

REISE SCHWEDEN

Bestens in Balance:
Auf der spiegelglatten Ostsee
bei Saltsjöbaden läuft es für
BRIGITTE-Mitarbeiterin
Stéphanie Souron richtig gut

ACH, DU



Wenn die Ostsee vor Stockholm zufriert,
glänzt das Eis bis zum Horizont, und Schlittschuhläufer
gleiten von einer Insel zur nächsten.
Eine perfekte Wochenendtour – auch für das
innere Gleichgewicht

DICKES EIS!

TEXT STÉPHANIE SOURON * **FOTOS** CLAUDIA ZIEGLER



Prächtige Kulisse: das Grand Hotel in Saltsjöbaden (oben). Mit Eispickel gut gerüstet: Stéphanie und Guide Bengt kreuzen über die Ostsee





Die Sonne strahlt, der Mensch auch: Auf dem Mälaren-See haben die Läufer Rückenwind, da flutscht es wie von selbst!

Die Reise über das Eis hat gerade Fahrt aufgenommen, als Bengt eine Notbremsung macht, die Arme ausbreitet wie ein Polizist und ruft: „Stop and wait!“ Reflexartig schiebe ich die Fersen auseinander, die Kufen quiet-schen, es klingt wie ein ICE beim Halt auf offener Strecke – ich stehe. Und sehe: einen 30 Zentimeter breiten Streifen Wasser. Braunschwarze, eiskalte Ostsee. „Das Meer ist hier ungefähr 15 Meter tief“, sagt Bengt. Und lacht.

Bengt Kull, 62, weiße Haare, grüne Jacke und ein lausbubenhaftes Grinsen, ist unser Guide. Ein Wochenende lang führt er uns über vereiste Gewässer rings um Stockholm. „Swedish Skating Adventure“ nennt sich die Reise, und dass es ein Abenteuer werden würde, deutete sich schon an, als Bengt die Eispickel verteilte. „Lebensretter“, nannte er sie. „Damit ihr euch selbst aus dem Wasser ziehen könnt, falls ihr einbrecht.“

Ein Wochenende ohne Buch und deutschen Winterregen, dafür mit Sonne, Sport und den unendlichen Weiten der schwedischen Bullerbü-Landschaft – dafür kann man sich schon mal zwei Eispickel um den Hals binden, ein paar Mal stolpern und einmal gänzlich in die Knie gehen. Für den Fall der Fälle steckt in meinem Rucksack auch eine Wechsel-Garnitur, von der Unterhose bis zur Mütze, alles wasserdicht verpackt.

Von Januar bis März ist es in Schweden so kalt, dass die Ostsee in Küstennähe zuverlässig zufriert und das Segelrevier rund um die Schäreninseln in ein Skater-Revier verwandelt. Man kann von Stockholm aus kilometerweit übers Meer laufen, vorbei an bizarren Felsen, verlassenem Bootstegen und eingefrorenen Leuchttürmen. Wer den Wind im Rücken hat, schafft an einem Tag bis zu 80 Kilometer. Das Abenteuer ist relativ sicher, denn die Eisschicht ist mindestens zehn Zentimeter dick. „Da könnte sogar ein Auto drauf fahren“, sagt Bengt.

Selbst wenn das Eis stark ist, das Wasser darunter ruht nie. Es bewegt sich im Takt der Wellen und formt so jeden Tag auf der Oberfläche neue Blasen, Hubbel, Kanten und Dellen. Wenn man drüberfährt, ruckelt und rattert es ordentlich unter den Füßen. Außerdem macht das Eis Geräusche: Es knackt, es knirscht, es knarzt. Bengt sagt, das sei eine Form der Kommunikation. „Das Eis

Es knackt, es knirscht, es knarzt. „Das Eis will mit dir reden“, sagt Bengt, unser Guide

will mit dir reden.“ Manchmal bahnt sich das Wasser sogar einen Weg nach oben, dann entsteht ein schmaler Riss im Eis – oder einer jener Gräben, die unsere Reise jetzt jäh unterbrochen haben.

„Keine Angst“, sagt Bengt und macht einen lässigen Schritt über den dunklen Spalt. Dann erklärt er mir die Technik: Füße parallel zum Graben aufstellen, ►



Spieglein, Spieglein... wer sind die Schnellsten auf dem Eis? Es sind die „Antilopen“ - so heißt die Gruppe, die nur steht, um auf die anderen zu warten



„Gurken“ nennen sich die zwei Langsamen, Stéphanie und Bengt. Wenn sie zum Picknick eintreffen, haben die anderen schon alles vorbereitet

►einen Stock als Stütze ins Eis auf der anderen Seite rammen, Gewicht nach drüben verlagern – und über die Ostsee steigen. „Wie bei einer Treppenstufe“, sagt Bengt und meint, damit würde er mir die Sache erleichtern. „Bengt, ich trage beim Treppensteigen normalerweise keine Schlittschuhe!“ – „Ach, beim nächsten Mal geht es schon leichter, du wirst sehen. Alle haben mal so angefangen.“ Mit „so“ meint er meine unsicheren wackeligen Verrenkungen.

Alle, das sind zum Beispiel Ellen, Marieke, Taco, Flore und der Rest meiner Eislaufgruppe. Die meisten von ihnen sind Frauen, 30 bis 50 Jahre alt und aus Holland. In Holland ist Eislaufen Nationalsport. Die Kinder rutschen schon im Buggy übers Eis, die Jugendlichen spielen darauf Hockey, und die Erwachsenen treffen sich nach der Arbeit im Eisstadion mit Freunden. Man könnte sagen: Die Holländer sind Eis-Profis.

Ich dagegen habe zur Vorbereitung lediglich ein paar Runden auf einem zugefrorenen See gedreht. Ich dachte mir:



WELEDA

Im Einklang mit Mensch und Natur

Seit 1921

So wild wird das schon nicht werden. Ich hatte nicht bedacht, dass man für eine 40 Kilometer lange Tagestour womöglich mehr Technik brauchen würde als für drei läppische Runden auf dem See.

Als wir am ersten Tag in der Nähe von Horsfjärden (südlich von Stockholm) aus dem Bus gestiegen sind, teilten sich die Holländer ruckzuck in zwei Gruppen auf: Die pfeilschnellen „Antilopen“ waren schon nach ein paar Minuten am Horizont verschwunden

und die etwas langsameren „Sonnenanbeter“ bald nur noch schwarze Punkte in der Ferne. Deshalb bildete ich mit Bengt zusammen die dritte Gruppe. Wir nannten uns „Gurken“, und ich ließ mir von ihm erst mal die richtige Technik zeigen. Um Kraft zu sparen, sollte man möglichst lange auf einem Bein gleiten. Leider hatte ich auf den dünnen Stahlkanten ständig das Gefühl, gleich umzufallen. Am ersten Tag stolperte ich viel, fluchte noch mehr und fiel abends todmüde ins Bett.

Heute, am zweiten Tag, läuft es schon viel besser. Seit wir den Wassergraben hinter uns gelassen haben, kommen wir zügig voran. Rechts abstoßen, Gewicht verlagern, gleiten. Links abstoßen, Gewicht verlagern, gleiten. Außer uns ist niemand auf dem Eis, nur das gleichmäßige Kratzen unserer Kufen durchbricht die Stille. Ein dünner Wasserfilm hat über Nacht die Hubbel und Dellen geglättet. Die Landschaft zieht vorbei wie in einem Film. Ich atme in tiefen Zügen.

Wie lange wir wohl schon unterwegs sind? „Hast du eigentlich keinen Hunger?“, fragt Bengt, und ich frage mich, ob er Gedanken lesen kann. „Wir treffen die anderen gleich beim Picknick.“ Tatsächlich stehen wir fünf Minuten später an einem Steg, die anderen sitzen schon in der Sonne und futtern die mitgebrachten Brote. Ellen fragt: „Bist du fit für die Antilopen-Gruppe?“ Die hat Humor.

Ellen, 44, ist von Beruf Kinderärztin und in ihrer Freizeit Eislauf-Junkie, wie sie sagt. Diese Tour ist bereits ihre siebte

in Schweden. „Ich bin nur ein Wochenende weg und fühle mich wie in einer anderen Welt. Diese Freiheit, diese Weite!“

Ihr Mann ist vom Eislaufen nicht halb so begeistert wie sie, deshalb reist Ellen allein. „Macht nichts, in der Gruppe sind immer nette Leute.“ Dann packen wir unsere Rucksäcke. Der Bus wartet schon.

Der Bus ist unser ständiger Begleiter. Er bringt uns morgens zu den besten Spots und spätnachmittags zum Hotel.

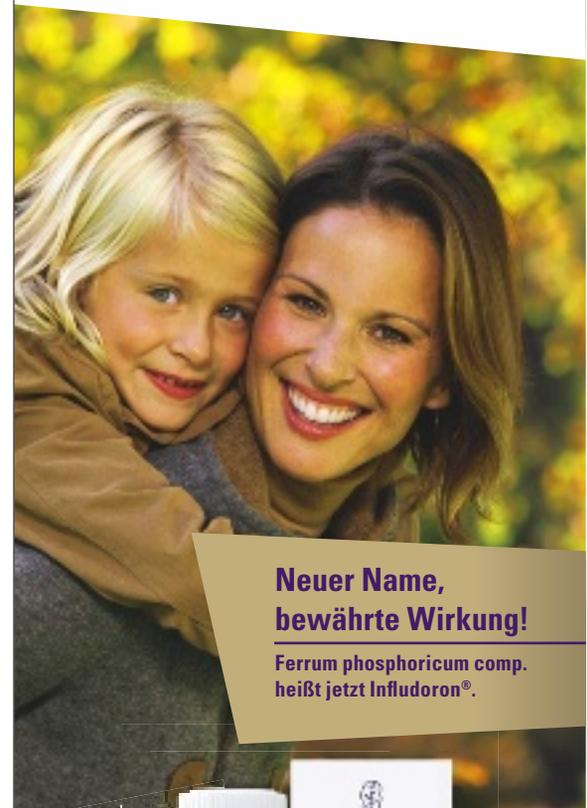
Manche schwitzen dann noch eine Runde in der Sauna, und zum Abendessen trifft man sich wieder. Es gibt große

Portionen Fleisch mit viel Gemüse und Kartoffelpüree bis zum Abwinken. Satter kann man kaum sein. Müder auch nicht.

Am nächsten Morgen zwickt mein Rücken, die Beine sind schwer, und ich wäre gern noch ein bisschen beim Frühstück sitzen geblieben. Es gab Rührei, Mohnbrötchen und Waffeln mit Zimt. Doch als sich die Sonne durch die Wolken schiebt, sind die Schmerzen vergessen. Wir stehen auf dem Mälaren-See, dem drittgrößten Binnengewässer Schwedens. Das Festland ist in warmes Licht getaucht, der Himmel leuchtet in einem kräftigen Blau, das Eis glitzert. Und das Beste ist: Wir haben heute einen kostenlosen Motor, Rückenwind. Mit dem zusätzlichen Antrieb fühlt es sich an, als sei man mit Siebenmeilenstiefeln unterwegs. Bis zur Mittagspause am Ufer schaffen wir 25 Kilometer – ohne Zwischenfall. Die „Antilopen“ haben schon Holz gesammelt und Feuer gemacht. Bengt hängt Senf- und Ketchupflaschen mit einer Kordel am Baum auf. Alles klar zum Würstchen-Grillen.

Nach dem Essen liegen wir satt und glücklich in der Sonne und schauen auf den zugefrorenen See. Irgendwann sagt Bengt zu mir: „Jetzt bist du fast eine echte schwedische Eisläuferin.“ – „Wieso nur fast?“ – Er grinst. „Du hast deine Eispickel noch nicht benutzt.“

Abstoßen, Gewicht verlagern, gleiten: Die Landschaft zieht vorbei wie in einem Film



Neuer Name, bewährte Wirkung!

Ferrum phosphoricum comp. heißt jetzt Infludoron®.



Von der Natur verschrieben:

Infludoron®

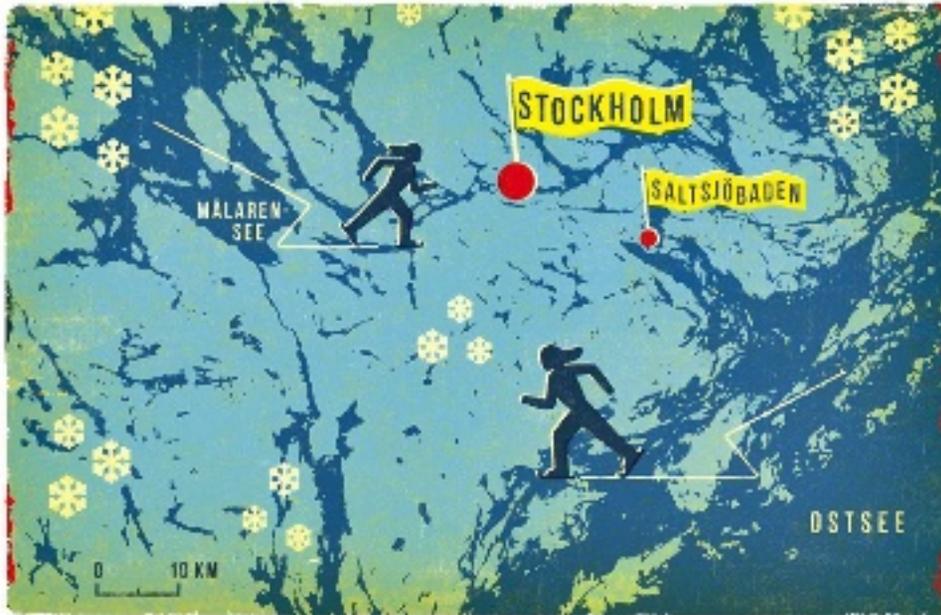
Die wirksame Abwehr bei Erkältung

Infludoron® Streukügelchen. Warnhinweis: Enthält Sucrose (Zucker) – Packungsbeilage beachten. **Anwendungsgebiete** gemäß der anthroposophischen Menschen- und Naturerkenntnis. Dazu gehören: Grippeartige Infekte, fieberhafte Erkältungskrankheiten. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

REISE-INFOS AUF DER NÄCHSTEN SEITE

Weleda AG, Schwäbisch Gmünd

www.weleda.de



Wo die Schlittschuh-Touren rings um Stockholm starten, hängt von der Eisqualität ab

EISLAUF-TOUR NACH PLAN

Viel Sport, guter Schlaf

Die Hotels für die Reise bucht der Veranstalter. Man läuft in einem Umkreis von bis zu 350 Kilometern ab Stockholm immer dort, wo das Eis gerade am besten ist, und übernachtet auch dort – meist in schönen Hotels wie Schloss Sundbyholms (Foto) oder in restaurierten Landhäusern. Da man täglich das Hotel wechselt, ist praktisches Gepäck ratsam.



Nachmachen

Schlittschuh-Touren in Schweden (und Finnland) organisiert der schwedische Veranstalter 30 000 Öar. Die viertägige Reise kostet pro Person ca. 790 Euro: 3 Übernachtungen im DZ, Verpflegung, Ausrüstung, Guide (englisch). Sie beginnt jeweils Donnerstagabend ganz in der Nähe des Flughafens von Stockholm, am nächsten Morgen geht es nach einer kurzen Einweisung aufs Eis. Anreise in-

dividuell. Termine an allen Wochenenden vom 31. Januar bis 10. März 2013. Info und Buchung: 30 000 Öar (Båtsmansvägen 14, S-18141 Lidingö, Tel. 00 46/8/54 55 26 00, www.30000oar.se und www.swedishskatingadventure.se). Weitere Infos: www.visitskargarden.se, www.scandinavianislands.com und www.visitstockholm.com.

Laufen macht hungrig

Neben Frühstück und Abendessen bekommen die Teilnehmer für die Tour je ein Lunchpaket. Tipp: Müsliriegel und eine Thermosflasche für Tee einpacken.

Dran denken

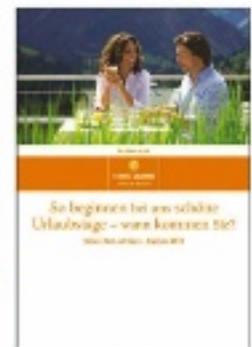
Thermowäsche, atmungsaktive Kleidung und Fleecepulli sind unerlässlich. Außerdem wichtig: Mütze, Skibrille, Skisocken, Sonnenbrille und warme, wasserabweisende Handschuhe. Schlittschuhe und Rucksack stellt der Veranstalter.

Vorbereiten

Für diese Art von Eislauf (vorher üben!) braucht man eine gute Grundkondition und ein gutes Gleichgewicht. Vor Ort werden Gruppen nach Leistungsniveau gebildet. Wer nicht mehr kann, hat die Möglichkeit, eine Etappe abzubrechen und in den Begleitbus zu steigen. **Ⓞ**

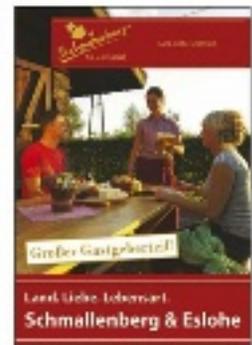
Anzeige

439-01



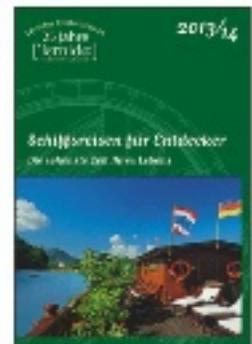
GASTFREUNDSCHAFTEN 2013. Die schönsten Strände der Ostsee, die saftigsten Alpenwiesen – wir legen Sie Ihnen zu Füßen. Finden Sie Ihr Urlaubsglück in den 4- bis 5-Sterne Travel Charmes Hotels. Jetzt den Katalog inkl. Winterspecials für Österreich bestellen: 030/42438650.

439-04



Reif für eine kleine Auszeit? Tolle Wellness-Oasen für Zeit mit Ihrer besten Freundin oder Ihrem Partner warten ebenso auf Sie wie kinderfreundliche Ferienhöfe für den Urlaub mit der Familie. Lassen Sie sich vom Butlerbü-Charme der Region verzaubern! Gratis-Telefon 08 00/011 41 30.

439-09



Schiffsreisen für Entdecker: Mit Boutique-Schiffen durch Südostasien (Mekong, Myanmar), Indien (Ganges, Brahmaputra), Russland, Expeditionskreuzfahrten: Amazonas, Gelfspagos, Panama, Nordpol, Südpol. Infos unter Telefon + 49 (0)30 786 00 00 oder E-Mail: team@lemidee.de