3/2023
4,00 Euro

Sphäre alb entdecken

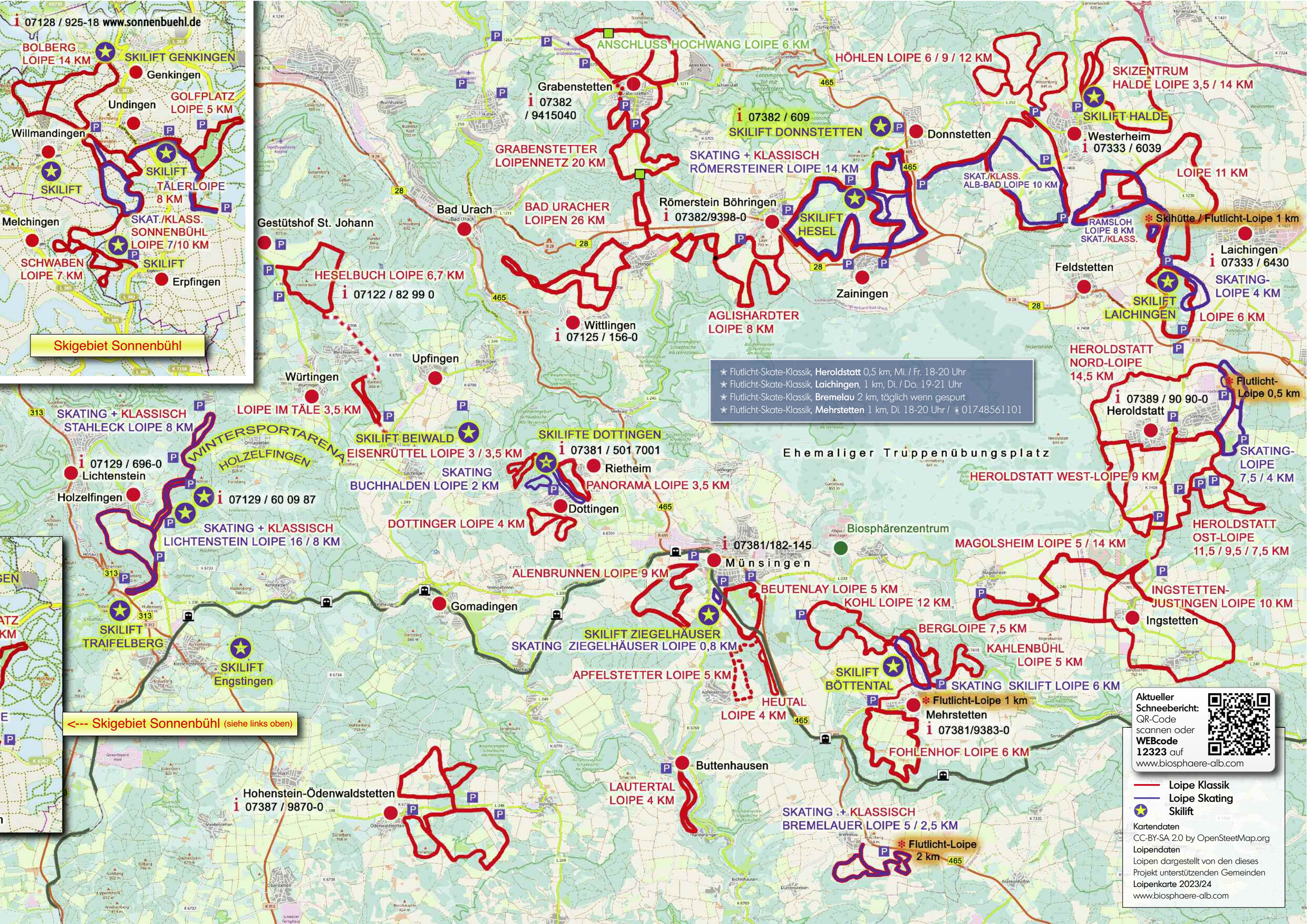
Lebensraum Schwäbische Alb

Abo / Onlinemagazin: www.biosphaere-alb.com

Thema: Kälte gibt der Schwäbischen Alb ihr markantes Profil

Winter-Wunder

Natur - Tourismus - Kultur - Termine - Wirtschaft - Politik


i 07128 / 925-18 www.sonnenbuehl.de
BOLBERG LOIPE 14 KM
SKILIFT GENKINGEN
Genkingen
Undingen
GOLFPLATZ LOIPE 5 KM
Willmandingen
SKILIFT
SKILIFT TÄLERLOIPE 8 KM
Melchingen
SKAT./KLASS. SONNENBÜHL LOIPE 7/10 KM
SCHWABEN LOIPE 7 KM
SKILIFT
Erpfingen
Skigebiet Sonnenbühl
ANSCHLUSS HOCHWANG LOIPE 6 KM
HÖHLEN LOIPE 6 / 9 / 12 KM
SKIZENTRUM HALDE LOIPE 3,5 / 14 KM
Grabenstetten
i 07382 / 9415040
i 07382 / 609
SKILIFT DONNSTETTEN
Donnstetten
SKILIFT HALDE
Westerheim
i 07333 / 6039
GRABENSTETTER LOIPENNETZ 20 KM
SKATING + KLASSISCH RÖMERSTEINER LOIPE 14 KM
SKAT./KLASS. ALB-BAD LOIPE 10 KM
LOIPE 11 KM
Bad Urach
BAD URACHER LOIPEN 26 KM
Römerstein Böhringen
i 07382/9398-0
SKILIFT HESEL
RAMSLOH LOIPE 8 KM SKAT./KLASS.
Skihütte / Flutlicht-Loipe 1 km
Gestütshof St. Johann
Laichingen
i 07333 / 6430
HESELBUCH LOIPE 6,7 KM
i 07122 / 82 99 0
Feldstetten
SKATING-LOIPE 4 KM
Zainingen
SKILIFT LAICHINGEN
LOIPE 6 KM
Wittlingen
i 07125 / 156-0
AGLISHARDTER LOIPE 8 KM
HEROLDSTATT NORD-LOIPE 14,5 KM
Upfingen
Würtingen
★ Flutlicht-Skate-Klassik, Heroldstatt 0,5 km, Mi. / Fr. 18-20 Uhr
★ Flutlicht-Skate-Klassik, Laichingen, 1 km, Di. / Do. 19-21 Uhr
★ Flutlicht-Skate-Klassik, Bremelau 2 km, täglich wenn gespurt
★ Flutlicht-Skate-Klassik, Mehrstetten 1 km, Di. 18-20 Uhr / 01748561101
Flutlicht-Loipe 0,5 km
i 07389 / 90 90-0
Heroldstatt
SKATING + KLASSISCH STAHLECK LOIPE 8 KM
LOIPE IM TÄLE 3,5 KM
WINTERSPORTARENA HOLZELFINGEN
SKILIFT BEIWALD
EISENRÜTTEL LOIPE 3 / 3,5 KM
SKILIFTE DOTTINGEN
i 07381 / 501 7001
Ehemaliger Truppenübungsplatz
SKATING-LOIPE 7,5 / 4 KM
i 07129 / 696-0
Lichtenstein
SKATING BUCHHALDEN LOIPE 2 KM
Rietheim
HEROLDSTATT WEST-LOIPE 9 KM
Holzelfingen
i 07129 / 60 09 87
PANORAMA LOIPE 3,5 KM
Dottingen
DOTTINGER LOIPE 4 KM
SKATING + KLASSISCH LICHTENSTEIN LOIPE 16 / 8 KM
Biosphärenzentrum
HEROLDSTATT OST-LOIPE 11,5 / 9,5 / 7,5 KM
i 07381/182-145
Münsingen
MAGOLSHEIM LOIPE 5 / 14 KM
ALENBRUNNEN LOIPE 9 KM
BEUTENLAY LOIPE 5 KM
KOHL LOIPE 12 KM
INGSTETTEN-JUSTINGEN LOIPE 10 KM
Gomadingen
Ingstetten
SKILIFT TRAIFELBERG
SKILIFT ZIEGELHÄUSER
SKATING ZIEGELHÄUSER LOIPE 0,8 KM
BERGLOIPE 7,5 KM
KAHLENBÜHL LOIPE 5 KM
SKILIFT Engstingen
APFELSTETTER LOIPE 5 KM
SKILIFT BÖTTENTAL
SKATING SKILIFT LOIPE 6 KM
HEUTAL LOIPE 4 KM
Flutlicht-Loipe 1 km
Mehrstetten
i 07381/9383-0
<--- Skigebiet Sonnenbühl (siehe links oben)
FOHLENHOF LOIPE 6 KM
Buttenhausen
Hohenstein-Ödenwaldstetten
i 07387 / 9870-0
LAUTERTAL LOIPE 4 KM
SKATING + KLASSISCH BREMELAUER LOIPE 5 / 2,5 KM
Flutlicht-Loipe 2 km
Aktueller Schneebericht: QR-Code scannen oder WEBcode 12323 auf www.biosphaere-alb.com
Loipe Klassik
Loipe Skating
Skilift
Kartendaten CC-BY-SA 2.0 by OpenSteetMap.org
Loipendaten Loipen dargestellt von den dieses Projekt unterstützenden Gemeinden
Loipenkarte 2023/24
www.biosphaere-alb.com

Bremelau: Kombinierte Klassik-Skating-Spur, 2 Schleifen 5/2,5 km
Buttenhausen / Hundersingen: Klassik, 1 Loipe 4 km
Dottingen: Klassik, 2 Loipen 3,5/3,5 km, Skating: 2 Loipen 2/2 km
Gomadingen: Klassik, 3 Loipen 5-8 km, zur Langstrecke kombinierbar
Skating: 2 Loipen 5/6 km
Grabenstetten: Klassik, 1 Loipe, 4 Schleifen 20 km
Hohenstein: Klassik, 4 Loipen, 3-10 km, zur Langstrecke kombinierbar
Hengen / Wittlingen: Klassik, 3 Loipen, 4-12 km, Anschluss Römerstein
Heroldstatt / Magolsheim / Ingstetten: Klassik, 5 Loipen,
4 Schleifen 5-12 km, zum Marathon kombinierbar
Heroldstatt: Skating: 1 Loipe 7,5 km
Hülben: Klassik, 4 Loipen, 6 Schleifen 5-7 km
Lichtenstein: Kombinierte Klassik-Skating-Spur, 2 Schleifen 8-16 km
Münsingen / Mehrstetten: Klassik, 9 Loipen 1,5-12 km, zum Supermarathon kombinierbar
Münsingen-Dottingen: Skating: 2 Loipen 2 km
Mehrstetten: Skating: 1 Loipe 6 km

Römerstein / Westerheim / Laichingen:
Klassik, 10 Loipen, 7 Schleifen, zum Supermarathon kombinierbar:
Römerstein: 2-12 km; Westerheim: 3,5-14 km; Laichingen: 1-11 km,
Skating: 7 Loipen 1/2,5/4/5,5/8/10/12 km
St. Johann: Klassik, 2 Loipen, 3,5/6,7 km
Sonnenbühl: Klassik, 5 Loipen, 5-14 km, zum Marathon kombinierbar;
Skating, 2 Loipen 7-8 km

- Flutlicht-Skate-Klassik, **Heroldstatt** 0,5 km, Mi. / Fr. 18-20 Uhr
- Flutlicht-Skate-Klassik, **Laichingen**, 1 km, Di. / Do. 19-21 Uhr
- Flutlicht-Skate-Klassik, **Bremelau** 2 km, täglich wenn gespurt
- Flutlicht-Skate-Klassik, **Mehrstetten** 1 km, Di. 18-20 Uhr /
01748561101

Rutsch-Party

Mit rund 300 Kilometern besitzt die Mitte der Alb eines der dichtesten Loipennetze Süddeutschlands. So großflächig vernetzt und anspruchsvoll kupiert können nur wenige Skigebiete die weiße Pracht präsentieren. Lassen Sie sich von der Sphäre-Skikarte inspirieren.

Nein, erfunden haben die Älber das Skilaufen nicht. Die armen Bauern wussten in den eisigen Monaten Besseres zu tun, als sich mit Holzbrettern im Schnee zu vergnügen. Die noblen Städter entdeckten den über 800 Meter hoch gelegenen Teil des heutigen Biosphärengebiets als naturnahen Winterspielplatz.

So richtete der Alpenverein am 18. Februar 1906 in Donnstetten den ersten alpinen Wettbewerb aus – eine Schussfahrt mit ausdrucksstarkem Kristiania- oder Telemarkschwung als Abschluss. Bewertet hatten die Kampfrichter den Kurvenfahrstil, aber auch den Aufstieg.

Erst ein Jahr später formierten sich die Schneefreunde zum Schwäbischen Skiverband (SSV), damals noch Schwäbischer Schneeschuhbund genannt. Deren erster Schneeschuhkurs lockte 60 Teilnehmer erneut in den tiefen Winter auf der Alb – 1907 nach Münsingen. 1908 dann feiert das Gebirge die nächste Premiere: Die nationale Skielite pilgerte zur ersten Deutschen Meisterschaft – damals Bundeswettbewerb genannt – an den Aufberg bei Lichtenstein.

Ski Heil: Mit diesem Gruß wünschen sich Brettl-Fans eine verletzungsfreie Abfahrt. Die Pioniere fuhren noch ohne Helm. Der Aufstieg zu Fuß war eine natürliche Qualitätsauslese. Hinauf und auch hinunter kam nur, wer fit war. Ski fahren war eine Sache der Kondition und Kurventechnik und nicht eine des Geldbeutels oder des heute wie von selbst fahrenden Carving-Materials.

Dauerlauf zum Römerstein: „Offen für alle Schneeschuhläufer", so stand es in der Einladung zum ersten Wintersportwettkampf auf der Schwäbischen Alb geschrieben. Start: 18. Februar 1906. Ort: Donnstetten. Der Alpenverein Sektion Schwaben feuerte in fünf Disziplinen den Startschuss ab. Ein Sprung über die Schanze gehörte dazu (Foto unten). Vor über 100 Jahren zählte bei den Abfahrern auch der schwungvolle Aufstieg. Stilnoten gab´s für die gesamte Darbietung.

Die Mitgliederzahl des SSV wuchs stetig von damals 560 auf 25 197 im Jahre 1954. Sie erreichte 1990 den Höchststand mit 114 996 Vereinsmitgliedern.

Ab den 60er-Jahren schossen Skilifte aus dem Boden der Albhügel wie Pilze in der Feuchte des Herbstes. Noch um 1960 gab´s kaum Skibetriebe in den Alpen, aber auf der Schwäbischen Alb. Die Euphorie auf Brettern erfasste das Schwabengebirge. Wettkämpfe wie an der Skiflugschanze im Bad Uracher Zitteltal lockten Stars und bis zu 12 000 Zuschauer an. Man glaubt es kaum, aber damals wurde in Bad Urach 74 Meter weit gesprungen. Die zugewachsene Schanze erkennt man heute noch ebenso wie die verwaisten Schanzentische bei Laichingen, Mehrstetten oder Wiesensteig.

Wegen mangelnder Schneesicherheit verlagerten auch die örtlichen Skiclubs ihre vereinsinternen Skiabfahrtswettkämpfe zunehmend in die Alpenregionen.

Ausnahme: Die Neidlinger und Gomadinger. Quasi als Relikte dieser Aufbruchstimmung in wadenhohen Monsterschuhen auf Brettern haben bis heute zwei Skiabfahrtsveranstaltungen die manchmal grünen Albwinterwochen überlebt. Das Einmalige daran ist: Kein Skilift ist in der Nähe des Spektakels zu sehen. Das unbeschreibliche Flair lockt heute noch bis zu 2000 Zuschauer an.

Denn: Diese Strecken sind supersteil, superschnell und superlang. Im Falle des Reußensteinpokals ursprünglich sogar 1,5 Kilometer. Seit 2003 haben die Neidlinger die Strecke auf 820 Meter gekürzt – auf etwa die Distanz, die Rennsportler in Gomadingen hinabsausen dürfen. Rund 45 Sekunden nur benötigen die Besten, sie erreichen auf den 180 Höhenmetern Geschwindigkeiten von 90 km/h.

Die Kirsch- und Zwetschgengemeinde Neidlingen präpariert seit 1955 ihren Hausberg für die Skiverrückten, in den 60er-Jahren mussten sie 29-mal absagen. Die Gomadinger entdeckten den Rennsport etwas später. Sie verwandeln ihren Sternberg erst seit 1980 in ein skialpines Feuerwerk.

Die tolle Stimmung schwappte bis zu Günther Oettingers Ohren. 2009 stattete er als Ministerpräsident den Gomadingern einen Besuch in Skistiefeln ab. Auf der „Streif von der Alb", wie man hier gerne in Anlehnung an das Kitzbühler Rennen sagt, hatte der Personenschützer Mühe, seinem Chef zu folgen. ■ fef

Einkehrschwung: Gastronomie an Langlauf-Loipen

Schnell geht bei Minustemperaturen der Biosprit der Sportler zur Neige. Deshalb gehört ein Energieriegel mit auf jede Langlauftour. Den meisten Skiliften sind kleine Gastrobetriebe angeschlossen. Noch schöner aber ist es, wenn in Loipennähe ein Gasthaus mit leckeren Kässpätzle oder Maultaschen lockt. Oder mit einer Schlafstätte. Vom Bett in die Loipe ermöglicht die Zimmervermietung des Wintercampingplatzes bei Römerstein. Am einsam gelegenen Stahlecker Hof führt die Skispur quasi an der Matratze vorbei.

Übernachten/Essen an der Loipe

- Römerstein: Campinggaststätte Lauberg inkl. Zimmervermietung
- Lichtenstein: Stahlecker-Hof
- Mehrstetten: Fohlenhof
- Schopfloch: Albengel
- Gomadingen: Wanderheim am Sternbergturm

Rasten in Loipennähe

- Grabenstetten: Lamm
- Römerstein/Böhringen: Camping Lauberg, Sportheim, Hirsch;
- Zainingen: Löwen
- Westerheim: Hotel Garni

Alb trifft Alpen

Die Mehrstetterin Lena Mettang findet in glitzernden Schneelandschaften auf schmalen Langlaufskiern ihr Lebensglück. Mehr noch: Seit einem Jahr hat die junge Leistungssportlerin ihr Hobby professionalisiert. Die Allgäuer Alpen bieten ihr nun als neuer Trainings- und Lebensmittelpunkt ideale Bedingungen.

Schnee spritzt. Kraftvoll rammt Lena Mettang ihre Stöcke in die plattgewalzte Loipe. Mit großen, schnellen Schritten gleitet sie durchs winterliche Allgäu. Tack - tack, der rhythmische Stockeinsatz wirbelt Eisklümpchen in die frühmorgendliche Stille, sonst ist nichts zu hören. Genau dies liebt die Ausdauersportlerin schon von Kindesbeinen an.

„Sobald ich laufen konnte, haben meine Eltern mich auf Skier gestellt“, schmunzelt die 19-jährige Langläuferin beim Interview. Natürlich wollte das quirlige Bewegungstalent schon bei den Bambini-Rennen auf der Schwäbischen Alb mitmischen, sei es beim Heimatverein in Mehrstetten, in Bremelau (Foto unten) oder Römerstein. Als die Dreizehnjährige dann 2017 erstmals von der regionalen Bühne auf die nationale wechselte, stellten sich urplötzlich die Weichen. Ihr erster Wettkampf im Deutschen Schülercup, ein Klassiksprint im bayerischen Krün, gewann die Sportlerin prompt, obwohl sie ohne Erwartungen angereist war. „Wie groß ist das alles hier, so viele Leute! Wie könnte es erst sein, im nächst höheren Level sogar gegen internationale Konkurrenz zu laufen?“, schoss es ihr damals durch den Kopf.

Und heute? In ihrem neuen Trainings- und Wohnort in Bolsterlang bei Oberstdorf, befindet sich die Älblerin auf dem Sprung in den Profisport. Als Kaderathletin hält ihr die Ausbildung bei der Bundespolizei finanziell den Rücken frei und ermöglicht ein hohes Trainingspensum durch zeitlich gestaffelte Lehrphasen. Mehrtägige internationale Rennen im Continentalcup stehen auf dem Wettkampfplan: Freitags Sprint, samstags Distanzrennen über 10 Kilometer, sonntags Staffel oder 20 Kilometer Langdistanz in der Schweiz, Österreich oder Italien. Sieben Paar Ski in jeder Technik – Klassik und Skating – stehen dabei zur Auswahl, werden akribisch getestet, um schließlich dem schnellsten das perfekte Skiwachs für den Wettkampf zu verpassen.

Höchste Anforderungen an Mensch und Technik geben den Alltag vor: Die Wahlallgäuerin führt ein professionelles, durchgetaktetes Leistungssportlerleben: „Sieben Uhr aufstehen, essen, zweistündiges Training mit Intervallen und Technikeinheiten in der Gruppe auf der Rollskibahn im Nordic Zentrum Oberstdorf. Kochen, essen, um die Energiespeicher wieder zu füllen, dann ein Mittagsschlaf zur Regeneration. Nachmittags eine lockere Einheit auf Skirollern, dem Rad oder in Laufschuhen. Danach essen, schlafen“, beschreibt die sympathische Athletin einen normalen Tag im Oktober. Routine, Rhythmus, das Umfeld stimmt.

Doch sind perfekte Trainingsbedingungen für die 19-Jährige alles andere als selbstverständlich. Denn jahrelang kämpfte sie mit Wettbewerbsnachteilen: Während schneeverwöhnte Sportler des Alpenraums längst auf Skiern trainierten, war die Mehrstetterin noch auf der grünen Alb mit Skirollern unterwegs und das nicht etwa auf einer eigens gebauten Rollerstrecke, wie es sie in Römerstein oder im Allgäu gibt. Rund um Mehrstetten hielten Feldwege dafür her. Genau das, so scheint es, verlieh der heimatverbundenen Langläuferin den Biss, den es im Leistungssport braucht. „Um auf der Alb voranzukommen, muss man mehr tun als andere“, ist sie sich sicher.

Immer fröhlich: Lena Mettang hat die Weichen Richtung Profisport gestellt. Die Ausbildung bei der Bundespolizei bietet ausreichend Zeit zu trainieren.

Früh übt sich: Mit sechs Jahren stand die Mehrstetterin erstmals am Start eines Rennens. Die Faszination blieb, der Fokus änderte sich. Lena misst sich heute auf internationaler Ebene.

Es zahlte sich aus: Die inzwischen hoch gewachsene, 1,79 Meter große, zielstrebige junge Frau gewann in den letzten Jahren auf regionaler Ebene stets die Schwäbischen- und Baden-Württembergischen Meisterschaften. Noch mehr aber zieren ihre Vita ein Deutscher Meister Titel im Klassiksprint, vier Deutsche Vizemeister Titel und vor allem der bisher bedeutendste Sieg: der Gewinn der Deutschlandcup-Gesamtwertung in der Saison 2022/23.

Die Erfolgsspur führt steil nach oben. Aber wie so oft bei Spitzensportlern mit unvorhergesehenen Kurven und Schlenkern. Ein Fahrradunfall im Frühjahr mit kompliziertem Ellenbogenbruch hat die Sportlerin weit zurückgeworfen. „Ich muss es jetzt langsam angehen lassen. Weil ich mich nach der Operation zu früh belastet hatte, habe ich aktuell Probleme mit der Sehne, kann immer noch nicht mit zwei Skistöcken laufen“, beschreibt Lena die Folgen ihrer Ungeduld beim Aufbautraining für die kommende Saison. Zwei Schritte zurück, aber Schritt um Schritt wieder voran. Die Kaderathletin lässt sich so schnell nicht entmutigen. „Ich will bis Dezember gut arbeiten, damit ich gesund und fit werde“, skizziert sie den Plan. Wenn das klappt, kann sich die angehende Polizistin am 16. und 17. Dezember beim Deutschlandpokal im österreichischen Galtür für den internationalen Continentalcup (COC) qualifizieren. Mit einem 12. Platz setzte sie in dieser Serie mit rund 60 bis 90 Starterinnen bereits ein Ausrufezeichen. Von hier kann die Reise weitergehen zur Juniorenweltmeisterschaft in Planica, Slowenien, im Februar 2024. Zweimal Top 15 oder einmal Top 8 im COC und Lena hätte das Ticket gelöst. Wir drücken die Daumen. ■ afs

Flutlicht / 2 Skilifte / 1 Schlittenlift
zwischen Feldstetten und Laichingen
www.skilift-laichingen.de / 07333/6430

DAS SKIGEBIET DER SCHWÄBISCHEN ALB

Skilift Donnstetten
Die Lifte sind geöffnet sobald genügend Schnee liegt.
Info unter:
Schneetelefon: 07382/609
www.skilift-donnstetten.de
Info Bobbahn unter:
www.bobbahn-donnstetten.de
Bobbahn & Skilifte Donnstetten
Böhringer Straße 18, 72587 Römerstein

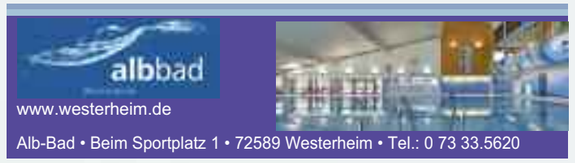
persönlich • kompetent
SPORT-HOLL
WEILHEIM-TECK
www.sport-holl.de
Telefon 07023-2875 · mail@sport-holl.de

SKILIFTE HALDE WESTERHEIM
Tägliche Wintersport-Ansage
Tel. 07333/6039
www.skilift-halde.de
72589 Westerheim, Tel. 07333/6455

Loup's
Sport & Outdoorhaus
Weite Str. 14
89150 Laichingen
Tel. 07333/210707
Fax 07333/210708
INTERSPORT GRUPPE
Verkauf
Montage
Skiservice
und
Verleih
Langlauf
Bobs Schlitten
Snowboard
Alpine Ski
Der nächste Winter kommt bestimmt!

Sag´s einfach

Sphäre-Werbung
Nachhaltig, emotional, intensiv.
Schon ab 99.- EUR. Tel. 07382/936565, info@biosphaere-alb.com



Sphäre-Abo
3 Ausgaben nur 11 Euro
Tel. 07382/93 65 65
info@biosphaere-alb.com
www.regionalmarkt.biosphaere-alb.com

Ski und Rodel gut

Skilifte boomten auf der Alb früher als in den Alpen. Das ist nun über 50 Jahre her und immer noch läuft das Liftgeschäft wie gewachst.

Ein halbes Jahr Winter, ein halbes Jahr kalt. Die Älbler machten in den 60ern aus der Not eine Tugend. Sie begannen den Schnee zu lieben. Vor 50 Jahren schossen Skilifte aus den Albhügeln wie Pilze aus der feuchten Erde.

Zu dieser Zeit gab´s kaum Skibetriebe in den Alpen, aber auf der Alb. Beispiel Tannheimer Tal: Während ab 1964 am Zaininger Salzwinkel bereits ein Diesellift röhrte mit fester Tal- und Bergstation und hölzernen Schleppbügeln, tuckerte im beschaulichen Nesselwängle nur eine Mini-Liftanlage am Babyhang. Die großen Sessellifte von heute und kilometerlangen Abfahrten gab es früher nur auf dem Plan. Auch die damals längste durchgehende Doppelsesselbahn zum Füssener Jöchle hatte die Liftgesellschaft Grän erst 1970 gebaut. War die Talabfahrt an warmen Ostertagen nicht möglich, zog oben eine Pistenraupe die Skifahrer an der langen Leine in den schneesicheren Hang jenseits der 1800 Meter hinauf. Ein Schlepplift ab der Bergstation ging erst ein Jahr später an den Start.

Insofern waren die Skiliftbetreiber auf der Mittleren Alb echte Trendsetter. „Busseweise rückten die Skifahrer damals an“, erinnert sich Katja Bek an die Gründerjahre des Westerheimer Haldenlifts ab 1965. Bek gilt als Urgestein, denn gemeinsam mit ihrem Mann sind sie die einzigen, die die Kinder von einst in Wollmütze auf Holzski und Lederschnürstiefeln heute wieder als gestandene Eltern begrüßen dürfen. Allerdings mit Helm bewaffnet sowie superschnellen High-Tech-Carving-Brettern und Skischuhboliden, die Fuß und Ski zu einer festen Einheit schmieden. „Erinnern Sie sich an mich? Ich hab hier Skifahren gelernt“, hört Bek immer wieder. Erinnerungen werden wach. Beispielsweise an 1980, als das Ehepaar als Pioniere auf der Alb mit ihrer Pistenraupe professionelle Langlaufspuren zog. Heute stehen rund 260 Kilometer zur Tourenwahl.

Skilift-Geschäftsführer der Laichinger Anlagen, Kurt Pöhler, hat am Laichinger Hang schon als Kind seinen Pflugbogen gestemmt. Sein 1966 errichteter Bügellift zähle zu den steilsten der Region, erzählt er stolz. Die Freude am Sport und den Gästen überdauert, selbst wenn die Liftanlage nur an einem einzigen Tag in der Saison läuft – am 18. Dezember 1988, dem schwächsten Jahr der Skigeschichte. ■

Dottingen: Für Familien, topmodern
Eine der längsten Flutlichtabfahrten der Alb, für Fortgeschrittene bietet der Steilhang eine gute Alternative.

Donnstetten: Modern aber familiär
Im Sommer Bobbahn, im Winter Ski. Die Besitzer investierten in moderne Chipkarten und Schneekanonen.

Laichingen: Rodelbahn mit Lift
Mit dem einzigen Schlittenlift auf der Alb spricht der Laichinger Skihang junge Familien an.

Westerheim: Herz für Langläufer
Kein Flutlicht, aber mit gigantischem Loipen-Engagement. Langläufer kehren gern an der Liftgaststätte ein.

Wiesensteig: Längste Skiabfahrt
156 Höhenmeter rauf, satte 1,3 Kilometer runter. Der Bläsiberg lockt mit alpinem Charakter.

Schnee von gestern

Klimawandel:
„Vom Fleck stehen noch ein paar Häuser. Wir Leut leben wie die Tier, essen Rinden und Gras", beklagt die Notiz eines Gerstetter Bauers in seiner Familienbibel die verheerenden Folgen des Dreißigjährigen Krieges auf der Schwäbischen Alb. Wissenschaftler schließen nicht aus, dass die Kleine Eiszeit zwischen 1300 und 1850 die Brutalität des Mittelalters begünstigte.

Eigentlich wurde es gerade wieder kühler auf unserem Planeten vor 4500 Jahren. Zu eben jener Zeit ritzten die Bewohner der norwegischen Halbinsel Rødøy einen Skifahrer in den Fels – das erste bildliche Zeugnis einer in Mitteleuropa und in den Alpen unbekannten Fortbewegungsart. Als dann noch die Schweden den berühmtesten Skifund in einem Moor bei Hoting auf 4500 Jahre zurückdatierten, waren die Skipioniere lokalisiert. Nicht ohne Grund heißt es heute: Die Skandinavier kämen mit Skiern an den Füßen zur Welt.

Zumindest haben sie gelernt, den harten Wintern zu trotzen. Die Mitteleuropäer hingegen waren dem Temperatursturz um 1300 ausgeliefert. Die darauf folgende Kleine Eiszeit dauerte bis Mitte des 19. Jahrhunderts. Zwischen 1550 und 1800 kühlte die Atmosphäre in Europa im Jahresmittel um 2,5 Grad gegenüber heute ab. Die Vegetationsphase verkürzte sich um 14 Tage. Dieser klimatische Unterschied entspricht etwa dem zwischen Alb und den begünstigten Tälern unterhalb des Traufs.

Die Alpengletscher dehnten sich aus. Das neue Eis nun reflektierte zunehmend das Sommerlicht. Wissenschaftler berechnen, dass über 300 Jahre gemittelt der Boden deshalb 1,5 Watt/m^2 weniger Energie speicherte als zuvor. Folge: Schlechte Ernten, Hungersnöte, Krankheiten. Bis 1347 tötete die Pest 40 bis 60 Prozent der europäischen Bevölkerung. Während der Kleinen Eiszeit tobten die heftigsten Gefechte. Alleine den Dreißigjährigen Krieg (1618 -1648) und seine katastrophalen Folgen überlebten in Süddeutschland nur ein Drittel der Menschen. Auch die Schwäbische Alb blutete aus, Dörfer wie Sondernach verschwanden (Seite 8), Menschen ernährten sich von Rinde und Gras.

Wissenschaftler vermuten als Auslöser des plötzlichen Temperaturfalls Ende des 13. Jahrhunderts Vulkanausbrüche. Innerhalb von 50 Jahren spuckten vier äquatornahe Vulkane ihre Asche bis in die Stratosphäre. Die Höhenwinde verteilten sie um die ganze Erde, was über mehrere Jahre hinweg die solare Einstrahlung verringerte.

Doch selbst ein heute überaus strenger Winter ist nichts gegen die Kälte einer echten Eiszeit. Zum Beispiel vor 18 000 Jahren: Der Meeresspiegel lag um 135 Meter tiefer, die Januarmitteltemperatur Deutschlands sank auf minus 20 Grad Celsius (heute bei 0,3°C). Der Eisbär lebte in Norddeutschland. An Skilauf war, wenn hier einer überlebte, nie zu denken. ■ fef

Kaltzeit: Eine Erde ohne Eis ist uns nicht vorstellbar. Doch Eis an den Polen ist erdgeschichtlich eher die Ausnahme als die Regel. Aktuell befindet sich die Erde also trotz hausgemachter Klimaerwärmung im Eiszeitalter.

Trockentraining

Früh übt sich, wer auf schmalen Langlaufskiern flott und stilvoll über die Schneespur gleiten will.

Rollen, um später zu gleiten. Das typische Trockentraining der Profis macht auf der Schwäbischen Alb seit einigen Jahren Schule. Wer ab November am Abend die einsamen Asphaltstrecken des ehemaligen Truppenübungsplatzes Münsingen aufsucht, hört ungewöhnlich oft einen seltsamen Rhythmus schon von weitem: Tock-Tock. Tock-Tock. Die speziell gehärteten Metallspitzen des Kirchheimer Skistockherstellers Leki knallen in jede kleinste Vertiefung des Teerbelags. Die durch das Skirollertraining beachtlich angewachsene Schubkraft der Arme treibt den Sportler mit plus-minus 15 Kilometern pro Stunde über die Alb.

Für Einsteiger ideal

Hin und wieder rauscht auch ein Inlinefahrer mit kräftigem Stockeinsatz vorüber oder ein sogenannter Cross-Skater mit größeren luftbereiften Rollen. Beide Varianten sind bei Einsteigern beliebt, da sie über eine spezielle Bremsvorrichtung verfügen. Der Profi-Skiroller hingegen ist ungebremst. Daher trainieren die Sportler nur auf Strecken, wo sie jede Steigung kennen und besonders jedes Gefälle. Skiroller werden generell mit derselben Skibindung und Skischuhen gefahren wie die Langlaufski. Auch rollen gute Trainingsskiroller erheblich langsamer als Inliner – bewusst: So kann das Trockentraining mit langsameren Vollgummirädern die Kraftverteilung Arm-Bein wie auf Schnee simulieren.

Skiroller haben keine Bremsen: Sportler sollten nur Feldwegabfahrten wagen, die sie auch fahrtechnisch beherrschen.

Mehr Kür als Pflicht: Skisportler freuen sich über den Kraftakt auf autofreien Bergstraßen.

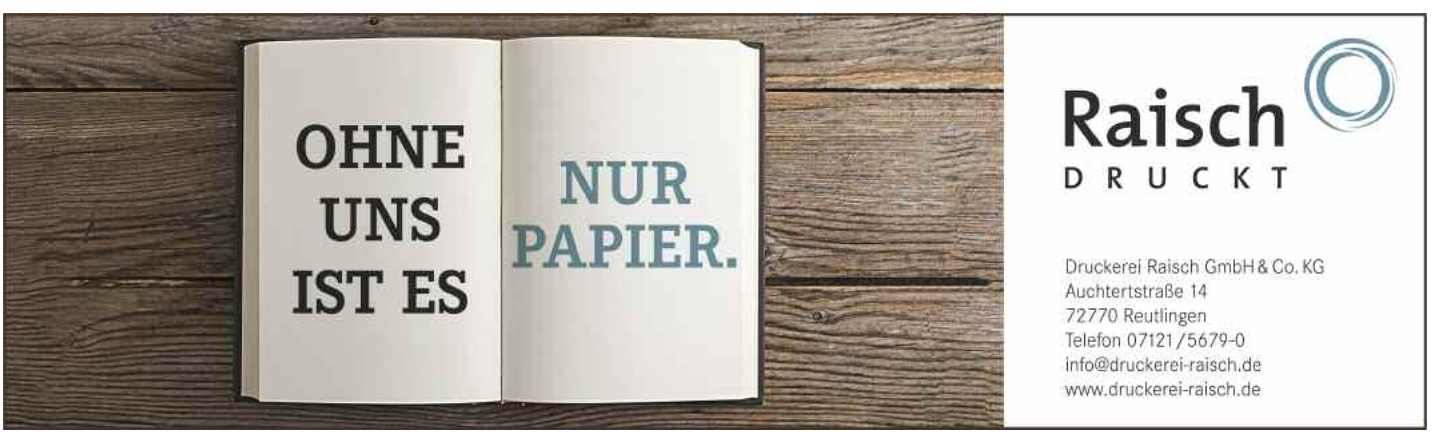
Ausrüstung

Skiroller gibt es grundsätzlich in drei Ausführungen: Den weitverbreiteten Skating-Roller, etwas kürzer, schneller; und den längeren, langsamen Klassikrollski. In dessen Kugellager sind Rücklaufsperren integriert, die den klassiktypischen Abtritt erst ermöglichen. Der Kombiski, eigentlich ein Skater, besitzt zusätzlich eine Rücklaufsperre für den Klassikstil.

Die Profis allerdings genießen das Trocken-Klassiktraining mit Vorsicht. Die ausgefeilte Abstoßtechnik beeinflusst den Erfolg eines Wettkampfs erheblich. Sieger wird, wer bei sehr kurz gewachster Steigzone eines superschnell gleitenden Skis trotzdem effektiv abstoßen kann. Ein Rollski aber hält wie auch ein Schuppenski in fast jeder Situation. Mit ihm können Sportler in der Vorsaison zwar den Bewegungsablauf trainieren. Doch die einmal im ersten Schneetrainingslager erworbene Abstoßmotorik geht auf Klassikrollski schnell wieder verloren. Manch einer stellt daher nach den ersten Kilometern auf Schnee die Klassikroller in die Ecke. Stattdessen bringt er die Beinkraft bevorzugt in Laufschuhen in Schwung mit Schrittsprüngen an steilen Geländeanstiegen.

Strecken auf der Alb

Strecken, um gefahrlos mit Skirollern ohne Bremsen zu trainieren, sind rar. Der ehemalige Truppenübungsplatz ab Zugang Feldstetten oder Böttingen hat sich bereits zum Roller-Eldorado gemausert. Achtung: Gefälleabschnitte unbedingt vorher zu Fuß begehen, um zu prüfen, ob man sie fahrtechnisch beherrscht. Das Radwegenetz zwischen Grabenstetten, Erkenbrechtsweiler, Hülben ermöglicht ebenso weitläufige Ausfahrten mit wenig kritischen Gefällstücken. Auf dem Radweg Lenninger Tal ab Kirchheim Teck hinauf bis Oberlenningen (11 km ↗132 m ↘3 m) oder bis Gutenberg (16 km ↗241 m ↘8 m) geht es fast nur leicht steigend bergauf. Vorteil: Zurück ab Oberlenningen mit der Bahn. Fürs Bergtraining eignet sich die kaum befahrene Alte Lenninger Steige (3,8 km ↗261 m). Zurück aber dann geht´s nur zu Fuß oder im Auto eines Begleiters.



Einkehrschwung

Kurzurlaub gefällig? Auf der Alb gibt es urgemütliche Gastwirtschaften und feine Hotels. Herzhaft verpflegen sie hungrige Skilangläufer oder wünschen angenehme Ruhe mit ihren Zimmern inklusive Komfort (siehe Seite rechts, Service-Rubrik „Guten Appetit").

Lichtenstein
Stahlecker-Hof

Böhringen
Camping Lauberg

Schopfloch
Albengel

Energieriegel dabei?

Es gibt nichts Schöneres, als in der Schneeluft glitzernde Kälte, wenn die flache Sonne frühmorgens durch die weiß beladenen Wipfelzweige blinkt. Die frisch gezogene Spur zeigt Richtung Horizont. Doch wer als Erster in die Loipe steigt, bekommt auch früher Hunger. Deshalb sollten Skiläufer wie jeder versierte Wanderer immer Riegel in die Tasche stecken. Der pappsüße Biosprit geht schnell ins Blut und belastet, weil leicht verdaulich, den leistungswilligen Organismus kaum.

Mahlzeit maßvoll genießen

„Ich bin so was von satt." Wenn es richtig lecker schmeckt, was in der Gastronomie auf der Alb zur Regel gehört, stößt der kulinarische Schlemmergenuss bei Sportlern schnell an die Grenzen der Verdauungskapazität. Wer sich morgens von Kopf bis Fuß mit Endorphinen flutet, muss sich mittags auf leichte Kost reduzieren. Tipp: Seniorenteller bestellen. Denn „so was von satt" kann die Fortsetzung der Skitour vermiesen. Nichts geht mehr, wenn sich der Magen alle Kraft einfach nimmt, um die herzhaften Schlemmergrüße von der Alb zu verdauen.

Bett an der Loipe

Après Ski im Autostau oder gemütlich im Hotel? Keine Frage. Ein entspannter Ausklang am Abend unterm Sternenlicht der winterschönen Alb, gefolgt von einem heiteren Sonnenaufgang am nächsten Tag machen ein Skiwochenende zum unvergesslichen Erlebnis. Bei diesen drei Adressen (Fotos oben) führt die Loipe direkt ans Bett. ■ fef

Übernachten/Essen an der Loipe
- Gomadingen: Wanderheim am Sternbergturm
- Lichtenstein: Stahlecker-Hof
- Römerstein: Campinggaststätte Lauberg inkl. Zimmervermietung
- Schopfloch: Albengel

Rasten in Loipennähe
- Grabenstetten: Lamm
- Heroldstatt: Sportzentrum
- Römerstein/Böhringen: Hirsch, Albstadion, Camping Lauberg
- Römerstein/Zainingen: Löwen
- Westerheim: Hotel Gasthof Rössle, La Dolce Vita

BADHAUS

Ob Espresso oder Cappuccino, Most von der schwäbischen Alb oder Premium Glühwein im Badhaus-Café können Sie perfekt entspannen.

Gönnen Sie sich was Gutes! Bei uns bekommen Sie den besten Kaffee der Region.

Denn unser Zauberwort heißt: Langzeitröstung und das jede Woche frisch! Daher ist unser Kaffee bekömmlicher, gesünder und geschmacklich ein Genuss.

Als Zugabe bieten wir: Latte-Art, die begeistert.

Badhaus Café und Laden
Kirchplatz 5, 89143 Blaubeuren
info@badhaus-cafe.de, www.badhaus-cafe.de

Bad Urach
Café am Bach
Intermezzo
»DAS SÜSSE ZWISCHENSPIEL«
- Tolle Sommerterrasse an der Erms
- Täglich frische hausgemachte Kuchen und Torten
- Genießen Sie unsere Spezialitäten mit dem Blick auf den hohen Urach

72574 Bad Urach - Stuttgarterstraße 38
Tel. 07125 - 9399555
www.intermezzo-cafe-am-bach.de

Hotel-Landgasthof Krone
- Ehrlich schwäbische Gastlichkeit mit regionalen Schmankerln
- 22 Betten in modernen Zimmer
- Biergarten, Kaffeeterasse
- Nähe Aussichtsfelsen Breitenstein

Eduard-Mörike-Straße 33
73266 Ochsenwang, Tel. 07023/9513-0
www.krone-ochsenwang.de

ZUR RATSSTUBE
GASTHAUS · GÄSTEZIMMER · PARTYSERVICE
FAM. SOMMER

WIR LADEN EIN

Zum traditionellen Gänsebratenessen
Ab 11. November bis Weihnachten

Natürlich von Biosphären-Gänsen

MARKTPLATZ 7
73235 WEILHEIM/TECK
TELEFON 07023-6746
WWW.SOMMER-WEILHEIM.DE
INFO@SOMMER-WEILHEIM.DE

Bretthart

Foto: Skimodell „Hohe Warte", zu sehen im Museum in Gruorn, ehem. Truppenübungsplatz

Münsingen, Bad Urach, Dettingen, rund 20 kleine Ski-Fabrikationen befeuerten den Wintertourismus.

Versuchen Sie bei Ihrem Kauf von Ski die Marke Hohe Warte." Mit dieser kleinen Zeitungsanzeige warb in den 30er-Jahren der Gruorner Wagner Johannes Kuhn für die gute Qualität seiner Sportgeräte. Diese handwerklichen Meisterstücke waren echte Unikate – Vollholz, aus einem Stück gesägt und gefräst (Foto). Jeder Skibauer hatte so seinen eigenen Bogen raus, den Ski unter Wasserdampf in Form und Spannung zu versetzen. Wichtig war der Rohstoff. Sommers zogen Skibauer los, um die schönsten Eschen zu finden. Langfaserig mussten die Baumstämme sein, mit wenig Ästen.

Damals wie heute war sportlicher Erfolg die beste Werbung. Sohn Fritz, siegreicher Jungmeister zählte zu den Besten bei Skisprungwettbewerben. Er machte das Modell „Hohe Warte" über die Alb hinaus bekannt.

Fritz Kuhn gehörte zu den schillernden Persönlichkeiten nicht nur im ehemaligen 700-Seelen-Dorf Gruorn. Er verharrte als einer der wenigen nach der Zwangsräumung durch die Truppenübungsplatz-Kommandantur in Gruorn. Er verließ erst am 16. April 1953 seine Heimat.

Wagner Christian Bleher aus Münsingen ließ sich von den Kuhns inspirieren und begann selbst mit einer Ski-Produktion. 1946 erblickte sein „Lichtenstein-Ski" die Winterwelt. Dessen Sohn Hermann (67) erinnert sich noch sehr gut, wie er seinem Vater half: Stahlkanten anschrauben, Beläge aufpinseln. „200 bis 300 Ski haben wir jedes Jahr produziert", berichtet der Münsinger stolz. „Wir haben alle im eigenen Haus verkauft." Der Münsiger Ski hatte sich bei Wintersportlern einen Namen gemacht, weswegen er 1954 „BLEHER-Ski" heißen sollte. Mittlerweile hatte die Werkstatt in eine Skipresse investiert. So konnte man mehrere Esche-Schichten zu einem dauerhaft spannungsgeladenen Bogen verleimen.

Wer mit diesen wenig taillierten Brettern die Beine zusammenhielt, mit dynamischem Umsteigeschwung die Kanten in vereiste Pisten rammen konnte oder gar über Tiefschnee surfte, musste ein wahres Bewegungstalent sein. „Die kurzen Carving- oder breiten Freeride-Ski heute verhelfen auch weniger Stilgeübten zu einer ansehnlichen Abfahrt", fachsimpelt Bleher, der die moderne Technik gerade in seinem Alter besonders schätzt. ■ fef

Gut zu Fuß

Mit diesem Trainingsplan kommen Sie gut in Form. Joggen hält Wanderwaden in Schwung.

Gerade in der kühlen Jahreszeit ist es wichtig, hinaus an die frische Luft zu gehen. Die Kombination Walken, Skilanglauf oder Joggen hilft dem Immunsystem auf die Sprünge und kann vor Infekten schützen. Zudem ist man im Freien sicher vor Krankheitserregern. Denn die halten sich bekanntlich gerne in wenig gelüfteten Räumen auf.

Am 12. Januar 2019 startet die 16. Auflage des ALB-GOLD Winterlauf-Cups in Reutlingen (Termine S. 39). Dieser Lauf ist der Auftakt zu einer Serie an vier Terminen. Sie suchen schon lange nach einem Anlass, mit dem Joggen zu beginnen? Dann nutzen Sie die Gelegenheit und starten Sie mit unserem 8-Wochenplan jetzt durch. Der Plan und die Tipps kommen von Matthias Klumpp, ehemaliger Triathlonprofi, Europameister, Organisator der Laufserie und Lizenztrainer.

Ausrüstung

Laufen ist eine wunderbare Möglichkeit die eigene Umgebung zu erkunden, den Körper zu stärken und den Geist zu entspannen. Außerdem braucht es nicht allzu viel Material: ein Paar Laufschuhe, eine bequeme Laufhose aus Synthetikmaterial und funktionelle Oberbekleidung bestehend aus einem Funktionsunterhemd oder T-Shirt, einem atmungsaktiven Langarmshirt und einer dünnen Windjacke. Mit leichten Handschuhen und einer Mütze ist man so im Herbst und Winter für alle Wetterlagen gerüstet. Bei den Schuhen lässt man sich am besten im Fachgeschäft beraten. Sie sollten anprobieren und nicht ohne kompetente Beratung und Test auf dem Laufband online bestellen.

Trainingsexperte: Matthias Klumpp

Grundlagen fürs Training

Dann kann es auch schon losgehen mit dem Training. Ohne Lauferfahrung empfiehlt es sich mit einer Kombination aus schnellem Gehen und langsamem Dauerlauf zu starten. Zu Beginn und am Ende einer Einheit immer zwei bis fünf Minuten schnelleres Gehen. Entscheidend für den Erfolg ist die Regelmäßigkeit des Trainings. Wenn wir die Trainingszeit pro Woche zu Beginn mit zwei bis drei Stunden pro Woche festlegen, ist es besser, drei oder vier Mal 30 bis 45 Minuten zu laufen/gehen, als zwei Mal eine Stunde. Wichtig: Geben Sie ihrem Körper Zeit für die Belastungsanpassung. So bleibt das Risiko für Verletzungen durch Überlastung gering. Das Herz-Kreislaufsystem, Muskeln, Sehnen und Bänder reagieren auf die Trainingsreize durch die sogenannte Superkompensation. Nach ausreichend Erholung und neuem Trainingsreiz wird sich das Niveau langsam steigern.

Tipps vom Profi

Im Herbst und Winter ist es abends dunkel. In Wohngebieten lässt es sich gut auf den Bürgersteigen laufen. Man sollte unbedingt helle und reflektierende Bekleidung tragen, um gesehen zu werden - auch wenn man das Gefühl hat, selbst gut zu sehen. Alternativ auch reflektierende Bänder am Handgelenk und/oder Knöchel einsetzen. Optimal bekleidet ist man, wenn man zu Beginn der Laufeinheit ganz leicht fröstelt. Nach wenigen Minuten wird es warm und man muss nicht zu viel schwitzen. In einer Gruppe zu laufen fördert die Motivation. Am besten Laufpartner bei Freunden oder in der Familie gewinnen. Niemals in krankem Zustand trainieren und auch nicht versuchen, die durch Krankheit verpassten Einheiten nachzuholen. Nach Genesung den Plan normal wieder aufnehmen. ■ Matthias Klumpp

Fit durch den Winter: 8-Wochen Trainingsplan für Einsteiger mit dem Ziel 10 Kilometer nonstop zu joggen

	Trainingseinheit 1 (Bsp. Di)	Minuten	Trainingseinheit 2 (Bsp. Do)	Minuten	Trainingseinheit 3 (Bsp. Sa)	Minuten
1. Woche	ruhiger Dauerlauf oder Laufen / Gehen im Wechsel jeweils 2 Min.	ca. 20	EL - 4 x 90" flott mit 120" Geh-/Trabpause - AL	ca. 35	ganz langsamer Dauerlauf / Gehen im Wechsel	40
2. Woche	ruhiger Dauerlauf oder Laufen / Gehen im Wechsel jeweils 2 Min.	ca. 20	EL - 4 x 90" flott mit 120" Geh-/Trabpause - AL	ca. 35	ganz langsamer Dauerlauf / Gehen im Wechsel	40
3. Woche	ruhiger Dauerlauf oder Laufen / Gehen im Wechsel jeweils 2 Min.	ca. 25	EL - 4 x 120" flott mit 120" Geh-/Trabpause - AL	40	ganz langsamer Dauerlauf / Gehen im Wechsel	45-50
4. Woche	ruhiger Dauerlauf oder Laufen / Gehen im Wechsel jeweils 2 Min.	ca. 20	EL - 4 x 120" flott mit 120" Geh-/Trabpause - AL	40	ganz langsamer Dauerlauf / Gehen im Wechsel	45-50
5. Woche	ruhiger Dauerlauf oder Laufen / Gehen im Wechsel jeweils 2 Min.	ca. 25	EL - 5 x 150" flott mit 120" Geh-/Trabpause - AL	45	ganz langsamer Dauerlauf / Gehen im Wechsel	45-50
6. Woche	ruhiger Dauerlauf oder Laufen / Gehen im Wechsel jeweils 2 Min.	ca. 25	EL - 5 x 150" flott mit 120" Geh-/Trabpause - AL	45	ganz langsamer Dauerlauf / Gehen im Wechsel	50-55
7. Woche	ruhiger Dauerlauf oder Laufen / Gehen im Wechsel jeweils 2 Min.	ca. 25	EL - 5 x 180" flott mit 120" Geh-/Trabpause - AL	50	ganz langsamer Dauerlauf / Gehen im Wechsel	60
8. Woche	ganz langsamer Dauerlauf / Gehen im Wechsel	20	ganz langsamer Dauerlauf / Gehen im Wechsel	30	Wettkampf 10 KM	10 KM

Erläuterung: EL = Einlaufen, AL = Auslaufen, 90" = 90 Sekunden