



Der glückliche Olympiasieger spurt im Salzburger Lammertal

ST. MARTIN/TENNENGEIRGE. Meterhoher Schnee, endlose Loipen und perfekt gewachste Ski: Darauf lässt sich im Winter das Glück reduzieren. Ob die Lammertaler im Salzburger Land wissen, dass sie Glückspilze sind? Ein Lokalausweis mit Olympiasieger Felix Gottwald.

Das Lammertal im Salzburger Tennengebirge (Pongau) und der Salzburger Felix Gottwald sind sich sehr ähnlich. Beide vom Typ her eher ruhig und zurückhaltend, erst auf den zweiten Blick offenbart sich ihre wahre Größe. Der Olympiasieger und Spitzensportler außer Dienst Gottwald (33) war jahrelang das Aushängeschild des Nordischen Kombinierer-Sports in Österreich und in seiner aktiven Zeit einer, der lieber Honigbrote aß, als zu modernen Nahrungsergänzungsmitteln zu greifen. Auch das Lammertal verzichtet auf moderne Massentourismus-Zutaten und beschränkt sich auf das Wesentliche: die unberührte, tief verschneite Natur.

Ein Salzburger Schneeloch

Versteckt zwischen den Skigebieten Rußbach (Dachstein West) und dem nur 20 Autominuten entfernten Flachau ist das weite und nur sehr kurvig zu erreichende Tal hinter dem Gosaukamm ein Rückzugsgebiet für Erholungssuchende und Genussmenschen.

Im Winter zeigt sich dann jene Eigenschaft des Lammertals, die andere Gegenden gerne hätten, die aber dummerweise vom Menschen nicht zu

[Bild vergrößern](#)



Versteckt zwischen den Skigebieten Dachstein West und Flachau ist das weite Lammertal ein Rückzugsgebiet für Erholungssuchende und Genussmenschen. Bild: Clemens Thaler

Werbung



beeinflussen ist: Das Tal, das seinen Namen dem Fluss „Lammer“ verdankt, der sich vom Fuße des Eiskogels bis nach Golling windet, ist ein „Schneeloch“ – wenn wenige Kilometer entfernt noch alles grün ist, präsentiert sich St. Martin am Tennengebirge bereits tief verschneit. Die Kirchturmspitze ragt über die 1000-Meter-Marke, der Ort selbst liegt auf 945 Metern Seehöhe und damit im Normalfall locker über der Schneefallgrenze.

Zum Glück sind die 1300 Einwohner großzügig und teilen den Schnee und ihre Naturjuwelen bereitwillig mit den Gästen. Warum Felix Gottwald aus Zell am See ins Lammertal kommt, liegt eigentlich auf der Hand – zum Langlaufen. Doch heute hat er eine schwere Aufgabe: Er soll mit Hilfe von Langlauf-Trainer und Bergfex Harry ein paar journalistischen Greenhorns die Kunst der Doppelstock-Technik näherbringen. Kein leichtes Unterfangen, aber wer, wenn nicht der Doppel-Olympiasieger von Turin 2006 könnte das schaffen?

Die Laien und der Profi

Auf der Trainingsloipe mitten im Ort geht es mit frisch gewachsenen Skating-Langlaufskiern und Carbon-Stöcken ans Eingemachte. „Heb die Füße nicht so hoch, das kostet unnötig Kraft“, belehrt der Profi den Laien. Die Kunst beim Langlaufen ist nämlich, den Ski so lange wie möglich zu „ziehen“. Nicht die Frequenz entscheidet über die Schnelligkeit, sondern das Gleitvermögen und die Balance. Den linken Ski eng hinter dem rechten Bein vorbeiführen, mit der Außenkante aufsetzen, gleiten und abstoßen. Die meisten Hobbylangläufer arbeiten zu viel mit den Händen und vergessen, dass sie in den Beinen viel mehr Kraft haben. Klar, beim Felix sieht das alles leicht aus. Aber nach einigen Übungsrunden stellen sich auch bei den weniger Geübten erkennbare Erfolge ein. „Ein paar haben doch Talent. Das sieht sogar schon wie Langlaufen aus.“ Das Lob von Gottwald, der als Sport-Pensionist so durchtrainiert ist, als hätte er nie mit dem Kombinieren aufgehört, tut gut.

Rund 150 Kilometer gespurte Langlaufloipen warten in den drei Orten des Lammertals (Abtenau, Annaberg-Lungötz und St. Martin) sehnsüchtig darauf, von Schneeläufern und Genussgleitern erobert zu werden. Allein 40 Kilometer sind es in St. Martin: von der leichten Gögloipe (sieben Kilometer lang, mit 40 Metern Höhenunterschied) bis zur Lammertalloipe (sechs Kilometer lang, 150 Meter Höhenunterschied), die im Nachbarort Lungötz weiterführt. Tipp: Im Langlaufführer „Loipenland Tennengau“ sind die Routen mit allen Details aufgeführt.

Langlaufkurs gratis

„90 Prozent laufen bei uns klassisch. Aber auch drei Kilometer Skating-Loipen sind gespurt“, sagt Langlauf-Trainer Harry von der Alpenschule Bergfex Sport. Die Enge der Täler Richtung Oberösterreich setzt dem V-förmigen Skating-Stil Grenzen. Dass die Lammertaler ihre Gäste anders behandeln wie in Massentourismus-Zentren, sieht man auch daran, dass jeder Urlauber mit seiner Gästekarte einen Langlauf-Grundkurs (Wert: 49 Euro) geschenkt bekommt.

Und aus eigener Erfahrung lässt sich sagen: Ein Training zahlt sich aus – zu Hause kann man mit dem Gelernten leicht auftrumpfen.

Pleite: Mit Felix im Staffelteam

In der Kombi-Staffel der österreichischen Nationalmannschaft war Felix Gottwald immer Schlussläufer, heute in St. Martin muss er statt mit Mario Stecher und Co. mit zwei Damen und einem jüngeren Mitstreiter vorliebnehmen. Beim Staffelbewerb der Greenhorns – biathlonähnlich: eine Runde laufen, drei Tennisbälle am Schießstand in roten Plastikkübeln versenken, sonst drohen Strafrunden – soll er wieder einmal die Kastanien aus dem Feuer holen. Doch es wird eine der größten Pleiten in der Bilderbuchkarriere des Olympiasiegers: Die beiden Vorläuferinnen reißen eine derartige Lücke auf, die auch Profi Gottwald nicht mehr schließen kann.

Mit einer Runde Rückstand kommt sein Team ins Ziel. Vielleicht hätte Felix beim Mittagessen im Café-Restaurant K2, nur wenige Schritte von der Trainingsloipe entfernt, doch nicht sagen sollen, dass Süßigkeiten und somit die hervorragende Nachspeise (Panna Cotta auf Himbeer-Spiegel) vor dem Rennen kein Problem seien.

Doch Gottwald wäre nicht der große Sportsmann, trüge er die Niederlage nicht mit Fassung: „Die Konkurrenz war einfach zu stark.“

Neben Langlaufen ist das Lammertal wie gemacht für traumhaft schöne Schneeschuhwanderungen. Meterhoher Schnee, unberührte Waldwege und ein Bergpanorama, das sogar die Gamsen fasziniert, wie sich unschwer aus ihren Gesichtern ablesen lässt. Eine der schönsten Schneeschuh-Touren führt in die Wildau, der Ausgangspunkt beim Oberschobergut ist von St. Martin in zehn Minuten zu erreichen. Vorbei an alten, verwitterten Holzhütten und mitten durch eine Sumpflandschaft, die im Winter unter einer dicken, weißen Schneedecke verschwindet. Funkelnde Schneekristalle, verschneite Baumwipfel und ein tiefer Atemzug Bergluft – viel fehlt nicht mehr zum absoluten Glück.

Schnee und Schnaps

Doch Schneeschuhwandern geht mehr an die Substanz, als es der harmlose Name vermuten lässt. Alle sind froh, als wir beim Gasthaus Wildau ins „Geischl“ zur Brettljause einkehren. Wurst, Speck, Eier, Bierkäse, Wirtin Michaela Quehenberger weiß, was ihre Gäste brauchen. Zur Verdauung gibt es anschließend im Keller des Bauernhauses aus dem 15. Jahrhundert einen Zirbenschnaps aus einer überdimensionalen Flasche. Die resolute Wirtin lässt keinen Widerspruch zu. Probieren muss man – ob man will oder nicht. Wer neben der Gemütlichkeit das Exklusive sucht, dem sei die Fahrt zum romantisch abgelegenen Restaurant Winterstellgut in Annaberg empfohlen. Ein alter Bauernhof, den Red-Bull-Milliardär Dietrich Mateschitz renovieren ließ. Interessanter Zusatz im Werbeprospekt: „Anreise per Helikopter – bitte um rechtzeitige Kontaktaufnahme“.

Stilgemäß gibt es neben weißen Alba-Trüffeln und drei Luxus-Suiten auch einen eigenen Hubschrauberlandeplatz. Unabhängig vom Essen steht nach drei Tagen Lammertal eines fest: Felix Gottwald hat Recht, wenn er sagt: „Die Faszination des Nordic Sports ergibt sich aus der Nähe zur Natur und der Ruhe abseits von Trubel und Alltag. Und das Salzburger Land ist dafür der perfekte Trainingsort.“ Wer dem Olympiasieger nicht glaubt, der soll den Gegenbeweis antreten.

Auskunft: www.lammertal.info; Tel.: 06243/4040-0 oder www.aktivdorf.at, allgemein: www.salzburgerland.com; Hoteltipp: Das Vier-Sterne-Hotel Martinerhof liegt mitten im Ortszentrum, vom Schlafzimmer geht es auf die Loipe. Das Doppelzimmer gibt es ab 65 Euro pro Person/Nacht inklusive Wohlfühl-Halbpension: www.martinerhof.at