Weiß bis zum Horizont

In Norwegen kann man sich bis April sportlich die Kante geben. In Nordseter haben sie dazu 300 Kilometer Loipen gespurt

Von Barbara Schaefer

Winter – soweit das Auge reicht. *Die Norweger tragen jetzt dicke Pullover, gern mit bestickten Rentieren drauf.* Foto: Picture-Alliance/Bildagentur Huber

Etwas verlegen lässt sich Fergus eine dritte Portion Elchgulasch in Sahnesoße auf den Teller schichten. Umstandslos macht er sich darüber her. Am nächsten Vormittag sehen wir, wohin diese Kalorien bei dem jungen Mann wandern: ohne Umwege in reine Muskelmasse. Fergus unterrichtet uns im Langlaufen, und dazu trägt er hautenge Leggins. Kein Gramm Fett zeichnet sich an seinem Körper ab. Fergus bringt staksigen Büromenschen bei, wie man Skier durch Loipen schiebt oder auf präparierten Wegen skatet. Seit sieben Wintern schon, das verwundert ein bisschen, denn der Schotte ist erst 21 Jahre alt.

Fergus verbringt sein Leben in Skischuhen. Im Winter lebt er in Nordseter, einer Hüttensiedlung nördlich von Lillehammer. Und wenn dort der Schnee zu schmelzen beginnt, zieht er ihm hinterher, nach Neuseeland. Das, was uns als harte Trainingstouren durch die norwegische Hügellandschaft erscheint, ist für ihn schlicht nichts. Fergus möchte für Schottlands Wintersport-Kader Erfolge einlaufen, und so verabschiedet er sich nach unserem Trainingstag und fährt noch mal schnell in die Nachbarsiedlung Susjöen, um Freunde zu besuchen. Er zieht auf Skiern los, gut zehn Kilometer weit, als wären die Bretter in Norwegen immer noch ein Verkehrsmittel, und nicht längst nur noch Sportgerät.

Als Trainingscamp ist die Hochalm Nordseter historisch vorbelastet. Während des Zweiten Weltkriegs hausten hier in Baracken bis zu 5000 deutsche Wehrmachtsangehörige. Sie wurden für den Einsatz an der Ostfront gedrillt. Seit 2004 führt der Däne Andres gemeinsam mit seiner Frau die Nordseter Fjellstue, eine Feriensiedlung mit Lift, Skiverleih, Hütten und Apartments. Fergus arbeitet für ihn. Der 30-jährige Andres zog aus „downtown Kopenhagen“ in die norwegischen Hügel.

1975, also noch vor Andres' Geburt, war Nordseter eine der größten Skischulen Norwegens. Doch seit auch in Skandinavien Skilifte gebaut wurden, ist sie nun eine der kleinsten. Andres erklärt, wenn sie „Skifahren“ sagen, sei nie alpiner Skilauf gemeint, immer Langlauf. Das Gelände ist nicht steil, es gibt keine Lawinengefahr, alles ist für Familien gut geeignet, aber wegen der mehr als 300 Kilometer gespurten Wege können sich auch sportliche Fahrer richtig die Kante geben.

„Wenn die Besucher ankommen, ist das wie ein Tornado“, sagt Andres. Aus dem hektischen Alltagsleben herausgeworfen, kämen sie erst nach ein paar Tagen runter. „Viele fahren dann nicht einmal nach Lillehammer, bleiben einfach jeden Abend in ihrer Hütte, vor dem Kaminfeuer.“

Am nächsten Tag nehmen uns Andres und Fergus auf eine Tour mit, weg von der Fjellstue, hinaus in die Natur. Der Wind hat den Schnee als gebackenen Zuckerguss um die Bäume geblasen, weiße Dünen breiten sich auf freien Flächen aus, ein See wird zur Ebene. Dazwischen führt die Loipe durch den Wald gleich einer Piste durch die Wüste. Da, echte Norweger kommen uns entgegen: dicke Wollpullis, weißer langer Bart. Aber vielleicht sind es auch deutsche Stammgäste, die seit 30 Jahren hier Urlaub machen. Schließlich neigen gerade Deutsche dazu, einheimischer zu werden als Einheimische, sei es mit blauem Tuch um den Kopf in der Wüste oder Rentiermotivstrickpullovern draußen in der Natur.

Von den Hügelkuppen fällt der Blick ins Weite. Es sieht wie oft in Norwegen aus, als erstrecke sich diese Landschaft immer so weiter, gewellt bis über den Horizont hinaus. Und das tut sie ja auch. Sieht man mal von den zwei regelrechten Gebirgszügen ab, die sich in den Blick schieben, Jotunheimen und Rondane. Im Nebel liegt die Hochebene der Hardangervidda. Dort sind im vergangenen Winter zwei junge Männer erfroren. Eine traurige Geschichte, die jedoch zeigt, dass der Winter im Norden nicht so harmlos ist, wie es auf den sonnigen Hügeln scheinen mag. Schotten, erzählt Fergus betrübt. Ein Vater ging mit seinem jugendlichen Sohn und seinem Freund auf Tour. Erfahrene Skiläufer, doch das Wetter wurde grimmig, Freund und Sohn erfroren. Die Landschaft gibt sich gefällig, ein paar Hügel, Wintersonne, aber es kann schneidend kalt werden, und ein Schneesturm wäre sogar zwischen Bäumen kein Spaß.

Wir sitzen draußen auf dem Baumstamm. Die Gesichter glühen

Wir schnüren weiter durch den Wald. Andres sagt: „Ihr sitzt wohl sonst mehr im Büro.“ Sieht man das? Er habe das nicht negativ gemeint, es sei nur eine Beobachtung. Umso schlimmer. Mit steifen Stuhlgliedern schieben wir uns durch die Spur. Erst allmählich findet sich ein Rhythmus, stellt sich das ein, was Fergus Autohypnose nennt, meditatives Schieben und Gleiten. Wir halten an, setzen uns auf graue, in der Sonne getrocknete Baumstämme. Andres packt riesige Thermoskannen aus, reicht zimt- und zuckerschweres Gebäck. Rund um ihn glühende Gesichter, pumpende Venen, Büro und Alltag sind nun schon sehr weit weg.

Treffen sich zwei Norweger im Wald: „Und? Blau oder grün?“ So beginnt ein normales Gespräch zwischen zwei Menschen in der Loipe. „Blau extra“ ist das Wachs für alle Temperaturen unter Null. Glücklicherweise passt es meistens. Aber im Frühjahr, wenn die Temperaturen steigen, bestimmt grünes, violettes oder blaues Wachs über Gehen oder Stehen. Beim Langlauf ist Wachs immer Steigwachs, also mehr oder weniger starker Kleber, der in der Mitte der Ski aufgetragen wird und das Abstoßen erleichtern oder überhaupt ermöglichen soll. Das entscheidet nicht nur bei Olympischen Spielen über Gold oder Silber, sondern an einem ganz normalen Nachmittag in Nordseter über die Frage, ob man überhaupt vom Fleck kommt.

Eines Nachmittags schnallen wir vor den Hütten die Ski an, und sofort zieht die Gruppe davon. Ich sehe nur noch wirbelnde Stöcke, während meine Skier bei jedem Schritt albern nach hinten wegrutschen. Fergus und Andres haben vergessen, wie sie sagen, meine Bretter zu wachsen. So merke man einmal, sagte Andres grinsend, wie wichtig Wachs sei.

Abends trinkt unser Sportler Fergus auch mal ein Bier mit. Erst in einer wirklich harten Trainingsphase solle man sich über Ernährung Gedanken machen. Bis dahin mache jeder sein Leben nur kompliziert, der keine Schokolade esse und nicht ab und zu ein Bier trinke. Es trage doch so angenehm zur abendlichen Entspannung bei. Wir stimmen seinem Pragmatismus freudig zu. Wann er denn nun nach Neuseeland fahre, fragen wir ihn. Er wisse es noch nicht so genau, sagt Fergus. Neulich habe er einen Spielfilm gesehen, mit Sonnenuntergang, Rottöne überm Strand. Da habe er gesagt: „Das ist doch total künstlich“ – und dann gestutzt. Denn vielleicht sehen Sommer wirklich so aus, meinte er. Er könne sich gar nicht mehr richtig dran erinnern.

TIPPS FÜR NORWEGEN

Cafés in Lillehammer

Foto: Visum

Auf dem Posten

DAS GEBIET
Nordseter, rund 200 Kilometer von Oslo entfernt, war ursprünglich einmal eine kleine Almsiedlung. Heute gilt es als eines der besten Langlaufskigebiete Nordeuropas, das sich sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene eignet.

ANREISE
Von Berlin-Tegel mit SAS über Kopenhagen nach Oslo, oder nonstop mit Norwegian Air Shuttle (www.norwegian.no) von Berlin-Schönefeld nach Oslo. Von dort aus zwei Stunden mit dem Bus vom Flughafen Oslo-Gardermoen.

ÜBERNACHTEN
Nordseter Fjellstue og Hytter AS, N-2618 Lillehammer, Tel.: 0047 61 26 40 08, im Internet: www.visitnordseter.com. Es gibt auch Zimmer und Appartements, aber am schönsten sind die Hütten. Eine Woche für fünf Personen kostet rund 6000 Kronen (775 Euro).

UNTERRICHT
Auch wer schon in der Loipe unterwegs war – man kann noch erstaunlich viel lernen. Skaten ist eine ganz eigene, nicht einfache Technik. Und wer Telemarken möchte, braucht wirklich einen Lehrer. Eine Privatstunde kostet 27 Euro, eine Doppelstunde Gruppenunterricht 42 Euro. Nordseter Aktivitetssenter, Telefon: 0047/ 61 26 40 37, im Internet: www.nordseter.no.

AUSFLÜGE
Lillehammer, Olympiastadt von 1994, ist sehenswert. Zum Olympiapark gehören die Hakon-Halle, die Schanzenanlage und die Bob- und Rodelbahn. In der Storgata, der Fußgängerzone, stehen farbenfrohe Holzhäuser, in denen auch Restaurants und Cafés zu finden sind.Interessant ist ein Abstecher ins alte Industriegelände Mesna-Brug. Zur Stadt gehört auch Maihaugen, Norwegens größtes Freilichtmuseum mit 185 Gebäuden. Auskunft: Lillehammer Turist, Telefon: 00 47 / 61 28 98 00

AUSKUNFT
Norwegisches Fremdenverkehrsamt, Innovation Norway, Postfach 11 33 17, 20433 Hamburg, www.visitnorway.de

Finnland erleben: 7 Tage Mietwagen ab 263,- € und Hotelschecks ab 39,- €/P/ÜF
weitere Informationen unter: www.finnreise-spezial.de
FINNREISE SPEZIAL Zum Waldblick 12A 63674 Altenstadt Tel. 06047/67367 Fax 06047/67169 info@finnreise-spezial.de

DÄNEMARK

Ferienhaus in der Nebensaison ab Euro 230,-
Ferienhäuser auf Bornholm! Besuchen Sie die einzigartige Sonneninsel in der Ostsee!
0800 - 358 75 28
Mehr Ferienhaus - aber preiswerter
www.feriepartner-bornholm.dk

www.borkhavn.dk
Luxuriöse Hausboote und Ferienhäuser am Ringkøbing Fjord zu vermieten!
fon: 0800 - 358 75 28
oder direkt unter: 0045 - 75 28 03 44
www.borkhavn.dk

Gute Ferienhäuser DK
Nordseestrände und Ringkøbing Fjord Søndervig bis Houstrup. Luxusobjekte m. Pool & gute Standardhäuser Tel. 0045-9732 4695
Preiswert! www.danwest.dk

Ferienwohnungen

Insel Bornholm
Ferienhäuser suchen-finden-buchen
www.bsu.dk
oder Farbkatalog kostenlos anfordern.
seit 1971 Bornholms Sommerhaus Vermittlung
Sverigesvej 2 . DK-3770 Allinge
Tel 0045 56 48 05 70 . Fax 0045 56 48 04 70

SPANIEN

Abwechslung auf Mallorca Sonne und Mee(h)r in alter Finca. Ihr Urlaub wird sicher ein Erlebnis. www.lunam.de 0221-9123063

Ferienwohnungen

MALLORCA Fincas, FeWo's, Landhotels
www.fincas-and-more.de ☎ 040-8 80 31 87

Conil REISEN Costa de la Luz
Ferienhäuser, Flüge und Mietwagen
Katalog: 040-433 772 o.www.conil.de

FRANKREICH

Ferienwohnungen

Nizza, Penthaus-Whg. (60 m² Terrassen), Panorama, direkt am Meer, erstklassige Ausst., 430,– bis 700,– Euro/Woche, ab 12. 4. 2008 frei. Telefon 8 83 51 01

HEXAGONE

ITALIEN

Toskana Exklusiv
Der neue Katalog ist da!
URLAUBSFREUDE OHG
Zoppoter Str. 7 · D-14199 Berlin
Tel.: 030-823 80 00
Fax: 030-823 59 26
www.toscana-exclusiv.de

TOSKANA / MAREMMA
wunderschöne Landhäuser und FeWo's
07161-814160, www.toskana-barth.de

Toscana (Weingut), Florenznah Ferienhaus f. 2-4 Pers, Whg. f. 4-6 Pers. Eigent. spricht deutsch. Ostern noch frei! Von Privat 030 - 792 83 12

Ferienwohnungen

LAGO MAGGIORE: ab 50,– €/Tag
Private FeWo's mit Traumseesicht, Strand & Pool in Bestlagen.
Tel.: 02 28/62 09 30 www.lago-reisen.de

Ferienhäuser auf **SARDINIEN**
Gratisprospekt unter
Tel. 0 55 63-10 00
www.sardfewo.de

www.italia-casale.de
Die Ferienhaus-Spezialisten für Italien
030.308 204 08 · Manteuffelstr.5a · 12203 Berlin

Unesco-Welterbe Cilento/Süditalien:
Fh'ser, Fewos & Hotels am Meer,
☎ 09 41/5 67 64 60, www.cilento-ferien.de

Lago Maggiore, Verm. v. FeWo's u. Häusern, 2-8 Pers., z.T. Pool u. Seebl. **Toskana**: FeWo's 2-9 Pers., Meer u. Kultur, Info (dt): T.0039/ 0332/511869 www.fewo-lagomaggiore.com

POLEN

Flug-Buspauschalreisen nach Masuren
Unterkunft in schönem Haus am See. Gesunde und regionale Küche. Entdeckung der Sehenswürdigkeiten – Fahrräder, Boote, Sauna, Volleyball-, Boule-, Grillplatz vorhanden. Reitstall, Schwimmbad, Tennisplatz in der Nähe. Wir freuen uns auf Ihren Anruf: Familie TADAY 0211-7 00 51 70/7 05 37 44, Fax: 02 21/7 00 05 26, e-Mail: info@bts-reisen.de

LAST MINUTE-Wellness
Apartments mit Meerblick an poln. Ostsee – 2 Tage inkl. Frühstück, 3-Gang-Menü à la carte, 2 Massagen, Bademantel, Saunen & Fitness ab 90,– € pro Person
Telefon 00 48 91/3 84 76 40 · www.wyspa.com.pl

AMERIKA

USA Kanada
Rundreisen mit Bahn/Bus/PKW • Hotels
Mietwagen/Wohnmobile • Bed & Breakfast
Baden in Florida und auf Hawaii • Alaska
Katalog anfordern!
meso seit 1986 MESO Reisen GmbH
Wilmersdorfer Str. 94 am U-Bhf. Adenauerplatz 10629 Berlin
Fax (030) 212 34 19 27
Tel. (030) 21 23 41 90 www.MESO-Berlin.de

VERSCHIEDENE REISEZIELE

japanreisepartnerIn kritisch witzig reich gesucht. F 59 NR klug arm plant. no sex. 59whynot@gmx.de

GRIECHENLAND

Ferienwohnungen

KRETA & GRIECHENLAND Ferienwohnungen
Tel: 07904 944100 · Fax: 944101
www.kreta-ferienwohnungen.de

SYLT

Sylt »rundum« erleben!
- Ihr 4-Sterne Komfort-Hotel im Herzen von Westerland -
HOTEL SYLTER SEEWOLF
Pauschal-Angebot SYLT »Gesund & Fit - Aktiv-Urlaub«
7 Übernachtungen mit Frühstücks-Buffet und Abendmenü (5-Gänge) im Doppelzi. mit allem Komfort, 1 Fl. Sekt zur Begrüßung, Leihfahrrad frei, 1 Wanderkarte, tägl. Schwimmen und Sauna im Hotel, 2 x Solarium, 1 Teilmassage, 1 x Sauerstoff-Inhalation, Inselrundfahrt, freier Eintritt ins Heimat-Museum, 1 freier Eintritt ins Meerwasser-Wellenbad, Begrüßungs-Cocktail. Im Komfort-Zimmer Teilnahme am Kurs »autogenes Training« über Haushörfunk-Anlage möglich. Gültig vom 25.02.- 15.04.08 ab 615,- p.P. Sonderaktion: 25.02. - 18.03.08 ab € 565,- p.P.
Einzelzi.-Aufpreis: € 12,-/pro ÜN. Auch neue OSTER - ANGEBOTE !
Zentral und ruhig gelegen (Kurzentrum ★★★★ direkt bei der Friedrichstraße am Strand und Kurpromenade/Musikmuschel). Nur wenige Schritte zum Hauptstrand und Wellenbad. Alle Zimmer und Suiten mit Bad/DU, WC, Telefon, Farb-TV (Kabel), Minibar, Wandsafe, Radio mit hauseigenem Relax-Programm. Auch Zimmer mit Balkon oder Seeblick. Liegewiese mit Strandkörben. Großes Frühstücksbuffet. Massage im Haus, Hausdiener, Nachtportier, leistungsstarke Leihfahrrad frei, Fitnessraum, Wasserschaukel, Kinderspielplatz, Sauna, Solarium, Parkplatz Restaurant (Menü à la carte), Hausbar, NEUER SCHWIMMBADBEREICH (28°) Kosmetikstudio.
25980 Westerland/Sylt • Böttícherstraße 13/14 • Tel. 04651/8010 • Fax 80199

Ferienwohnungen

Keitum/Sylt, Watthaus – Traumh. FeWos direkt am Meer, ruhig, exkl. Ausst., Tel. 01 73-3 11 87 87, www.sylt-watthaus.de

NORDSEE

Sylt/List
Reetdachhaus auf Sylt zu vermieten
www.haus-suederheidetal.de

OSTSEE SCHLESWIG-HOLSTEIN

Ferienhäuser an Strand und Meer
5 Tage für 4 Personen ab **€ 199,-**
Günstige Nebensaisonpreise - Katalog gratis
Tel. (04364) 1041 www.seebad-kellenhusen.de

Ferienwohnungen

Direkt an der Ostsee - Ferienhäuser/App. ab € 24,- p.Tag/Haus, Sauna, Kinder-Club ☎ 040 - 86 00 40 • www.suessau.de

Schlei/Schleswig-Holstein, FeWo bis 4 Pers., 37,– €/Tag. Rad fahren, Angeln, Segeln, Landesgartenschau April 08. ☎ 0 46 41-12 34

Travemünde, 1-Zi.-Komfort-FeWo, 52 m², mit Terrasse und Meerblick, 2–4 Pers., 50,– € pro Tag, Telefon: Frau Hay 01 70/7 34 60 39

RÜGEN

Ferienwohnungen

FeWo auf Rügen/Sellin
Tel. 0 40-64 22 45 89
www.rental-station.de

Rügen Juliusruh, FeWo dir. am Meer. Frühlings-/Oster-Angebot auf Anfrage. Sommertermine noch frei, 2 bis 6 Pers. www.arkonablick.de, 0171 / 7 02 49 64

Rügen/Sargard · FE-Haus für 2 Pers. ab 31,– €/Tag, ohne Haustiere, **Tel.: 03 83 02-25 42**

USEDOM

Haus „am Meer“
Zinnowitz
Dünenstraße 22
Schnuppertage zu Ostern im Haus „Am Meer“ 3-Tage Arrangement, Übernachtung in luxuriösen Ferienwohnungen direkt an der Promenade inkl. 2-Gang-Menü im besten Fischrestaurant der Insel und ein 3-Gang-Ostermenü im 5-Sterne-Haus. **Ab 480,– € für 2 Personen**. Bitte fordern Sie unseren Hausprospekt an:
Tel.: 0 30/791 99 88, Fax: 0 30/7 93 12 25,
www.haus-am-meer-zinnowitz.de

Auch die längste Reise beginnt mit dem ersten Schritt:
Für Tausende reiselustige Berliner mit der Lektüre der Beilage
REISEMAGAZIN
DER TAGESSPIEGEL

BRANDENBURG

Ostern am Scharmützelsee
• Nah bei Berlin und ganz weit weg vom Stress
• 1 Übernachtung im DZ inklusive VPPlus und Osterprogramm, Preis p. P. ab € 169,–
Osterprogramm: Osterbrunch und Live-Musik, Fahrradtour mit Picknick, Osterfeuer, Barbecue, Kutschfahrten u.v.m.
Sport & SPA Resort
aROSA Scharmützelsee
Buchung im Resort unter Tel. 03 36 31-26 73 • www.a-rosa.de

Ponyhof Regenbogen
Traumhafte Reiterferien für Kinder, 30 südl. Berlin
www.ponyhofregenbogen.de
Tel/Fax: 033204 611-12/-14

ERZGEBIRGE

Frühjahrs-Urlaub im Erzgebirge
Adner's Gasthof - 08359 Breitenbrunn
Fam.gef. Haus, alle Zi. neu mit DU/WC, Tel., TV, Felsenkeller; Solarium, Fitness, Massage, Billard
6 Ü/HP (ala carte) p.P. 180 € im DZ
inklusive Tanzabend, Erzgebirgsabend, Sauna, gef. Wanderung mit Picknick, Kaffee + Kuchen, Bowling. **Kinderrabatte bis 100 %,** Wanderidyll, viele Wintersportmöglichkeiten, kostenl. Skibus
Tel. 037756-1655, Fax 78795 www.adners.de

BAYERISCHER WALD

Bayer. Wald – Herrl. Bergkammlage (750 m)

Anzeigenannahme
Tel.: (030) 260 09-700, Fax: -777
E-Mail: anzeigen@tagesspiegel.de

BAYERN

Landhaus Rhöndistel, Fladungen komf. FeWo/Haus für 2 - 8 Personen ab 49,- €. Stellplatz, Wäsche frei, Haustiere willkommen, Hausprospekt Domke ☎ 0 97 78 – 3 05

Frühjahr in Berchtesgaden im Loiperstüberl, komf. Zi.+FeWo's frei! Wir freuen uns auf Ihren Besuch! Tel.: 0 86 52/9 84 80, Fax: 85 69

Ferienwohnung zu vermieten?
Ganz einfach – mit einer Anzeige in der Tagesspiegel-Reisebeilage am Sonntag.
Ihre Anzeige: 3 Zeilen für nur 34,00 €*.
Beispiel: **Kampen/Sylt** 3-Zi. komfort-FeWo, Topausstattung, ruhig, strandnah, 2-4 Pers., frei ab 01.08. Telefon: (030) 01 23 45/6 78 91
*Alle Preise zzgl. MwSt.
DER TAGESSPIEGEL
Jeden Sonntag: die Reisebeilage im Tagesspiegel.
Anzeigenschluss ist donnerstags, 16 Uhr.
Jetzt anrufen: (030) 260 09-662