



# Langlauf-Spaß am jungen Rhein

Perfekte Loipen mit Gipfel-Panorama  
zwischen Splügen und Nufenen



- 1 Schneesicheres Langlaufparadies zwischen Splügen und Nufenen
- 2 Ernst Steiner, Inhaber der Langlaufschule Splügen (links)
- 3 Ortsbesichtigung in Nufenen

Bilder: Ben Wiesenfarth

**INFO**

Im Rheinwald kommen Skating-Fans auf den 40 Kilometer Loipen genauso auf ihre Kosten wie klassische Langläuferinnen und Langläufer, inklusive grandiosem Panorama mit Einhorn und Guggernüll. Zudem sind die verschiedenen Runden so kombinierbar, dass sämtliche Leistungsklassen voll auf ihre Kosten kommen. Die anspruchsvollste Loipe ist die 14 Kilometer lange Nufnerloipe. Auf der Talloipe zwischen Splügen und Nufenen kann man es auch etwas gemütlicher angehen lassen. Letztere kann abends bis 22 Uhr befahren werden – ohne künstliche Beleuchtung – also Stirnlampe nicht vergessen. Der Einstieg ist an verschiedenen Orten im Tal möglich – unter anderem im Langlaufzentrum Splügen.

Mehr zur Region  
viamala.ch

Langlaufschule Splügen  
langlaufschulesplügen.ch

Um 7.00 Uhr klingelt im Hotel Bodenhaus in Splügen der Wecker. Die richtige Zeit, um Entscheidungen für den Tag zu treffen. Der Blick aus dem Fenster macht es uns etwas einfacher: es schneit ohne Unterlass. Dicke Flocken tanzen vor dem Fenster des historischen Gebäudes und verschleiern den Blick auf die spektakuläre Bergwelt der Viamala-Region.

Wer in Splügen Winterurlaub macht, hat die Qual der Wahl. Das kleine aber feine Skigebiet beginnt direkt vor der Haustüre.

Ebenso wie unzählige Skitouren jeglichen Schwierigkeitsgrades. Der Rheinwald ist aber auch ein Paradies für Langläufer. 40 Kilometer Loipen warten darauf, entdeckt zu werden – in klassischer Technik oder mit Skating-Ski.

Heute ist ein perfekter Langlauf-Tag. Ich verabrede mich mit Ernst Steiner, Inhaber der Langlauf-Schule Splügen. Perfektes Leih-Material gibt es bei Splügen Sport direkt beim Loipen-Einstieg. Meine letzten Skating-Runden sind schon eine Weile her. Viel Zeit zum Nachdenken habe ich nicht. Wir legen direkt los. Am Anfang ist das System noch wackelig.

Mit ein paar guten Tipps des Lang-

lauf-Profis wird es schnell stabiler: „Das geht doch noch ganz gut“, sagt er. Ich bin mir da noch nicht sicher, ob er das ernst meint, doch mit jedem Meter kehrt das Gefühl zurück. Aus dem unrunder Gestolper wird wieder eine runde Bewegung. Wir sind unterwegs in einem Winter-Märchen, mit jedem Stockschub, mit jedem Gleiten steigt der Spaßfaktor. Wir sind fast allein im

DAS GEFÜHL  
KEHRT ZURÜCK

verschneiten Wald zunächst auf der Talloipe unterwegs. Die ist perfekt – eine frisch präparierte Cordhose, unberührt. Zunächst geht es

flach entlang des jungen Rheins nach Westen. Im Süden die beeindruckenden Flanken der Tambo-Gruppe, im Norden die Albula-Alpen. An einem der vielen Heustall ist Zeit für ein Gespräch über das Langlaufen im Allgemeinen und die Region im Besonderen. Klassisch oder Skating? Dazu hat Ernst Steiner eine klare Meinung: „Für die meisten Einsteiger und Freizeit-Läufer ist die klassische Technik ideal. Man kann das Tempo und die Anstrengung gut dosieren und die Landschaft noch intensiver genießen. Beim Skaten braucht es einfach eine gewisse Frequenz, um stabil unterwegs zu sein.“

Deshalb empfiehlt er das Skaten bereits



Die Ski laufen perfekt.



Spaßfaktor: hoch. Haltungsnote beim Autor (rechts): mäßig.

erfahrenen Klassik-Läufern oder Ausdauersportlern wie Radfahrern, Läufern und Triathleten, die sich im Winter auf Langlaufski fit halten wollen.

## Auf die Nufnerloipe

Weiter geht's. Die erste, kurze Abfahrt steht an – ohne enge Kurven, nicht allzu steil. Wenn man aber in letzter Zeit eher breite Touren- und Alpinski mit Stahlkanten und entsprechend harten Skischuhen unter den Füßen hatte, fühlt man sich wie auf rohen Eiern. Aber auch das spielt sich schnell ein und ich frage mich, warum ich so lange nicht mehr auf Langlaufski unterwegs war. Es ist einfach traumhaft, gerade bei diesem Wetter. Nach gut sechs Kilometern geht es über den Hinterrhein und schließlich hinauf nach Nufenen. Nach einem kurzen Spaziergang durch das historische Örtchen geht es zurück auf die Skating-Ski – diesmal über die anspruchsvollere Nufnerloipe. „Man hat hier zahlreiche Möglichkeiten, zwischen den Loipen zu wechseln“, sagt Ernst Steiner, der einst für die Schweiz beim Biathlon-Weltcup am Start war.

Hier steigt der Puls. Einige Anstiege verlangen Konzentration und ordentlich

Stocheinsatz. Darauf folgen traumhafte Abschnitte mit leichtem Gefälle, auf denen man glaubt, über den Schnee zu fliegen. Langweilig wird es hier definitiv nicht.

Der Rheinwald und die gesamte Viamala-Region sind ideal für die klassische und die Skating-Technik. Dazu sind die Loipen mit Lagen über 1400 Meter schneesicher. Im nahen Avers befinden sich die Loipen gar auf rund 2000 Meter. Damit ist die Region auch in schneearmen Wintern auch eine echte Alternative: „Man merkt deutlich, wenn beispielsweise im Schwarzwald kein Schnee liegt“, sagt Ernst Steiner. Die Bestätigung des Gesagten folgt bei der Rückkehr zum Loipenstart in Splügen. Dort stehen inzwischen drei Fahrzeuge mit Freudenstädter Kennzeichen. Am Kniebis ist an Langlauf in diesen Tagen nämlich nicht zu denken.

Es ist die Kombination aus Schneesicherheit, perfekt präparierten Loipen, authentischen Dörfern und der traumhaften Umgebung, die für ein perfektes Gesamtpaket sorgt. Ach ja. Nicht zu vergessen: der verdiente Kuchen im historischen Hotel Bodenhaus.

*Steffen Müller*