

FÜR FRAUEN, DIE IHREN WEG GEHEN

12 – 2020

emotion 21/20

emotion

**ZU
GEWINNEN**

5 persönliche
Horoskop-
Beratungen

Deine Sterne 2021

Das Jahr des
inneren und äußeren
Aufbruchs

HILF MIR, BITTE!

Für viele von uns der
schwierigste Satz. Dabei
macht er glücklich!

SCHAUSPIELERIN
KAROLINE SCHUCH
„Ich will nicht
ständig durch-
getaktet sein“

Fluide Sexualität

„Ich liebe diesen
Menschen“: Wenn das
Geschlecht keine
Rolle (mehr) spielt

GESCHENKE

Die hätten wir selbst gern

GESUNDHEIT

Wie viel Vorsorge ist sinnvoll?

Zeit für mich!

Ein herausforderndes Jahr für uns alle. Deshalb ist
jetzt wichtig: Innehalten. Pause machen. Regenerieren.
So finden Sie raus, was Sie dafür brauchen

DEUTSCHLAND 3,40 €
ÖSTERREICH 3,60 €
SCHWEIZ 3,80 SFR



DIE ENT- DECKUNG DER LANG- SAMKEIT



Das Glück liegt im schnellen Abfahren, dachte Martina Wimmer. Bis sie **AUF LANGLAUFSKI** stand. Und die Berge im neuen Tempo durchmaß

Text Martina Wimmer

Fotos Lisa Hörterer

Auch wenn es angesichts der tollen Engadiner Gipfel schwerfällt: Nicht umdrehen! So kippen Langlauf-Anfänger nämlich oft schneller aus der Loipe, als sie „Alpenpanorama“ sagen können

S

Schon in der Bibel steht, dass es gefährlich ist, sich umzudrehen. Lots Frau ist daraufhin zur Salzsäule erstarrt, was bestimmt weniger peinlich aussah: Ich lande mit dem Hintern schmerzhaft auf einer beinhart gespurten Loipe. Ich würde jetzt gerne behaupten, ich hätte den Kopf gewendet, um das Gipfelpanorama mit Piz Nair, Piz Rever, Piz Grisch, Piz Corviglia, Piz Glüna und Piz Saluver anzusehen, das nur deswegen nicht ganz so übermächtig aussieht, weil man in Celerina im Oberengadin schon 1714 Meter über dem Meeresspiegel steht. Oder eben liegt, sobald man als Anfängerin auf Langlaufski einem gut aussehenden, jungen Sportler hinterherschaut – natürlich nur aus Interesse an seinem perfekten Laufstil.

Also alles abrufen, was ich gerade in der Einführung von meinem Langlauflehrer Klaus gelernt habe: die Ski parallel stellen, die wie lästige Anhängsel an meinen Füßen baumeln, Konzentration auf die Körpermitte, Gewicht leicht nach vorn, mit den Stöcken hoch- ►



stemmen, dabei feststellen, dass gelegentliches Yoga doch zu was gut ist. Erstes Fazit: Man weiß nicht wirklich, auf was man sich einlässt, wenn man im fortgeschrittenen Alter noch eine neue Sportart erlernen will. Klaus eilt herbei und füttert mich mit einem Keks namens „Appenzeller Bärli“, den er aus seiner Anoraktasche zaubert. Trotz der erlittenen Schmach fühle ich mich glücklich wie ein Kind. Dabei hatte ich bis dato etwas überheblich gedacht, Langlauf sei eine Freizeitbeschäftigung für Senior*innen.

M

Man muss es mir nachsehen, ich bin qua Herkunft Alpinski-Läuferin, von meinem Elternhaus zur nächsten Bergbahn waren es keine drei Kilometer. Meine Schwester und ich fuhren jeden Tag auf den Berg und so oft und schnell wie möglich wieder runter. Dann zog ich in die Großstadt, und seither findet der Winter für mich nur noch als ewiges Grau vor den Fenstern einer geheizten Altbauwohnung statt. Also beschloss ich, dem echten Winter hinterherzureisen, damit der Jahresablauf wieder seine Richtigkeit hat. Und es gibt keine bessere Art, sich dem frostigen Glück des Temperaturschocks zu nähern, als an einem Schweizer Bahnhof in die Rhätische Bahn einzusteigen und mit einem verglasten Zug mitten in diese unglaublichen Berge zu fahren. Vielleicht hätte ich mich nur nicht gleich hinwerfen müssen, um wiederzuerkennen, dass das eisige Blau des Himmels über den Alpen das schönste der Welt ist.

Celerina ist ein kleiner Nachbarort von St. Moritz, eine Ansammlung alter Steinhäuser, die heute vornehme ►



Auch ohne Ski kann man im Winterwunderland um Celerina zum Berg-Fan werden. Die Gondelbahnen bringen einen bequem auf die Gipfel der Gegend



Auf Abfahrtski fühlt sich Martina sicherer, so ist sie schon als Kind die Berge hinuntergestaust. Hier genießt sie vorher noch die Aussicht vom Dreitausender Piz Nair


Von Tag zu Tag habe ich weniger **BLAUE FLECKEN** – und komme dafür dem blauen Himmel Stück für Stück näher

Zweitwohnsitze sind. In ihrer Mitte thront das alte Grand Hotel Cresta Palace, vor dem Kinder auf einer Eisbahn fröhliche Kreise ziehen. Ein paar hundert Meter weiter zimmert man jedes Jahr eine mörderische Bobbahn in die gefrorene Landschaft, die Menschen seit 135 Jahren mit ebenso mörderischen Geschwindigkeiten runtersausen.

Ich aber bin entschlossen, das Tempo zu drosseln. Die Tage im Cresta Palace beginne ich mit Frühgymnastik bei Andrea, einem gut gelaunten Fitnessguru, der mich jeden Morgen schubst, wenn wir Langlauf-Eleven auf einem Bein das Gleichgewicht üben. Anschließend zähle ich die Stürze auf der Loipe, die meine kurzen, fantastischen Gleitphasen jäh unterbrechen, und schäme mich ein wenig, wenn ich Klaus, den liebevoll duldsamen Schweizer, anherrsche, als sei er schuld an allem, was meinem Glück in den Bergen im Weg steht.

D

Doch: Die Hindernisse werden Tag für Tag kleiner. Und der Himmel kommt näher. Ich laufe ihm zum Beispiel auf einem Wanderweg durch den verschneiten Wald in Sils Maria entgegen und fantasiere in alle stillen Passanten, die mir begegnen, Denkerinnen und Literaten hinein. Hatten hier nicht schon Marion Gräfin Dönhoff, Thomas Mann und Albert Einstein Ferien gemacht? Meine eigene Inspiration hole ich mir dann in Form eines zart knusprigen Heidelbeerkuchens, den man mir nach dem Aufstieg in der winzigen Wirtsstube des Restaurant Crasta serviert.

Am letzten Tag fahre ich dann doch noch nach ganz oben auf den Piz Nair, mit geliehenen Abfahrtski. Vor meinen Augen falten sich die Berge bis ins Unendliche, ihre ewige Ruhe werde ich für immer lieben. Ich richte den Blick nach vorne und fahre in das diffuse Licht der untergehenden Sonne, ohne mich einmal umzudrehen. 

Tipps

Schlafen

Im Hotel Cresta Palace in Celerina lässt sich die Zeit so elegant verbringen, als wäre man Teil eines Wes-Anderson-Films. Die Gondelbahn Corviglia/Marguns liegt ums Eck und ist im Hotelpreis inbegriffen. DZ ab ca. 315 €, crestapalace.ch

Essen

Dank des Heidelbeerkuchens wähnt man sich im Restaurant Crasta in Fex schon zur Kaffezeit auf dem Genussgipfel – bis man sieht, wie die Wirtin einen schimmernden Braten im Ofen übergießt. Dann bleibt man länger sitzen. pensiuncrasta.ch

Bewegen

„Mit guter Technik ist die halbe Strecke bereits geschafft“, verspricht das Langlaufzentrum Celerina. Die Skilehrer*innen bringen sie einem gerne bei, auch die Ski kann man hier leihen. Lektion ab ca. 83 €, langlaufzentrum-celerina.ch