



# Genuss muss

## Selbsthypnose

Hans hat das Kommando. »I bleib't ganz locker.« Hans kontrolliert die Arme. Linkes Bein und rechter Arm. So geht's. »Nicht im Passgang.« Alle haben's drauf. Das wird sich ändern. Das Thema des Lehrgangs: Langlauf, klassisch. Hans lehrt die Diagonaltechnik. Diagonal – das kommt von der Bein-Arm-Kombination. Linkes Bein – rechter Arm. »Wenn's nicht klappt, sag's euch des ein«, empfiehlt Hans. Einsagen ist eine Form der Selbsthypnose.

## Die Bindung ist alles

Nachdem Warmmachen mit dem Softball geht es ans Know-How. Hans erklärt, dass auch Langlauf etwas mit der richtigen Bindung zum Tun hat. Das Material hat Nordic Power gestellt. Die Schuhe sind so konstruiert, dass sie mit der Spitze einrasten. »Und so macht's ihr des wieder auf«, erklärt Hans. Er erklärt auch gleich, worauf zu achten ist, wenn einer sich die eigene Ausrüstung zulegen will. Nötig ist das erst mal nicht. Alles Nötige kann geliehen werden. Dann geht's auf die Brettel. Man weiß ja, wie das geht. Tausend mal gesehen. (Fernsehlehrgang Marke 'Sport Extra.') Sieht alles ganz einfach aus. Das war' doch gelacht, wenn wir das nicht hinbekommen. Wir lernen: Was einfach aus-

sieht, muss noch lange nicht einfach sein. Es ist wie beim Klavierspielen. Wenn einer es drauf hat, sieht's immer aus, als sei das alles eine Kleinigkeit.

Hans verkündet das Credo des Tages. Es besteht aus zwei Worten: »Vorlage. Pendeln.« Erklärung tut not: Vorlage meint den Oberkörper. »Wenn ihr nicht in Vorlage geht, fahr'n die Ski unter euch weg und ihr landet's auf dem Rücken.« Also ab jetzt: Fortbewegung in leicht vorgebückter Manier. Und immer ans Diagonal denken: Rechtes Bein - linker Arm. Bei Hans sieht es gut aus. Bei den Lehrlingen noch nicht so ganz. (Die Selbsthypnose: »Zur Not sag' euch des ein.«) Das gibt's doch nicht, dass man das nicht hinbringt. Doch, das gibt's. Ach ja: In der ersten Runde kommen die Stöcke noch nicht zum Einsatz. Trotzdem wird gependelt.

## 45 Kilometer

»Wir haben hier in Bad Hindelang 45 Kilometer Loipe«, sagt Max Hillmeier. Oberjoch ist ein Ortsteil von Bad Hindelang. »Manchmal sage ich auch, dass es 90 Kilometer sind«, sagt Hillmeier. Zuerst denke ich er meint 'Hin und Zurück'. Aber es geht eben um die zwei verschiedenen Loipen. Zwanzig Zentimeter Schnee sind das Minimum. In Bad Hindelang geht es um Naturverträglichkeit. Da braucht es zwanzig Zentimeter Schnee, bevor die Pistenraupe Spuren ins Weiß legen kann. Je nach Dauer des Winters kostet das Präparieren der Pisten in einer Saison bis zu 100.000 Euro. Von nichts kommt nichts. In Bad Hindelang dreht sich alles um den Tourismus. 950.000 Übernachtungen pro Jahr. Durchschnittswerteländer der Gäste:

Fünfkommalfünf Tage. (Das war früher anders. Die Leute blieben zwei bis drei Wochen. Die Zeiten ändern sich.) 40 Prozent der Gäste (die Einheimischen sagen 'Gäschte') sind in der Wintersaison da. Winter heißt in Hindelang: November bis April. 100 Millionen Umsatz bringt der Tourismus. 80 Prozent der Wertschöpfung werden hier generiert. Aber wer sich mit dem Tourismus auskennt, weiß, dass es längst nicht mehr reicht, die Berge zu haben und abzuwarten. 12 Millionen Euro hat die Gemeinde allein in die runderneuerte Infrastruktur investiert.

Es geht in die Loipe. Loipe – das sind die vorgefrästen Spuren im Schnee. Haltstopp. Das ist nicht ganz richtig. Längst gibt es ja neben dem klassischen Langlaufstil auch das 'Skating'. Andere Ski - andere Bewegungsabläufe. Das Skating erinnert bei den Grundbewegungen ein bisschen ans Eislaufen. Daher der Name. Für uns geht es heute um den klassischen Stil. Die Nordic-Power-Arena ist das Testgelände für Einsteiger. Sechs Spuren nebeneinander - jede rund 100 Meter lang. A bisserl a Neigung gibt's auch. »Die drei rechten sind für euch«, sagt Hans. Na dann. Das Leben beginnt irgendwie von vorn. Bewegung muss neu erlernt werden. Die einen sind mit Talent gesegnet und bringen es schneller hin. Die anderen kämpfen mit dem Diagonalmoment. Hans ruft jedem das Nötige zu. »Vorlage und Pendeln.« Und zwischendurch: »Ich fahr's euch mal vor.« Wie schön das aussehen kann.

## Vier Grad vielleicht

Der erste Teil des Trainings findet ohne Skistöcke statt. Auf den Nebenspuren machen sie

Kniebeugen auf den Ski. Beim Fahren. Sie jonglieren mit Bölen. Beim Fahren. Hans' Gruppe geht zum Abfahrtstraining über. In der Trainingsspur. Neigung: Vier Grad vielleicht. Hans erklärt's. »Wenn's zu schnell wird, geht's in die Hocke und presst die Ellbogen auf die Knie. Ich fahr's euch mal vor.« Wir fahren nur bis zur Hälfte der Spur hangaufwärts. Dann das Drehen: »Seid's vorsichtig beim Drehen, dass die Ski nicht übereinander gehn. Und wenns geht, dreht's euch gegen den Hang.« Was sonst passiert, zeigt das Leben.

Die Tourismus-Kennzahlen von Bad Hindelang machen zwei Dinge klar: Fast jeder hier lebt, direkt oder indirekt, vom Gascht. Und: Man merkt nicht, wie viele Menschen hier Urlaub machen. »Bayerns Spitze im Süden« bietet reichlich Platz. Sechs Ortsteile hat Bad Hindelang - verteilt auf insgesamt 140 Quadratkilometer. 5.000 Einwohner. 6.800 Betten. Dazu Gehweg vom Feinsten und: Hindelang Plus. Für jeden Urlauber gibt es die Erholung im Schekartenformat. Urlaub all inclusive. Im Winter sind Ski-Pass und die Rodelbahnen kostenfrei. 221 Gastgeber beteiligen sich an dem Projekt, das seitens der Vermieter mit einer Umlage pro Übernachtung finanziert wird. Die Besucher haben freie Fahrt bei Bussen und Bergbahnen. Zudem ist der Eintritt zu zahlreichen Freizeiteinrichtungen frei.

Der Kurdirektor spricht: »Das Kernprojekt des ursprünglichen Leitbildes von Hindelang war das sogenannte 'Ökomodell Hindelang', das mehr als zwei Dutzend Mal mit nationalen und internationalen Tourismus- und Umweltpreisen ausgezeichnet wurde.« Wesentliche

Bestandteile dieses Projektes und Leitbildes waren der großflächige Naturschutz einer bäuerlichen Kulturlandschaft, die Direktvermarktung unter eigenem Qualitätslabel 'Hindelang – Natur und Kultur' sowie eine demokratische Entscheidungsfindung (Offenes Forum Tourismus).

Insgesamt ist der Bad Hindelanger Tourismus in seiner Zusammenarbeit zwischen Landwirtschaft, Naturschutz und Tourismus nach wie vor als besonders nachhaltig zu bezeichnen, weil verstärkt eine entsprechende ökologische Orientierung spürbar ist (enge Zusammenarbeit zwischen der Marktgemeinde und dem Landschaftspflegeverein 'Hindelang Natur und Kultur', 80 Prozent der Gemeindeflur sind unter Landschafts- oder Naturschutz, fünf Sennalpen, 25 der 72 landwirtschaftlichen Betriebe sind ökologisch anerkannt, Gentechnik freie Land- und Alpwirtschaft).

## Bremsübungen

Hans stimmt auf die Mittagsspaue ein. Vorher wird noch das Aufstehen geübt. Hans sagt nicht: »Ich liegs euch mal vor«, aber er legt sich in den Schnee und demonstriert, wie's wieder aufwärts geht. »Könnte ja sein, dass ihr am Nachmittag im Gelände zu Fall kommt's«, sagt Hans. (Könnte sein?) Nach der Pause ein paar letzte Runden im Testgelände.

Dazu: Bremsübungen. Jetzt wird's eng. »Da müsst's ihr ein Bein belasten, dann mit dem anderen raus aus der Spur und den Ski zum V stellen. Innenkante.« Gut, dass wir das Aufstehen geübt haben. Dann geht's auf die Runde. Im Kopf ist's wir: Vorlage. Pendeln. Bremsen. Diagonaltechnik. Linkes

Bein - rechter Arm. Auch in der Loipe gilt die Straßenverkehrsordnung. Während sich die "Gruppe Hans" ins Gelände tastet, huschen die anderen vorbei. Die einen klassisch, die anderen in Skatermanier. Alle Altersstufen sind vertreten. Und: Es wird generationsübergreifend geurlaubt. Hans führt die Gruppe zum ersten Anstieg. »Nauf geht's in der Diagonaltechnik. Oben haltet's an.« Wird gemacht.

Jetzt gibt es richtige Steigung. Und einen weiteren Rat vom Lehrer: »Wenn ihr merkt's, dass die Ski nimmer greifen, macht's kleine Schritte. Wie ein Indianer auf der Kriegspfad. Und wenn's dann immer noch nicht langt, macht's das Rumpelstielchen. Kleine Schritte. Ski anheben und dann in den Schnee treten.« Ach ja: Da war ja noch der Doppelstock: Das wird vor allem bei der Abfahrt genutzt. (Wenn man nicht gerade - Stöcke unter den Achseln - in der Hocke ist.) Hans fährt's vor. Wichtig: Vor der Bindung einstecken. (Linksseitig.) Dann durchziehen bis hinten. »Und drückt's die Knie durch.«

## Schnee von gestern

Im Gelände wird die Strecke in handliche Abschnitte eingeteilt. Vor jedem Teilstück bespricht Hans die Schwierigkeiten. (»Ich fahr's mal vor.«) Jetzt kommen mit Kurven kombinierte Abfahrten. (Linksseitig.) Rechter Ski vor. Und umgekehrt.) Vorlage. Vorlage. Bleibt's unten bei der Abfahrt. Im Gelände zeigt sich - neben aller Konzentration auf das Wesentliche (VorlagePendelnDoppelstockBremsstechnikundsoweiter) die ganze Schönheit der Landschaft.

Während die einen mehr oder weniger ruhig ihre Runden ziehen, rasen sie gleich nebenan

hangabwärts. Das nennt man: Ski Alpin.

## Genuss muss

Jetzt vermischen sich Information und Wirklichkeit. »Bei uns fängt die Piste gleich hinterm Haus an«, sagt der Kurdirektor. Stimmt. Wenn du einmal angekommen bist, kannst du dein Auto einschneien lassen. Dann ist Genießen angesagt. Genuss muss. Morgen allerdings – das spüren manche schon jetzt in den Beinen – wird es die Quittung geben: Muskel- und Touristenergie. Dafür kann Hans nichts. Er rauscht mit der Gruppe durchs Gelände: Auf. Ab. Vorlage. Pendeln. Mit jedem neuen Teilstück nähert sich das lautlose Gleiten einer idealen Freizeitbeschäftigung. Alpin die einen, klassisch oder skatend die anderen. Dazu: Snowboarder, Schneeschuhwanderer und zwischendrin auch schon mal ein Hundeschlitten.

Schnell vergessen, dass es in der niederrheinischen Heimat gerade Bindfäden regnet. Schnee von gestern. Fünf Sterne vergibt der ADAC fürs Winterwandern in Bad Hindelang - vier für die Loipen. Es muss was dran sein, denn Bad Hindelang generiert reichlich Wiederholungstäter. Manche kommen mehr als 60 Mal und werden auf ihre Art zu Botschaftern. Hans entlässt am Ende eines wunderschönen Tages seine Langlaufnovizen. »Gut habt's ihr des g'macht«, lobt der Meister und ganz rickolamäßig möchte man die Frage »Wer hat's gemacht?« mit »Hans hat's gemacht« beantworten. In der Nacht macht sich nochmals der Zuckerbäcker übers Land. 15 Zentimeter Neuschnee. Aber: Schon zwanzig Kilometer hinter Oberjoch ist das alles Schnee von gestern. Das innere Voting: Wiederkommen. Im Sommer vielleicht.