



DOLOMITEN

Gut gelaufen! Eine **SCHNEESCHUHWANDERUNG** nur für Frauen führt unsere Reporterin zu scharfkantigen Felsen, einsamen Pulverdünen und unerwarteten Kraftreserven

ZERREN, BEISSEN, MUSKELN ANSPANNEN: Am Steilhang kurz vor dem Gipfel des **MONTE CASTELLO** ramme ich die Frontzacken der Schneeschuhe in den gefrorenen Grund und stütze mich mit den Trekkingstöcken ab, um nicht wegzurutschen. Trotz Sonne peitscht der Gipfelform auf 2760 Meter Höhe Eiskristalle in mein Gesicht. „Jetzt eine Sauna!“, denke ich kurz. Andererseits: Der Kalkfelsenklotz, der wie ein Milchzahn aus dem weißen Berg sticht, ist nah – ich bin schon zu weit gekommen, um einfach aufzugeben. „Du machst das super für eine Anfängerin“, feuert mich Christine an, die bereits oben angekommen ist. „Weiter so!“

Weil mich auch die anderen acht Frauen, mit denen ich eine Februarwoche lang auf Schneeschuhen durch Südtirol laufe, so enthusiastisch unterstützen, erreiche ich die Spitze. Und mir wird klar, warum es in der ladinischen Sprache ursprünglich kein Wort für Horizont gab. Im Norden erstreckt sich der Naturpark **FANES-SENNES-PRAGS**, begrenzt durch die hohen Wände von **CIAMPESTRIN** und **FURCIA ROSSA**, die von Erosionslinien durchzogen sind wie ein Schichtkuchen. Dahinter die Hochalm der **GROSS-FANES** und die Gipfel der **KREUZKOFELGRUPPE**. Südlich die **DOLOMITI D'AMPEZZO**. Nirgends zu sehen: ein Ende oder Abflachen der Zinken.

„In Ladinien waren wir lange durch unüberwindbare Berge abgeschieden, deswegen hat sich unsere rätomanische Sprache konserviert“, hat gestern Hanspeter Frenner erklärt, Wirt der **LAVARELLA-HÜTTE** 1. Hier haben wir uns einquartiert, um in Tagestouren die Region in den nördlichen Dolomiten zu erkunden. „Manche Wörter gibt es auf Ladinisch nicht, weil sie früher niemand brauchte.“

Etliche Sagen wie die Legende der Heldin Dolasila im „Reich der Fanes“ spielen im ladinischen Gebiet. Doch wir wollen die Natur ohne heldenhafte Attitüde genießen. In unserem Tempo. Männer, fürchten wir, würden uns mit Ehrgeiz nerven – oder wir sie, weil wir nicht mithalten können oder wollen. So stießen wir auf „Frida“, einen Veranstalter für Frauen. Seit zehn Jahren durchwandert die Tourführerin Gudrun Queitsch den Natur-

park. Jeden Winter trainiert die kleine Chiemgauerin mit den Sommersprossen und dem eingravierten Sportbrillenabdruck den Umgang mit dem Lawinensuchgerät. Am Morgen hat sie getestet, ob die Lawinenniepser Signale senden. Die 47-Jährige spricht mit Nachdruck, wenn es um Sicherheit geht: „Erst wenn jede ihr LVS-Gerät um hat, gehe ich los.“

Der erste Abschnitt der Tour zum Gipfel des Monte Castello führte am Morgen von der **KLEIN-FANES-ALM** zum **LIMOJOCH**. Frühe Sonnenstrahlen verwandeln die Landschaft in einen Porzellanladen: Wie Kristallfäden ruhen die Äste der Zirben im Zenit des Jochs. „Ich laufe auch zum ersten Mal mit Schneeschuhen“, sagt Julia, untermalt vom Klappern der erdnussförmigen Kunststoffschlappen, die das Körpergewicht auf eine größere Fläche verteilen, damit die Füße nicht so tief im Schnee versinken. Der Bergbezug der Berlinerin? „Wandern mit Aussicht ist einfach toll. Kürzlich war ich in Nepal unterwegs.“ Mit Julias Erfahrungsvorsprung rechtfertige ich meine Pause nach 200 Höhenmetern – sie wirkt entspannt, ich schwitze.

Der Blick entschädigt: Gegenüber piekst die **ANTONISPITZE** in den Himmel, vor der **NEUNERSPITZE** ziehen Gamsen an gefrorenen Wasserfällen vorbei, und die **EISENGABEL**, an deren Fuß einst Dolasila ihre letzte Schlacht gekämpft haben soll, prangt rötlich in der Sonne. „Wir müssen spüren, heute war noch niemand hier“, verkündet Gudrun. Beim Austreten einer Fährte im Neuschnee übernimmt im Zehnminutentakt eine von uns die Führung. Jetzt bin ich dran. Knietief sacke ich in das weiße Pulver, während wir über Schneedünen an einer alten Militärunterkunft vorbeikommen. Hier verlief im Ersten Weltkrieg die Frontlinie. „Links halten, auf die zwei Kiefern zu“, weist mich Gudrun an. Ich frage mich, woran sie in dem Kiefernwaldstück exakt diese beiden Bäume ausmacht. „Weil Gudrun besser ist als jedes Navi“, sagt Christine und sorgt damit für Heiterkeit. „Trotzdem werden Frauengruppen oft belächelt“, erwidert Gudrun. „Ich bin mal mit 14 Frauen gewandert. Uns kam ein einzelner Mann entgegen und fragte, ob wir allein unterwegs seien!“ Das Gefühl, es den Männern beweisen zu müssen,

hat sie dennoch nicht. „Frauen wandern weniger zielorientiert, da ist Platz für Albernheiten.“ Kaum hat sie den Satz beendet, trifft ein Schneeball Gudruns Allerwertesten. „Volltreffer!“, jöhlt jemand. Auch die Schneeschuhtechnik ist ein Argument für Frauentouren: „Männer haben längere Beine und machen größere Schritte. Frauen, die ihnen folgen, müssen nachspüren.“

Von der nicht bewirtschafteten Groß-Fanes-Alm, wo es nach Strohballen duftet und wir uns ein Pausenbrot gönnen, ist in der Ferne die Königin der Dolomiten zu sehen: Die **MARMOLATA** 2, höchster Gipfel der Gebirgskette. Der Aufstieg zum Monte Castello schlängelt sich zwischen Zirben und Findlingen hindurch, die Landschaft zeigt sich durch meine Sonnenbrille in drei Farben: schneeweiß, himmelblau und schwarz wie die Konturen der Bäume. Als wir durch eine mit weißen Steinbrocken, die vom Ciampestrin heruntergerollt sind, gespickte Szenerie gehen, möchte ich fast nach Eingangstüren suchen: Wie ein Dorf mit Pilzkappen-Dächern liegen die Felsen am Fuße des Massivs. „Alle fit fürs Finale zum Gipfel?“, fragt Gudrun vor dem letzten Stück des Aufstiegs zum Monte Castello. Ein dreißigprozentiges Gefälle. „Na klar“, rufe ich, noch nicht ahnend, dass nun das Ringen um meine Fitnessreserven beginnen wird.

Als wir in der Lavarella-Hütte zu Abend essen, ermittelt Gudrun mit ihrer Uhr, gleichzeitig Kompass und Barometer, das Profil der siebenstündigen Tour: ein Dreieck, kontinuierlich steigend und abfallend, über 700 Höhenmeter. Köchin Michaela Frenner weiß, was wir nun brauchen: Schlutzkrappen in Butter, Schweinekotelett, Rosmarinkartoffeln und Kaiserschmarrn als Nachtisch. „Morgen geht es auf die **ZEHNERSPITZE**, 900 Höhenmeter“, sagt Gudrun und deutet aus dem Fenster auf einen Steilpfad. Da rauf? Christine nickt mir aufmunternd zu. Ich denke an meinen kleinen Sieg über mich am Monte Castello und bin mir sicher: Ja, da rauf. ■ SILVIA PERDONI

SCHNEESCHUHTOUREN:
FRIDA FRAUENREISEN. Wer über die Fanes-Alpe stapfen möchte, kann bei dem Veranstalter aus Fürth buchen. Vier bis sechs Stunden dauern die mittelschweren Tagestouren mit reichlich Picknick- und Fotopausen. Die Anreise wird selbst organisiert; Übernachtung, Verpflegung, Ausrüstung und Muskelkater sind inklusive. „Frida“ hat auch andere Frauenreisen im Angebot. Tel. 0911-43 31 86 45, www.frida-frauenreisen.de;
Schneeschuhwoche Fanes-Alpe 750 €; Termine: 11.–17. 2. und 26. 2.–3. 3. 2012
ALPINKREAKTIV. Weil ihr Männer auf Bergtouren zu ehrgeizig waren, gründete Gudrun Queitsch den Wander- und Kletterreisen-Anbieter nur für Frauen. Im Winter führt sie Schneeschuhgeherinnen in Kleingruppen auf die Gipfel – auch in Kooperation mit „Frida“. Euraburg, Tel. 08179-92 92 84, www.alpinkreaktiv.de
SÜDTIROL INFO. Hier gibt es Tipps zu Schneeschuhwander-

pfaden mit Karten und Kurzbeschreibungen, zu Unterkünten und zur Region. Tel. 0039-0471-99 99 99, www.suedtirol.info
LAVARELLA-HÜTTE. Zwei- und Dreibettzimmer auf der Klein-Fanes-Alm in familiärem Ambiente. Die Sauna in einem alten Weinfass aus Zirbenholz entspannt die Muskeln, die Öfen in der Stubewärmen den Rest. Hüttenwirt Hanspeter Frenner holt das Gepäck seiner Gäste mit der Schneekatze im Tal ab. Treffpunkt ist der Berggasthof **PEDERÜ** am Ende des **RAUTALS**. Zu erreichen über die Brennerautobahn A 22, nach Osten abbiegen ins Pustertal und vor Bruneck ins Gadertal nach **ST. VIGIL IN ENNEBERG**. Von St. Lorenzen im Pustertal fährt ein Bus ins Rautal. Zweistündiger Fußmarsch von Pederü zur Lavarella-Hütte. Wanderunwillige dürfen auch mit der Schneekatze mitfahren. St. Vigil in Enneberg, Tel. 0039-0474-50 10 79, www.lavarella.it; DZ/F ab 68 €



Bergarbeiterinnen: Zwischen Furcia Rossa (Mi.) und Ciampestrin (ganz re.) führt der Weg zum Monte Castello