

Vier coole Tipps für Langlauf-Fans

Loipen In der Schweiz gibt es ganze 170 Langlaufgebiete. Wir stellen ein besonders schönes Quartett vor – und erklären, wie man ganz easy in die Spur kommt.

Der einfachste Weg auf die Loipe führt über Schweizmobil. Die Website für den Langsamverkehr hat eine Abteilung für den Winter mit einer Langlauf-Unterrubrik. Hier hat man Zugriff auf 170 Einträge.

Das Angebot an Loipen lässt sich nach den Kriterien Technik, Kondition oder Region filtern. Oder aber man nimmt einfach die Schweizmobil-Karte als Einstieg und hält dort Ausschau nach den hellblau eingefärbten Langlaufpisten. Mit einem Klick auf die jeweilige Loipe erhält man alle relevanten Informationen – wie etwa Loipenkilometer, Höhenprofil, Mietstationen und Schneebericht.

www.schweizmobil.ch

Zwischen Alpstein und Churfürsten

Für die Tal-Loipe Alt St. Johann SG sprechen mehrere Argumente: Sie ist für Langlaufbegeisterte sowohl aus der Ostschweiz wie auch aus der Agglomeration Zürich gut erreichbar. Zudem ist sie mit 13 Kilometern die längste Loipe im Toggenburg. Mit bloss 140 Metern Höhendifferenz wirkt die Runde relativ flach, verlockend für Geniesserinnen und Geniesser.

Da sie knapp unter 1000 Metern über Meer liegt, fehlt die Schneesicherheit. Aber kein Problem: Falls zu wenig Schnee liegt, kann man in Alt St. Johann in die Bergbahn auf die Sellamatt steigen, wo sich weitere zehn Loipenkilometer auf 1400 Metern über Meer finden.

loipen-toggenburg.ch

Von der Klosterkirche ins Hochmoor

Der Schwedentritt in Einsiedeln SZ hat nicht nur einen vielversprechenden Namen, sondern auch viel zu bieten: Die Rundloipe beginnt direkt neben dem Kloster, erreicht nach wenigen Kilometern den Sihlsee und führt ins Hochmoor Schwantenu.

Da dieses Naturschutzgebiet in einer windgeschützten Senke liegt, bleibt der Schnee hier überdurchschnittlich lang an Halmen und Ästen haften. Tief verschneit und mit vielen Birken durchsetzt, erinnert diese Landschaft tatsächlich an Schweden. Aber Achtung: Die Loipe führt über 400 Höhenmeter und 23 Kilometer. Wer nicht sicher ist, ob die Kraft reicht, kehrt beim Galgenchappeli lieber wieder um – und begnügt sich mit insgesamt zwölf Kilometern.

www.schwedentritt.ch



Direkt neben dem Kloster: Schwedentritt in Einsiedeln SZ.

Im Wilden Westen

Rund um Les Breuleux JU unweit von Biel gibt es drei verschiedene Rundloipen: Sie führen über 7, 11 oder 47 Kilometer. Die richtige Wahl hängt einzig vom Fitnessstand ab, denn wunderschön sind alle drei Varianten.

Die Hochebene auf 1000 Metern über Meer wird geprägt durch Wytweiden, das für den Jura typische Weideland mit Schattenbäumen, und mächtige Fichten, die tief verschneit wie der perfekte Weihnachtsbaum für Riesen daherkommen. Toll ist auch, dass man auf den zuweilen recht abgechiedenen Strecken wie zufällig an einem Restaurant vorbeigeleitet.

[juritourisme.ch](http://juratourisme.ch)

Zwischen Napf und Titlis

Die beiden Rundloipen in Langis OW am Glaubenbergpass gelten bei manchen Langlauf-Fans als die schönsten der Schweiz. Sie bieten auf insgesamt 14 Kilometern und 350 Höhenmetern viel Erbauliches. Aber vielleicht lässt sich dieser doch etwas gewagte Superlativ mit den Legenden erklären, welche in der Gegend kursieren.

Ein Hirtenknabe soll hier Anfang des 17. Jahrhunderts gesehen haben, wie ein hinkender Hirsch sein Bein ins Wasser tunkte und gesund wieder herauszog. In der Folge entstand an jener Stelle der Kurort Schwendi-Kaltbad, der immer mehr kranke Leute anzog, die sich in der eisenhaltigen Quelle Heilung erhofften.

1970 brannte das Kurhotel ab. Heute erinnern nur noch die Muttergotteskapelle und das Bergrestaurant an das Wunder. Die zweite, etwas weltlichere Legende bezieht sich auf den ehemaligen Tennisprofi Boris Becker, der sich hier auch schon im Skilanglauf versucht haben soll.

loipe-langis.ch

Andrea Freiermuth



Schneeschuhläuferinnen und Tourengänger können das Territorium jenseits von Skipisten für sich allein beanspruchen.

Crashkurs zur Kollision der Kontinente

Schneeschuhtour in der Tektonikarena Unterwegs im Weltnaturerbe Sardona: Von einer Geoguide erfährt man weit mehr als nur das Geheimnis der Tschingelhörner.

Karin Huber (Text und Foto)

Wer im Winter die Tektonikarena Sardona entdecken möchte, nimmt am besten die Bergbahn bis Nagens und läuft von dort aus auf Schneeschuhen in 30 Minuten leicht aufwärts bis zur Graubergbahn. Hier beginnt die eigentliche Schneeschuhtour ins Unesco-Weltnaturerbe Tektonikarena Sardona ob Flims GR.

Man kann die markierte Runde gut allein absolvieren. Spannender aber ist die Tour in der Stille mit einem Guide. So erfährt man viel über die bis zu 300 Millionen Jahre alte geologische Geschichte.

«Als der alte Superkontinent Pangäa zerbrach, entstanden auch unsere Alpen durch den Zusammenstoss von Europa und Afrika. Damals lag zwischen Eurasien und Afrika das Tethys-See», erzählt Béatrice Paul. Die Geoguide und Wanderleiterin stellt gleich den aktuellen Bezug her: «Wo wir uns nun mit den Schneeschuhen hingewagt haben, war einst Wasser.»

Dies erklärt auch, dass Wanderer heute im Weltnaturerbe steingewordene Muscheln, Korallen oder Fische finden.

Vieles, was die Tektonikarena bereithält, wird einem erst bewusst, wenn man durch die ein-

samen Schneewelten läuft und zu den nahen Tschingelhörnern und dem 22 Meter hohen und 19 Meter breiten Felsenfenster des Martinslochs hinüberschaut.

Unterhalb der insgesamt neun Tschingelgipfel, auf einer Höhe von 2600 Metern, ist die über 250 Millionen Jahre zurückliegende Kollision der Kontinente, als alte Gesteinsschichten auf junge trafen, wie eine magische Linie in Stein gemeisselt. Béatrice Paul erzählt: «Besser als an der messerscharfen Linie sieht man dieses spezielle geologische Phänomen der Glarner Hauptüberschiebung nirgends. Die verschiedenen übereinanderliegenden farbigen Felsen erzählen diese Geschichte. Basierend darauf weiss die Wissenschaft heute auch, dass die Alpenbildung noch lange nicht abgeschlossen ist.»

Wie Eisberge im Polarmeer

Tschingel oder auch Tschenghel bedeute so viel wie ein Band im Felsen, erklärt Béatrice den Ursprung des Namens. Wir nähern uns ganz langsam den neun Hörnern, die so eindrücklich die Glarner Hauptüberschiebung von den alten auf die viel jüngeren Gesteinsplatten illustrieren. Im Schnee- und Wolkenweiss erscheinen die Hörner wie Eisberge im Polarmeer.

Dann aber leuchten die markanten Gipfel doch noch kurz in der Sonne. Gleich darunter liegt der Segnesboden, wo am 4. August 2018 wegen eines Pilotenfehlers die «Tante Ju 52» abstürzte.

Da uns die Schneeschuhtour ab Grauberg anderthalb Stunden in wunderschöner, einsamer Landschaft aufwärtsführt, haben wir die Tschingelhörner praktisch immer vor Augen. Sogar wenn man deren Geschichte nicht kennen würde, faszinieren sie allein schon aufgrund ihrer speziellen Anordnung.

Eingerahmt werden sie von Bergen, die zwischen 2700 und 3000 Meter über Meer hoch sind, links daneben der Ofen und das Laaxerstöckli, rechts der Atlas und der Piz Segnas.

Der Gipfelaufbau des Piz Segnas besteht aus den gleichen permischen Gesteinen der sogenannten Verrucano-Decke wie die Tschingelhörner: Hinterlassenschaften aus Ablagerungen eines Murgangs in einer Wüste und aus Vulkangestein.

Der Wind als Baumeister

Der Wind entpuppt sich auf dieser Höhe als einzigartiger Baumeister. Er sorgt für Schneeverfrachtungen und für Kunstwerke inmitten der weiten Schneelandschaft.

Da Schneeschuhläuferinnen und Tourengänger dieses wunderschöne Territorium jenseits von Skipisten für sich allein beanspruchen, ist nur das Schaben der Schneeschuhe in der Stille zu hören. Kurze, etwas steilere Passagen sind gut mit den Steighilfen zu bewältigen. Bruchharsch, Pulverschnee und weiche Schneeschichten wechseln sich an diesem Tag ab.

Auf halbem Weg zurück bis zur Graubergstation, ist es Zeit für ein Picknick im Schnee. Man blickt in Wolkengebirge hinein. Durch ein grosses Wolkenfenster sieht man die Engadiner, Berggeller und Mittelbündner Berggipfel. Weit unten liegt Flims, erbaut auf einem Schuttkegel, der aus einem Felssturz resultierte.

«Vor etwa 9500 Jahren ereignete sich der Flimsbergsturz – das grösste alpine Bergsturzereignis», berichtet Béatrice.

Als wir nun bei Sonnenschein Richtung Bergstation Nagens laufen, weist die Geoguide auf Hermelinspuren hin. Aber die Tiere zeigen sich an diesem Tag nicht, genauso wenig wie die Schneehasen, die ebenfalls hier oben leben.

Schneeschuhtour durchs Weltnaturerbe: Gästeinformation Flims, flims-laax.com; unesco-sardona.ch