

Schweden – das Mekka des Langlaufsports

BESTE SCHNEEVERHÄLTNISSE & UNZÄHLIGE ROUTEN

INTERNATIONAL ▶ Für Fans der schmalen Latten ist Langlaufen in Schweden der Gipfel der Genüsse. Tausende Kilometer gespurte Loipen durchziehen das Land. Dank der Schneesicherheit kann man hier von November bis Anfang April dieser Sportart frönen.

Text: Herbert Schöttl, Langlaufinstructor bei den Naturfreunden Österreich, Fotos: Jürgen Mitteregger, Langlauftrainer aus Klagenfurt

Bereits im November ist ein großer Teil des knapp über 450.000 km² großen Landes mit Schnee bedeckt. Der Schnee hier ist viel trockener als in Mitteleuropa; außerdem gibt es während des Winters kaum größere Temperaturunterschiede. Der Schnee ist daher immer gleich kalt sowie von gleich bleibender Konsistenz und bleibt bis Anfang April liegen. Da sich Schweden zwischen dem 55. und 69. Breitengrad erstreckt und ein Teil davon über dem Polarkreis liegt, ist der Unterschied zwischen den langen Tagen im Sommer und den langen dunklen Nächten im Winter beträchtlich. Oberhalb des Polarkreises geht

erst nach zwei Monaten Dunkelheit ab Mitte Jänner die Sonne wieder auf. Von November bis Jänner wird es höchstens dämmrig.

OFT MIT SKIERN UNTERWEGS

Skier als Fortbewegungsmittel haben im hohen Norden Europas bereits mehrere tausend Jahre Tradition; sie wurden auch für den Transport von Waren verwendet. Heute haben diese Aufgabe weitestgehend Motorschlitten übernommen.

Für Wettbewerbe wurden Langlaufskier in Skandinavien erstmals im 19. Jahrhundert eingesetzt. Der erste bedeutende Wettbewerb

wurde 1892 am Holmenkollen veranstaltet. Seit 1924 ist Skilanglauf im olympischen Programm, erst für Männer, seit 1952 auch für Frauen.

Schweden gilt als *das* Langlaufland schlechthin. Tausende Kilometer maschinell gespurte Loipen durchziehen das Land, und auch viele Spuren von Wandern den zeugen davon, dass im tiefen Winter Langlaufskier landeinwärts das Fortbewegungsmittel Nummer eins sind. Auch heute noch.

Früher waren die Skier bis zu 2,5 m lang. Heute sind sie wesentlich kürzer und daher wendiger. Sie sind nicht mehr aus massivem Holz, sondern werden in Leichtbauweise hergestellt. Bindung, Schuhe und Stöcke sind ebenfalls dem modernen Standard angepasst. Da im hohen Norden mit den Skiern auch querfeldein gegangen wird, sind sie etwas breiter als in Mitteleuropa, wo durchwegs auf gespurten Loipen gelaufen wird.

Nicht nur in Schweden, sondern in ganz Skandinavien sind schon die Kinder mit Langlaufskiern unterwegs, sei es auf dem Schulweg, zum Nachbarn zum Spielen oder zum Einkaufen ins nächste Dorf. Es ist daher nicht verwunderlich, dass viele Größen des Langlaufsports aus Skandinavien kommen und bei internationalen Wettkämpfen viele Medaillen mit nach Hause nehmen.

DIE WASALAUFWOCHEN

In Skandinavien und speziell in Schweden wird viel in den nordischen Sport Langlaufen investiert. Neben Biathlon- und Skisprungwettkämpfen gibt auch sehr viele Langlaufbewerbe - zum Beispiel den Wasalauf (Vasaloppet), der über eine Strecke von 90 km in der klassischen Technik gelaufen wird. Der Lauf startet in Sälen und endet in Mora, etwa 270 km nördlich von Stockholm. Während der



MIT DEN NATURFREUNDEN NACH SCHWEDEN

Wenn Sie nach der Lektüre des Langlauf-Artikels auf den Geschmack gekommen sind und Lust auf einen außergewöhnlichen Langlaufurlaub in Schweden in Begleitung von Naturfreunde-Langlauf-Instruktoren bekommen haben, setzen Sie sich bitte mit der Naturfreunde-Organisation in Verbindung. Anmeldungen werden ab sofort entgegengenommen: www.team.naturfreunde.at

Die Reise geht per Flugzeug von Wien nach Stockholm und von dort ca. 250 km nach Norden zum kleinen Ort Gopshus. Diese Strecke wird mit einem Mietauto zurückgelegt.

Termin: 8.–15. März 2014

Preis pro Person: 1.030,- €

Leistungen: Flug, Unterkunft, Mietauto, sportliche Betreuung; Die Verpflegung erfolgt auf Selbstversorgerbasis und wird gemeinschaftlich organisiert.



Wasalaufwoche nehmen an den verschiedenen Läufen in Summe Zehntausende SportlerInnen aus aller Welt teil. Am ersten Sonntag im März findet die Wasalaufwoche mit dem berühmten Wasalauf ihren Abschluss. Über 3000 Helfer sorgen dafür, dass der weltweit größte und längste Langlaufwettbewerb für die Teilnehmenden ein unvergessliches Abenteuer wird. Seit 1981 dürfen an diesem Lauf auch Frauen teilnehmen. Walter Mayer – später erfolgreicher Trainer des österreichischen Skilanglaufteams – war 1980 der erste Österreicher, der dieses Rennen gewinnen konnte. Am bisher schnellsten war 2012 der Schwede Jörgen Brink, der nach 3 Stunden und 38,41 Minuten im Ziel eintraf. Unwahrscheinliche neun Mal durfte sich der aus Mora stammende Nils „Mora-Nisse“ Karlsson in der Siegerliste eintragen. Für die Teilnahme an der Wasalaufwoche 2014 haben sich übrigens bereits 50.000 Personen angemeldet!

URGEMÜTLICH: LANGLAUFURLAUB IN SCHWEDEN

Gerade im Frühjahr machen immer mehr WintersportlerInnen in Schweden einen Langlaufurlaub. Auch viele Mitteleuropäer

kommen in den hohen Norden, um hier in einer der vielen Hütten in den Wäldern ihre Ferien zu verbringen und den traumhaften Pulverschnee zu genießen.

Man kann entweder von Hütte zu Hütte laufen (das Gepäck wird mit Hunde- oder Motorschlitten transportiert) oder in einer Hütte wohnen und von der Haustür weg seine Kilometer abspulen. Beliebt sind auch Touren mit von Huskys gezogenen Schlitten.

Wir, eine Gruppe Langläufer aus Kärnten, verbrachten im vergangenen März unseren Langlaufurlaub eine Woche nach dem Wasalauf in der kleinen Ortschaft Gopshus und wohnten in einem Hüttendorf in einem typisch rot gestrichenen Holzhaus direkt an der Wasalauf-Spur. Dieses Hüttendorf liegt inmitten unberührter Natur und in unmittelbarer Nähe einiger Seen. Mora ist etwa 25 km entfernt und auf gut ausgebauten Straßen mühelos erreichbar. In Mora kann man das berühmte Wasalauf-Museum besuchen und gut einkaufen. Von Mora, das am großen Siljansee in der Provinz Dalarna liegt, sind es etwa vier Autostunden nach Stockholm.

Das Hüttendorf betreibt ein vor Jahren eingewandertes deutsches Ehepaar, das alte

Hütten saniert und dann vermietet. Die gemütlichen und geräumigen Holzhäuser sind sehr stilvoll eingerichtet, und man fühlt sich hier gleich heimelig und sehr wohl.

Die Loipen führen direkt an den Hütten vorbei und sind für die klassische und Skating-Technik gespurt.

Mit einem kleinen Rucksack, in dem wir warmen Tee und einige Riegel verstaut hatten, ging es über flache Loipen in die unberührte Landschaft. Von der geschichtsträchtigen Wasaspur zweigen unzählige Loipen ab, auf denen man die schwedische Landschaft erkunden kann. Am Abend, nach ca. 25 km auf Skiern nahmen wir ein gemütliches Bad in der Whirlpoolwanne. Stress hatten wir beim Langlaufen keinen; wir genossen die ganze Woche über den wolkenlosen Himmel und die weite unberührte Landschaft. An zwei Tagen waren wir etwas kürzer unterwegs, weil wir nach dem Abendessen zu einer Runde auf einer Flutlichtloipe aufbrachen.

Für das nächste Jahr haben wir uns eine Hundeschlittenfahrt und einen Besuch einer schwedischen Badetonne aufgehoben. ■