



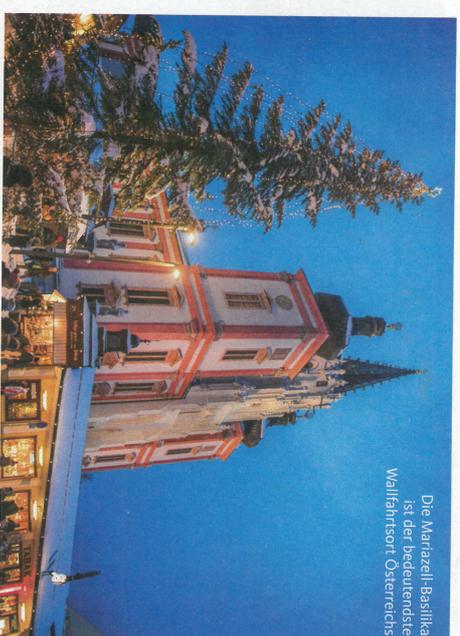
Schnee, ein bisschen Action und ganz viel Ruhe

Abseits von den beliebten und belebten Wintersportgebieten in Österreich gibt es noch so viel zu entdecken – die **Hochsteiermark** etwa! Unsere Autorin hat sich nicht nur in die Berge verliebt, sie hat dort auch gleich zwei neue Trends ausprobiert: Yoonern und Winterwaldbaden

TEXT ANNA TIEFENBACHER

Fotos Carla Ravens (4), Manuel Nobauer/Unsplash (2), Adobe Stock (2)

Kaum etwas lädt die Batterien so sehr auf wie ein Wochenende in den Bergen. Die klare Luft, die Ruhe und diese Weite, die einem das Gefühl vermittelt, dass die eigenen Probleme ganz klein sind. Der Winter in den Alpen hat seinen ganz eigenen Charme – auch diejenigen, die weder Snowboard noch Ski fahren, kommen hier auf ihre Kosten. Zwar gibt es auch in der Hochsteiermark knapp 30 Ski-gebiete, mit Regionen wie Kitzbühel und Solden kann sie wintersporttechnisch vermutlich dennoch nicht ganz mithalten – muss sie aber auch nicht. Weniger touristisch, weniger frequentiert; mehr zu entdecken für die, die sich gern auf Abenteuer einlassen. Wer weniger Lust auf touristisches Treiben hat und mehr auf individuelle Entdeckungstouren, Stille, regionale Kulinarik und ganz viel Natur, ist hier genau richtig. In der Hochsteiermark gibt es rund 200 Gipfelkreuze zu besuchen (der Hochschwab mit 2.777 Metern ist der höchste Berg). Über 1000 Kilometer markierte Wander- und Pilgerwege bieten sich für Profi-Hiker sowie Anfänger und Anfängerinnen an, ein Besuch im Pilgerort Marzell darf natürlich auch nicht fehlen. Im Winter erstrecken sich Langlauf-Loupen und Rodelstrecken über viele Kilometer, im Sommer kann man sich bei zahlreichen Aktivitäten im Wildwasser abkühlen und mit E-Bike, Mountainbike oder dem normalen Fahrrad Routen mit Panoramablick erfahren.



Die Mariazell-Basilika ist der bedeutendste Wallfahrtsort Österreichs

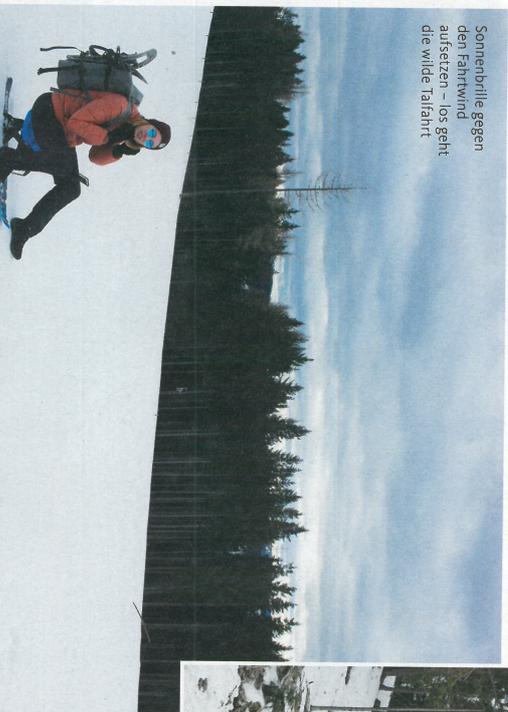
YOONERN – RASANTER TREND AUS FRANKREICH

Es ist Februar und seit einigen Tagen sind die Temperaturen mild. Wo vor ein paar Wochen noch meterhoch Schnee lag, lugt teilweise schon Erde aus dem nicht mehr ganz so jungfräulichen Weiß. Doch der Parkplatz am Barkkogsattel befindet auf über 1000 Metern, es liegen noch vielversprechende Mengen Schnee, der Wind pfeift, es ist kalt! Schneeschuh- und Bergwanderführer Kurt Mairhofer ist bestens gelaunt, er verteilt Schneeschuhe, Stöcke und Yooner an alle

Abenteuerlustigen, die sich versammelt haben, um den Trendsport auszuprobieren.

„Vom Prinzip her ähnelt der Yooner dem Skibob. Diese Variante hier kommt aber aus Frankreich. Ich war gleich begeistert, als ich es das erste Mal ausprobiert habe“, grinst er. Das Praktische: Der Yooner, der ein bisschen aussieht wie ein zu kurz geratener Ski mit aufmontiertem Sitz, wiegt gerade einmal drei Kilo und ist so handlich, dass man ihn einfach am Rucksack befestigen kann.

Sonnenbrille gegen den Fahrtwind aufsetzen – los geht die wilde Talfahrt



Stahrschuhle bietet sich gut vorstehen Bogen Grip



am Waldesrand. „Ich habe euch Gamaschen mitgebracht – zieht euch die mal über Schuhe und Hose, der Schnee liegt noch ziemlich hoch und ist ganz schön nass, den will man nicht in den Socken haben“, erklärt sie. Bestens gewappnet, machen wir uns auf ins Abenteuer. Den ersten Schritt sollen wir ganz bewusst machen, raus aus dem Alltag, rein in den Wald. Kaum sind wir ein paar Meter gegangen, fühlt es sich an, als sei man in einer anderen Welt: Anders als im Sommer ist kein Laut zu hören. Das Summen der Insekten fehlt, kein Blätterrauschen im Wind, kein Vogelgezwitscher. Der Schnee schluckt alle Geräusche, man fühlt sich auf eine schöne Weise allein auf der Welt. In den kommenden drei Stunden begegnen wir keiner Menschenseele. Ab und an halten wir inne, machen kleine Atem- oder Meditationsübungen. An einer Stelle drückt Eva-Maria uns kleine Spiegel in die Hand: „Haltet ihn so, dass ihr die Baumkronen und den Himmel über euch darin seht, und geht dann langsam weiter“, weist sie uns an. Der Perspektivwechsel ist ungewohnt, es fühlt sich kurios an. Auch mit allerlei Wissenshappen werden wir versorgt: Zum Beispiel lernen wir, dass große, starke Bäume jungen Bäumen über ein Wurzelnetzwerk Nährstoffe, Wasser und Zucker geben können und somit quasi helfen, sie großzuziehen. Süß, oder? Vor einer kleinen Hütte rasten wir, trinken Tee, essen Kekse. Dann fordert Eva-Maria uns auf, uns an einer kleinen Lichtung hinzusetzen und uns mit dem Rücken an einen Baum zu lehnen. Die Stille, der warme Tee im Bauch und die Idee, dass der unverrückbare, starke Baum für uns da ist, wenn alles andere aus den Fugen gerät, unsicher und instabil ist, dass wir uns einfach anlehnen können – all das löst ein Gefühl der Ruhe und Entspannung aus, wie man es im Alltag nur selten findet. „Das Schöne ist, dass jeder Waldbaden ausprobieren kann. Man muss nur ein wenig

achtsam unterwegs sein, das Handy mal stummschalten und in die Tasche stecken, die Natur wirken lassen“, sagt Eva-Maria. Warm anziehen, eine Thermoskanne voll Tee einpacken, eine Unterlage zum Draufsetzen mitnehmen, das eigene Herz kräftig schlagen spüren, nichts hören, außer den eigenen Atem und das Knirschen des Schnees. Sich ab und zu solch eine Auszeit zu gönnen, das kann man nur empfehlen! **M**

Maxi-Reisetipps

Erst seit Ende der 90er-Jahre nennt man den östlichen Teil der Obersteiermark Hochsteiermark.

ANREISE

Von den Flughäfen Graz und Wien braucht es eine Autofahrt von etwa einer Stunde, um ins Herz der Hochsteiermark zu gelangen. Und die Anreise mit dem (Miet-)Wagen lohnt sich, gerade in den ländlichen Regionen ist man damit besser beraten als mit öffentlichen Verkehrsmitteln.

KULINARIK

Regionale Haubenküche gibt's im Gasthof Schäffer in Neuberg an der Mürz zu wirklich fairen Preisen. Im Wirtshaus Granitzbauer in Langenwang erlebt man gemütliches Hüttenfeeling und regionale, saisonale Küche auf hohem Niveau.

UNTERKUNFT

Das Wiesenquartier ist die perfekte Homebase für Ausflüge in die Region. Die modernen Unterkünfte bieten Platz für zwei Personen. Highlights sind definitiv die eigene Sauna und der Frühstückskorb mit Leckereien aus der Region. Tipp: im zugehörigen Restaurant einkehren! Ab 99 Euro pro Person, mehr Infos unter wiesenquartier.at

AKTIVITÄTEN

Action mit Kurt Maierhofer: steirischwandern.at
Entspannung mit Eva-Maria Woldrich: waldschritte.at

Wenn die Sonne
sich hinterm
schneebedeckten
Berg hervorschiebt
– pures Glück!