

# Der Berg ist das Gerät

In Vorarlberg sparen Sportfreunde die Gebühr fürs Fitnessstudio: Die Natur ermöglicht Training zum Nulltarif

TEXT: Mario Vigl

FOTOS: Florian Wagner

Die erbärmlichste Art, Sport zu treiben, vollziehen die Astronauten der Internationalen Raumstation ISS in 350 Kilometer Höhe über dem Erdboden. Sie schnallen sich an Kraftmaschine, Laufband oder Heimtrainer fest, um dem Muskelschwund in Schwerelosigkeit entgegenzuwirken. Die gezwungenermaßen vielfach aufbereitete Atemluft riecht strenger als jedes Katzenklo; ein Fenster mit Ausblick fehlt – schade eigentlich. Die zweiterbärmlichste Art, sich zu ertüchtigen, findet auf der Erde statt: in den Zigtausenden Muckibuden, deren Geräte Keller auch nicht besser riechen als die ISS-Kajüten und deren Ausblick sich oft auf vergilbte Jugendfotos des Gouverneurs von Kalifornien beschränkt. Dabei wäre alles so einfach: rausgehen, raufgehen, alpin aufdrehen. In den Vorarlberger Alpen haben wir es probiert – Fitnessstraining im Freien, Höhenluft und Panorama inklusive. Es war, so viel können wir schon verraten: himmlisch.



Klettersteig Brand: Muskelarbeit am Berg, ein herrlicher Blick auf den Seekopf (2698 Meter) gratis



1

## KRAFTTRAINING

Mit der Schwerkraft kann man nicht verhandeln. Nur kämpfen. Der gut ausgebaute Sportklettersteig Brand ist vom Parkplatz der Lünernersee-Bergbahn am Ende des Brandnertals rasch zu erreichen. Dort können sich Anfänger (im unteren Bereich) und Profis (in den Überhängen) austoben. Sicher ins Seil eingeklinkt, trainieren sie jeden Muskel. Für Kinder bietet der Klettergarten ein paar einfachere Routen mit schönen Namen wie Miss Piggy, Wicki und Asterix. Könnner versuchen sich im Black-Jack-Sektor mit Schwierigkeitsgraden bis 7-. Tageskurse im Klettersteig für jedermann, aber auch individuelle Touren veranstalten die Bergsteigerschulen der Region ([www.alpin-live.at](http://www.alpin-live.at); [www.bergaktiv.info](http://www.bergaktiv.info)).



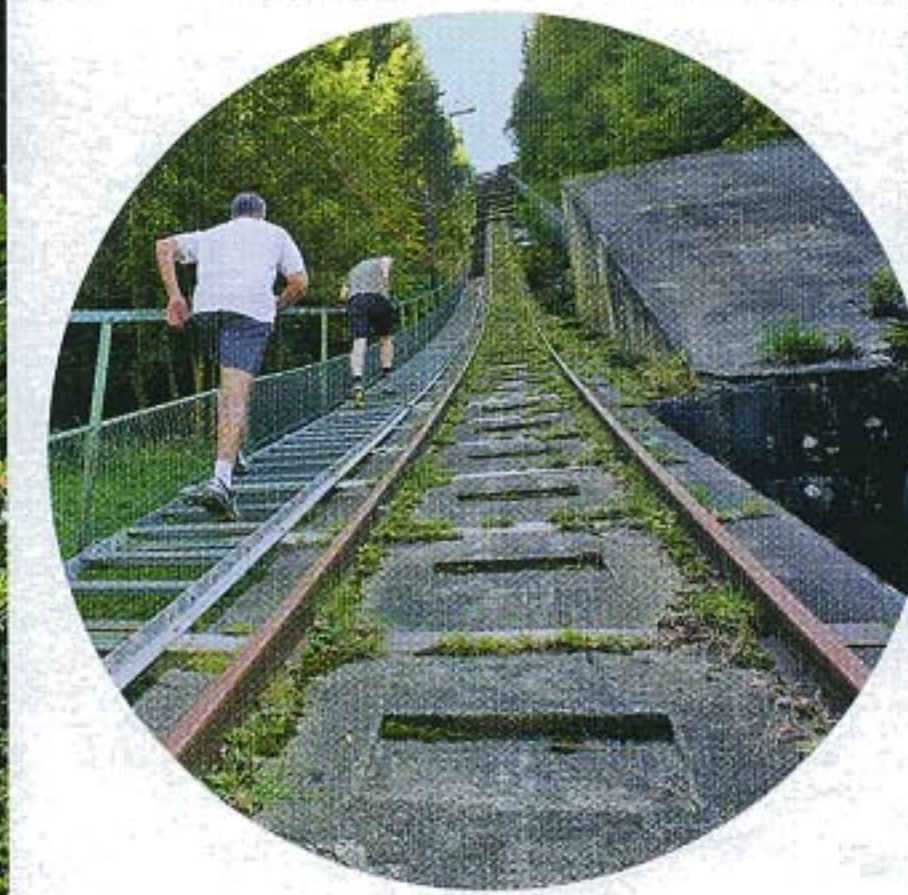


Der Lünensee im Brandnertal wird von Gletscherwasser gespeist. Jogger schätzen den Rundkurs wegen des spektakulären Blicks und der klaren Höhenluft



## 2 JOGGING

Ein See ist der natürliche Feind des inneren Schweinehunds, kurz ISH. Während Training auf einem Laufband jederzeit vom ISH beendet werden kann, muss ein See vollständig umrundet werden – was dem Trainingserfolg zugutekommt. Das Ausschalten des ISH können Jogger rund um den Lünensee zelebrieren, der vom Brandnertal aus mit der Seilbahn erreicht wird ([www.luenerseebahn.at](http://www.luenerseebahn.at)) und auf 1979 Metern eine Rundstrecke von 6,5 Kilometern umfasst. Nicht zu unterschätzen sind am See die Winde, die im Extremfall mehr als 130 km/h erreichen. Dann sollten Sportler dem ISH schnell nachgeben und sich in der Douglasshütte neben der Bergstation ein Bier gönnen.



Die ersten von insgesamt 4000 Stufen der Europa-Treppe in Gaschurn (kleines Bild). Etwas weniger schweißtreibend ist der Gaschurner Waldweg



## 3 STEPPING

Ein unseliger Trend treibt seit seiner Erfindung Angstschweiß auf die Stirn von Sportmode-Designern: Wie kann man vertuschen, dass Menschen, die auf einem Stepper imaginäre Stufen steigen, aussehen wie Witzfiguren? Bislang gar nicht. Die würdevollere und effektivere Alternative ist das Besteigen echter Treppen. Etwa beim Bergwandern im Montafon (großes Bild) oder in Extremform auf der Europatreppe in Gaschurn (kl. Bild): Die 4000 Stufen sind kein Treppenwitz, sondern das größte Fitnessgerät der Welt. 700 Höhenmeter sind am Stück zu überwinden, der Rekord liegt bei knapp über 20 Minuten. Ein Erlebnis, das Geist und Hintern formt (Info: [www.vermuntbahn.at/inhalt/at/s/2066.htm](http://www.vermuntbahn.at/inhalt/at/s/2066.htm)).





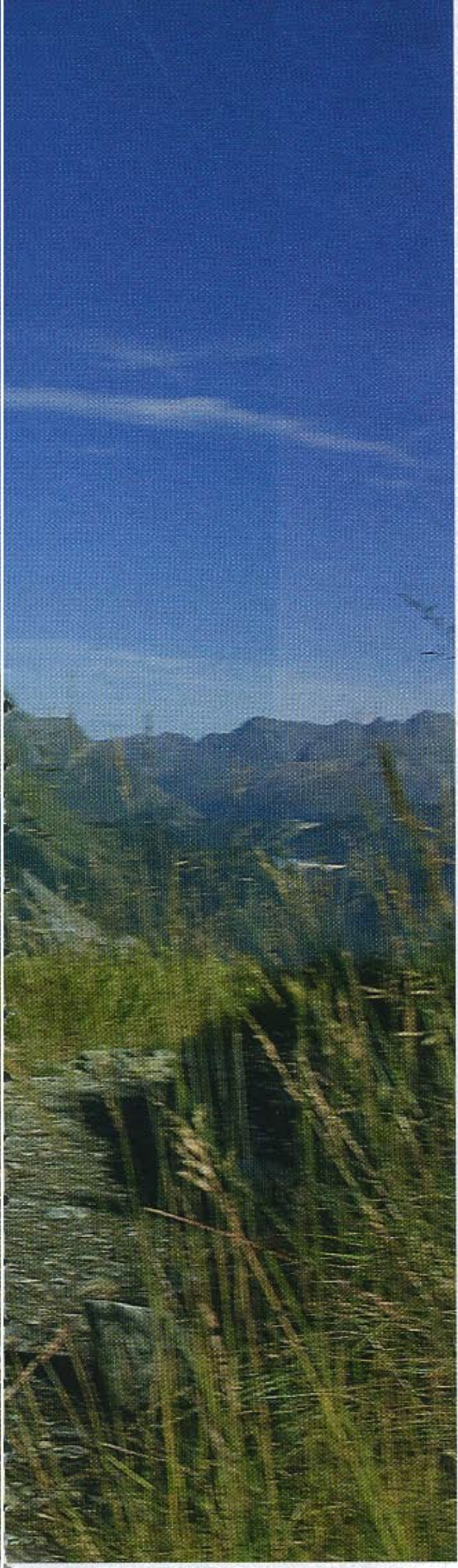
Auf der Silvretta Nova genießen im Winter Skifahrer das Panorama. Im Sommer ist die Gegend bei Mountainbikern beliebt

## 4 SPINNING



Die spinnen, die Römer, wusste schon Obelix, der stärkste (wenn auch gedopte) Mensch seiner Zeit. Noch mehr spinnen wohl nur jene, die sich in Kellern auf fest verankerten Spinning-Rädern die Lunge aus dem Leib treten. Nicht nur, dass der Körper

dankbar für sauerstoffreiche Bergluft ist, auch die Seele pendelt sich unter der Sonne leichter wieder ein. Im Montafon umfasst das Streckennetz für Bergradler mittlerweile 30 kartografierte Routen auf 325 Kilometer Länge (Info: [www.mtb-montafon.at](http://www.mtb-montafon.at)).



Hochplateau Tschengla im Brandnertal: Auf 1250 Metern können Wanderer nordisch spazieren und rasten



## 5 CROSSTRAINING



Wiedergeburt des Wanderstabs: Nordic Walking mit Hightech-Stöcken

Der Crosstrainer als Hamsterrad des Homo sapiens hat einen erstaunlichen Siegeszug hinter sich. Kaum ein kommerzielles Fitnessstudio verzichtet auf das Gerät, dessen weiche Kreisbewegung nicht nur Tierfreunde zu mancher Runde animiert. Dass das Weiche sich bald mehr auf die Birne auswirkt, als es die Beine kräftigt, verdrängen viele. Am Berg hingegen, beim Nordic Walking mit Stöcken (kl. Bild), straffen sich innere und äußere Haltung schon nach ein paar Minuten wie von selbst. Geeignet sind alle Spazier- und Wanderwege.





Wasserfall bei Gaschurn: Stetes Stretchen stärkt die Muskeln

## 6



### STRETCHING

Stretching ist ein dehnbarer Begriff. Einige verstehen darunter, einmal im Monat mit den Fingerspitzen ächzend die Zehen zu berühren oder wenigstens ein Knie. Andere quälen in absurden Verrenkungen täglich jeden einzelnen Muskel, den sie mit detektivischem Ehrgeiz erspüren. Beides ist nicht der Weichheit letzter Schluss. Doch einige sind sich Experten darin: Maßvolles Dehnen tut dem Körper gut, und es lässt sich ohne großen Aufwand in jede sportliche Betätigung an der frischen Luft integrieren. Geeignete Dehnungspartner sind Zäune, Bänke, Bäume, die sich in Vorarlberg überall finden.

→ Interview und Info Fitness Seite 76