreiviertelstunde oben (230 Höhenmeter; mit der kleinen Gondel geht's für fünf Euro auch in ein paar Minuten). Unterwegs genießt man herrliche Blicke – runter zum Schliersee und rüber zur Brecherspitz. Die Abfahrt ist lustig, aber Eltern sollten ihre Zwergerl eventuell vor den Kurven ein bisschen bremsen.

■ **Rotwandhaus:** Wer hier hinaufmarschiert, sollte etwas Ausdauer und keine Scheu vor Menschen haben. Denn an manchen schönen Tagen geht's am Rotwandhaus zu wie am Stachus. Für den zweistündigen Aufstieg (530 Höhenmeter) wird man doppelt belohnt: zunächst mit einem grandiosen Panorama an der Hütte, dann mit einer langen Abfahrt hinunter bis zur Bergwachthütte. Leihrodler für vier Euro.

■ **Brünsteinhaus:** Diesen streckenweise steilen, anspruchsvollen Klassiker muss man sich durch einen zweieinhalbstündigen Aufstieg aus dem Inntal erarbeiten (von Mühlau bei Oberaudorf aus; über 700 Höhenmeter). Oben gibt's Leihrodler.

■ **Gasthaus St. Martin:** Bei vielen Garmischern hat die kurze, aber knackige Abfahrt am Fuße des Kramers Kultstatus. Der Fußmarsch dauert eine knappe Stunde, vom Gasthaus aus hat man einen schönen Blick hinüber zum Wetterstein. Die Abfahrt erfordert wegen der zum Teil scharfen Kurven Konzentration. Tipp: Nach dem Rodeln zum Burger-Essen in die Lodge am Hausberg in Garmisch.

■ **Wallberg:** Die wohl bekannteste Rodelbahn der Münchner Hausberge ist sehr lang, gut gesichert, aber für Anfänger trotzdem nicht ganz ohne – vor allem im oberen schmalen Teil. Vorher kann man sich im Panoramarestaurant sattsehen und sattessen. Eine Gondel-Bergfahrt kostet zehn Euro (Kinder 5,50 Euro). Zu Fuß dauert's gut zwei Stunden. Leihrodler gibt's für fünf Euro.

■ **Kesselalm:** Für Rodler, die gerne mal durch enge Haarnadelkurven driften, ist diese Strecke eine Fetzngaudi. Vorher muss man von Fischbachau aus eine bis eineinhalb Stunden hochstiefeln.

■ **Frasdorfer Hütte:** Wer beim Aufstieg (gut 300 Höhenmeter) nicht mit seinem Puls um die Wette rasen möchte, ist bei dieser etwa einstündigen Tour genau richtig. Oben gibt's Rodel für vier Euro zu mieten. Die Abfahrt ist gar nicht so langsam. Montags und dienstags ist die Hütte geschlossen.

■ **Neureuth:** Von Tegernsee ist man in einer Stunde zum Berggasthof Neureuth gestiefelt. Die Abfahrt macht Spaß, verlangt aber in teils engen Kurven etwas Können. Toller Tiefblick ins Tegernseer Tal.



Ein Schneeschuhgänger am Rotwandhaus
Foto: Beez