

Abo

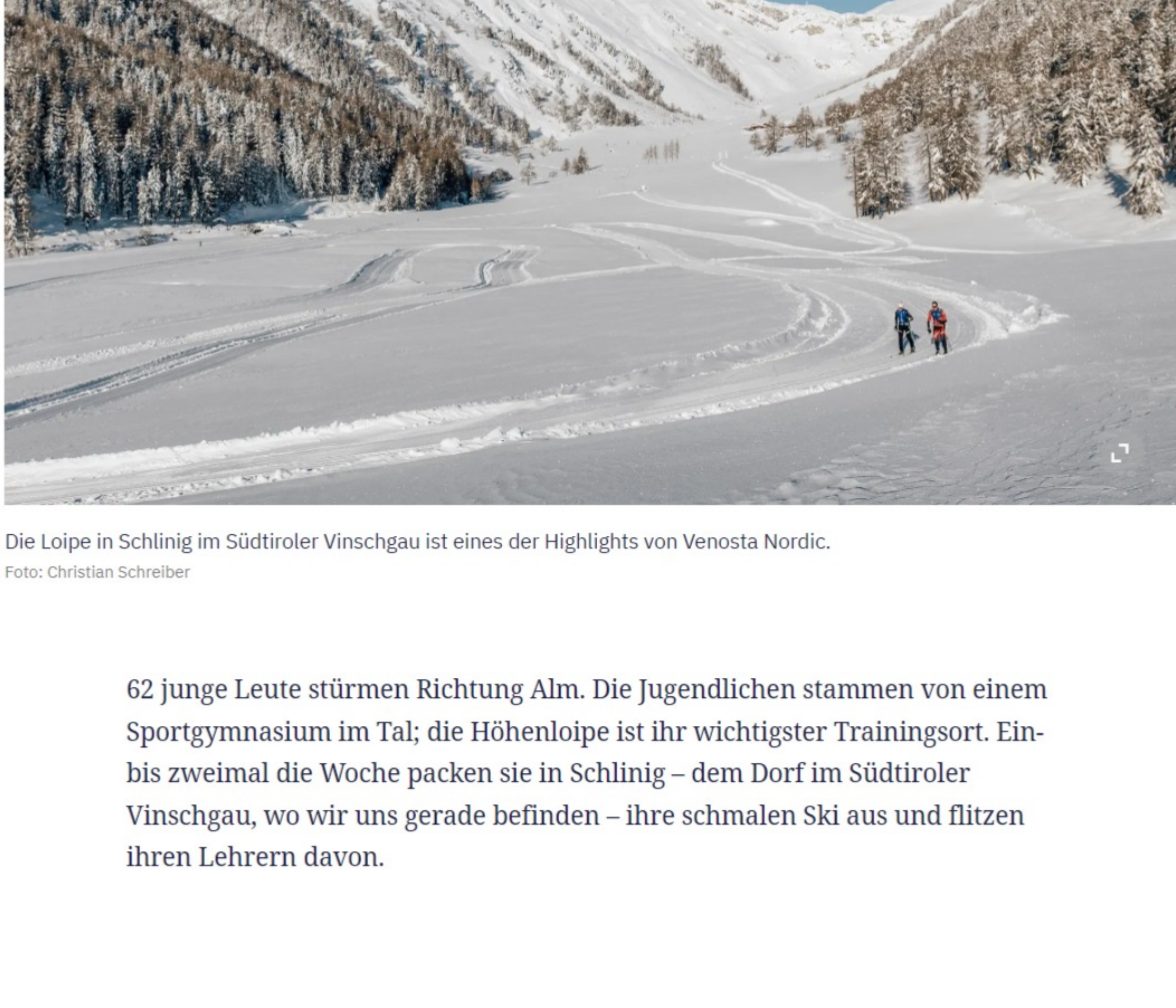
Langlaufen im Dreiländereck

Mehr Loipe für weniger Geld

120 Kilometer Loipe, drei Nationen, ein Ticket: Venosta Nordic ist eine kleine Revolution in den Alpen.

Christian Schreiber

Publiziert: 21.01.2023, 23:30



Die Loipe in Schling im Südtiroler Vinschgau ist eines der Highlights von Venosta Nordic.
Foto: Christian Schreiber

62 junge Leute stürmen Richtung Alm. Die Jugendlichen stammen von einem Sportgymnasium im Tal; die Höhenloipe ist ihr wichtigster Trainingsort. Ein- bis zweimal die Woche packen sie in Schling – dem Dorf im Südtiroler Vinschgau, wo wir uns gerade befinden – ihre schmalen Ski aus und flitzen ihren Lehrern davon.

In der Luft liegt eine geradezu magische Energie. Die auch auf die Normalos überspringt, die sich unter die Nachwuchstalente gemischt haben, um ein paar Vormittagsrunden zu drehen. «Da geht noch was!», schreit jemand quer über die Loipen. Man fühlt sich angespornt, obwohl die Anfeuerung drei Mädchen gilt, die keuchend im Spurt einen Anstieg hochfliegen.

Dabei ist langer Atem beim Langlauf wichtiger. Niemand weiss das besser als Veith Angerer, der Headcoach der jungen Truppe, der gerade einem jungen Mann auf die Schulter klopft. «Gut gemacht, Isai.»

Langlaufen ohne Grenzen

Seit drei Jahrzehnten formt Angerer aus Talenten gestandene Sportler. Superstars wie die italienische Biathletin Dorothea Wierer gingen durch seine Schule. Zurzeit ruhen die grössten Hoffnungen auf dem Schweizer Langläufer Isai Näff, der Angerer kurz zulächelt, als er startet, und schnurstracks Richtung Westen spurtet, wo erst die Alm und irgendwann die Sesvennahütte kommt.



Veith Angerer ist der Initiator des 3-Länder-Langlaufverbunds Venosta Nordic.
Foto: Christian Schreiber

Hätte die Loipe keinen Wendepunkt, würde er glatt nach Graubünden durchrauschen. Grenzen überwinden. Das gilt für Näff und seine Kollegen im körperlichen Sinne. Headcoach Angerer musste dafür in die Herzen und Köpfe seiner Mitmenschen gelangen. Denn er hat etwas Besonderes geschafft. Etwas, das es im ganzen Alpenraum, wahrscheinlich auf der ganzen Welt, kein zweites Mal gibt: Venosta Nordic, einen 3-Länder-Langlaufverbund.

Alpin-Skifahrer sind es seit Jahren gewohnt, ihren Sport grenzüberschreitend auszuüben. Eine einzige Saisonkarte kaufen und in der Schweiz, in Österreich und in Italien auf die Piste – das ist längst Alltag. Die Langlaufszene, deutlich kleiner, hinkt da meilenweit hinterher.

Langlaufregion Vinschgau (I), Val Müstair (CH) und Nauders (A)

Infos ausblenden

Anreise: Um Venosta Nordic möglichst zentral zu erkunden, bietet sich das historische Örtchen Burgeis im Vinschgau an. Mit dem Zug von Zürich nach Scuol, weiter mit dem Bus über Martina nach Burgeis; [sbb.ch](#)

Unterkunft: Hotel Weisses Kreuz (Burgeis): erste Adresse in der Region. Top-Wellness, Top-Kulinarik. Historisches Gebäude, das elegant mit der Moderne verschmilzt; [weisseskreuz.it](#)

Venosta Nordic: Zur Langlaufregion zählen Vinschgau, Val Müstair und Nauders. Das ergibt sieben Langlaufgebiete (Reschen, Langtaufers, Schling, Val Müstair, Martelltal, Suldens, Nauders) mit zusammen 118 Kilometern Loipen (Klassisch und Skating), die mit einem einzigen Ticket zugänglich sind. Die Billette kann man an 19 Verkaufsstellen oder online erwerben. Saisonkarte 85 Fr., 7-Tage-Ticket 40 Fr.; [venosta-nordic.com](#)

Jede Region kochte bisher ihr eigenes Süppchen, verkaufte das eigene Billettchen, installierte die eigenen Täfelchen. Venosta Nordic hat das alles auf den Kopf gestellt: Der Vinschgau – auf Italienisch Val Venosta –, Nauders und das Val Müstair offerieren neu ein gemeinsames Ticket für eine Woche oder die komplette Saison, dank dem man sich in sieben Regionen mit rund 120 Kilometern Loipen klassisch und im Skating-Stil austoben kann.

Die Gebiete verpflichten sich, ein gutes Dutzend Qualitätskriterien einzuhalten. Das reicht von öffentlichen Toiletten über einheitliche Übersichtstafeln und Schilder, abrufbereite Trainer, Langlaufshops bis hin zu täglich aktualisierten Loipeninfos.

Es gibt Pläne, im Winter 2023/24 das Unterengadin einzubinden, womit Venosta Nordic mehr als 200 Kilometer umfassen würde.

Das Martelltal ist charmant, gar kitschig.

Also, dann mal mitten rein. Bei der Stippvisite kurz vor Weihnachten 2022 ist die Schneelage dünn. Dennoch haben fast alle Regionen bereits Spuren gelegt. Als besonders niederschlagenreich gilt das Martelltal im Vinschgau, wo die Kapelle Santa Maria in der Schmelz ihr schwarzes Schieferdach gegen eine dicke, weisse Haube eingetauscht hat.

Die Langläufer starten im Stadion, in dem zwei Biathleten gerade gegen die Schiessstände feuern. Hügel rauf, Hügel runter, Anstieg, Abfahrt. Flachland ist ein Fremdwort. Brücken ermöglichen den Weg über den Plimabach, der sich mitten durchs Winterwunderland schlängelt. Statt Wirtshäuser und Après-Ski-Buden stehen links und rechts Heustadel, deren dunkles Holz von sonnenreichen Sommern erzählt. Das Martelltal ist charmant, gar kitschig.

Jeden Tag eine andere Loipe

Das Schöne am Venosta-Ticket: Man fühlt sich beflügelt, jeden Tag andere Loipen zu testen, neue Täler zu erleben, neue Landschaften zu entdecken.



Das Schöne am Venosta-Ticket: Jeden Tag kann man eine andere Loipe unter die Bretter nehmen.
Foto: PD

In Langtaufers nahe dem Reschensee steht noch das Zielbanner vom letzten Rennen. Das Tal ist, wie der Name schon sagt, gaaanz laaang. Wer unten einsteigt, braucht Kondition für viele Kilometer Anstieg am Stück. Unser Rezept, gaaanz laaangsam zu skaten, geht nicht auf. Wir ändern die Taktik hin zu regelmässigen Pausen, um den Puls runterzudrücken, und können dafür auch ein bisschen heile Natur aufsaugen. Einsame Hänge, unberührte Berge ohne Skipisten, der immer noch imposante Gletscher der Weisskugel. Und endlich die lange Abfahrt zurück. Auch heute ist die Mittagspause gleichzusetzen mit dem sportlichen Feierabend.

Langlaufen leert die Energiespeicher deutlich schneller als Skifahren, wo man sich immer wieder im Lift erholen kann. Selbst bei mässiger Geschwindigkeit verbrennt der Loipensportler 600 Kalorien pro Stunde. Es gibt nur wenige Sportarten, bei denen derart viele Muskeln im ganzen Körper arbeiten müssen. Laut Swiss Olympic zählen Langläufer zu den Sportlern mit den besten Konditionswerten überhaupt.

Womit wir wieder bei Headcoach Angerer sind. Seine Ausdauer auch abseits der Loipe ist vorbildlich. Er ist Funktionär, sitzt in Gremien, ist Rennleiter bei der Tour de Ski im Val Müstair. Kein Mann der grossen Worte, obwohl er viel kommunizieren muss.

Die 3-Länder-Langlaufregion war seine Idee, die einen ganz pragmatischen Hintergrund hat: Seine Nachwuchssportler brauchten jedes Jahr eine Saisonkarte in Südtirol und eine in der Schweiz. Das ging ins Geld. So stand Angerer am Ende seiner Tour, bei der er viele Menschen überzeugen musste, auch bei Gabriella Binkert, der Gemeindepräsidentin von Val Müstair, auf der Matte.



War sofort Feuer und Flamme für das Projekt Venosta Nordic: Gabriella Binkert, Gemeindepräsidentin von Val Müstair.
Foto: PD

Gabriella Binkert hat afrikanische Wurzeln, war bei einem Unternehmen in der Exportbranche tätig, hat halb Europa abgeklappert – und nebenher im Vinschgau zwei Geschäfte mit Geschenk- und Bioartikeln betrieben. «Die Grenzen sind offen. Da müssen wir so was doch hinkriegen», sagte sie Angerer zum Abschied. «Dann gab es zwei Sitzungen, und – zack! – haben wir entschieden: Da machen wir mit!»

Eine gute Sache, denn das Val Müstair ist aus landschaftlicher Sicht das Highlight der 3-Länder-Region. Das Tal ist offen, der Blick geht weit bis zum Ofenpass, von dem die Antenne grüsst. Piz Daint, Piz Dora und Piz Turettas begleiten den Langläufer von Fuldera bis Tschiers. Zwei neugierige Sportler schnalzen die Ski ab und stapfen die Via Dario Colonna hoch.

Wer zwei, drei Runden auf der Loipe in Tschiers gedreht hat, braucht grosse Kühllakus für die brennenden Beine. Danach darf man sich ruhig selbst auf die Schulter klopfen, schliesslich handelt es sich um die Profiloipe, auf der über Silvester die Cracks der Tour de Ski Gas gegeben haben. Unter den Zuschauern waren auch Langläufer vom Vinschgauer Sportgymnasium. Die Tour de Ski – das ist ihr Ziel.

WEITER NACH DER WERBUNG

Spezialität dell'Alto Adige

Spezialität dell'Alto Adige

Vino, Speck, specialità dell'Alto Adige - Pur Südtirol®

Scopri Di ...

Unser nächstes Ziel: Nauders. Langlaufen ohne Grenzen. Das Ticket haben wir schon in der Tasche.

Die Reise wurde unterstützt von IDM Südtirol.