

Adresse dieses Artikels:  
<https://www.nrz.de/politik/urlaub-im-winter-maerchenland-norwegen-id212442309.html?fbclid=IwAR13Z8R4t-dCAeYif9Bzhn9Ekbh71pmS4g8Sif8H0CY2SMFciZDHB27Et9k>

REISE

## Urlaub im Winter-Märchenland Norwegen

Von Alexandra Frank

04.11.2017 - 18:00 Uhr



Wie im Wintermärchen: Hemsedal liegt zwar relativ weit südlich, bietet aber meist zwischen November und Mai beste Wintersportbedingungen.

Foto: Frank Tolpinrud

**HEMSEDAL.** Schon früh im Jahr schneesicher und nicht schwer zu erreichen: Norwegen ist auch ein Skiparadies.

Elsa heult, und Anna fängt an zu tänzeln. Carsten reißt das Maul auf, um aufzujaulen, aber Olga zeigt ihm die kalte Schulter. Aron und sein Kumpel Moses drängen zum Aufbruch. Es wird gezappelt, gezogen und gekläfft. Mitten in dem Rudel Schlittenhunde stehen meine Kinder und wissen nicht so recht, ob sie sich freuen oder fürchten sollen. „Sind die laut!“, jammert die Achtjährige und hält sich die Ohren zu. „Mir ist das zu wild!“, ruft ihre vierjährige Schwester und klammert sich an das Bein ihres Vaters.

Noch vor wenigen Minuten haben die Huskys seelenruhig im Schnee gelegen und sich von Kinderhänden streicheln lassen, jetzt herrscht ein ohrenbetäubender Lärm. Aber Johan Müller, ein sportlicher Norweger mit deutschen Vorfahren, gibt Entwarnung. „Das ist immer so, kurz bevor es losgeht“, sagt er und überprüft rasch die Geschirre, die er den zwölf Hunden angelegt hat. „Aber wenn sie erst mal laufen, sind sie mucksmäuschenstill.“

Müller, Anfang 40, weiß, wovon er spricht. Seit fast 15 Jahren bietet er Schlittenhundetouren rund um Hemsedal an, einem Wintersportort im Herzen der sogenannten Skandinavischen Alpen, die sich rund 200 Kilometer nordwestlich von Oslo erheben. 40 Tiere nennt Müller sein Eigen, ein Dutzend wird uns heute begleiten.

### „Immer schön locker bleiben“, rät der Hundeführer

Je sechs Tiere ziehen einen der beiden Schlitten, schnittige Holzgestelle, gerade einmal 60 Zentimeter breit, aber fast 2,50 Meter lang. In einem roten Sitzsack finden ein Erwachsener oder zwei Kinder Platz. Eine weitere Person steht hinten auf den Kufen und bündigt die Huskys mithilfe von zwei Fußbremsen.

„Eigentlich ganz einfach“, sagt Johan Müller zuversichtlich zu meinem Mann, der den Schlitten mit den Kindern manövrieren soll, während ich mit ihm den zweiten besteige. Tatsächlich verstummt das Bellen, Knurren und Jaulen just in dem Moment, als Müller mit einem lauten „Ho“ dem Gespann das Startzeichen gibt. Der Schlitten ruckelt einmal kräftig, als die Hunde losrennen, dann gleitet er mühelos über die dicke Schneedecke hinweg.

Ich stehe etwas wackelig auf den Kufen, ducke mich vor tief hängenden Kieferästen und blinzele, wenn mir Schnee ins Gesicht weht. Hilfe suchend blicke ich zu Müller herunter, der es sich im Sitzsack bequem gemacht hat. Der Schlitten hüpfte über schneebedeckte Wurzeln, schlittert durch Kurven, saust fast in die Hunde hinein, als es bergab geht. Hinter mir, im zweiten Schlitten, lachen die Kinder begeistert bei jedem Hubbel, über den die Huskys rasen. „Schneller!“, ruft die Kleine, als wir auf einen zugefrorenen See zusteuern. „Cool“ findet es die Große. Ich selbst klammere mich verkrampft am Schlittengestell fest. „Locker bleiben“, ruft Müller mir zu, „immer locker bleiben.“

Das habe ich in den vergangenen Tagen öfter zu hören bekommen – von Oscar Lundstrom, 26 Jahre jung und seit fast 23 Jahren förmlich mit Skiern verwachsen. Er hat die Aufgabe, uns Skifahren beizubringen. „Das Schöne an Familienskikursen ist, dass alle beisammen sind und nicht den Tag getrennt verbringen müssen“, sagt er. Allerdings müssen alle auf demselben Niveau sein. Und das, so der gebürtige Schwede, sei meistens bereits nach zwei bis drei Tagen nicht mehr so. Bei uns vieren – Anfängern mit Vorkenntnissen – hat er schnell die Schwachstelle ausgemacht: mich.

Bei einem sportlichen Mann und zwei wagemutigen Kindern hinke oder vielmehr schlittere ich bald hinterher. Das sei bei erwachsenen Skianfängern völlig normal, tröstet mich Lundstrom. „Kinder lernen intuitiver“, erklärt er. „Und wenn sie hinfallen, lachen sie und stehen wieder auf.“ Erwachsene hingegen wollten häufig erst einmal die richtige Technik erlernen und haben Angst vor Stürzen.

So auch bei uns. Während ich auf der Piste misstrauisch den Abhang beäuge und mich auf Gewichtsverlagerung konzentriere, sausen die Kinder im Höllentempo an mir vorbei, mein Mann hinterher. „Lahme Mama!“, ist das Letzte, was ich höre, dann brettern sie um die nächste Kurve. Vorsichtig schwingend, den Skilehrer in Reichweite, fahre ich hinterher. Natürlich komme ich viel später und mit zitternden Beinen unten am Skicenter an.

Zum Glück findet man sich dort schnell wieder. Verglichen mit den weitläufigen Skigebieten in den Alpen ist Hemsedal überschaubar, fast alle der rund 50 Pisten münden zentral am Skicenter. Das macht den Ort und seine Umgebung gerade für Familien attraktiv, die rund 70 bis 80 Prozent der Gäste ausmachen. Gerade einmal 1497 Meter misst der Totten, der höchste Berg. Die längste Abfahrt hat sechs Kilometer, dafür gibt es eine 70 000 Quadratmeter große Kinderwelt und als Maskottchen den lächelnden Schneemann Valle, den die Kinder sofort ins Herz schließen.

Wenn man nicht gerade zu Weihnachten anreist oder im Februar, wenn die skandinavischen Länder Winterferien haben, stößt man auf freie Pisten und hat direkten Zugang zu den rund 25 Schlepp- und Sesselliften, ohne sich in lange Warteschlangen einreihen zu müssen. „Die perfekte Reisezeit“, sagt Oscar Lundstrom, „sind die späten Wintermonate.“ Ab März nimmt die Kälte ab, und die Tage werden länger. Dunkel wird es erst zum Abendessen, sodass Urlauber ihre Zeit voll ausnutzen können. Obwohl das Wintersportgebiet verhältnismäßig weit im Süden Norwegens liegt, herrscht von Mitte November bis Anfang Mai Schneesicherheit.

Aber auch in den dunklen Monaten steht dem Skivergnügen nach Einbruch der Dämmerung nichts entgegen, viele der Pisten sind abends beleuchtet. Was leider auch meinen Kindern nicht entgeht, da unsere Ferienwohnung gleich neben dem Skicenter liegt. „Mama“, sagt die Große erstaunt und drückt sich die Nase am Fenster des Apartments platt, „da fahren noch ganz viele Leute Ski. Können wir auch?“

## **Beim Langlaufen den richtigen Rhythmus finden**

Eigentlich hatten mein Mann und ich uns einen gemütlichen Abend vor dem Kamin vorgestellt, mit einem Kissen im Rücken und hochgelegten Füßen. „Au ja!“, sagt die kleine Schwester, bevor ich etwas erwidern kann. „Bitte, bitte!“ Also muss – wie so oft bei Familienreisen – ein Kompromiss her. Kurz darauf stapfen wir zu viert durch den Schnee. Die Kinder in Skiausrüstung, wir Erwachsene bepackt mit Würstchen und Marshmallows. Denn gleich neben der Anfängerpiste und einem Hügel mit kleinen Sprungschanzen steht eine Handvoll Hütten mit Feuerstellen, kostenlosem Brennholz und schwenkbaren Rosten.

Während die Kinder juchzend auf Skiern den Hügel hinuntersausen, halten mein Mann und ich Marshmallow-Spieße über das flackernde Feuer und wärmen die – zugegebenermaßen – schmerzenden Glieder. Ein friedlicher Augenblick – bis auf den Moment, als mein Mann hoch auf einen der Gipfel zeigt und sagt: „Da können wir morgen hoch. Der Skilehrer traut das den Kindern zu.“

Aber ich mir nicht. Stattdessen verabschiedete ich mich am nächsten Morgen von der Familie und treffe mich mit Hanne Morud, um das auszuprobieren, was jeder Norweger schon im Kindesalter lernt: Langlauf. Die Schuhe sind im Gegensatz zu den klobigen Abfahrtsstiefeln leicht und bequem, die Skier lang und schnittig. 250 Kilometer präparierte Loipen stehen mir theoretisch zur Verfügung, meine Langlauflehrerin entscheidet sich für einen Rundweg, der gleich am Skicenter startet. „Es ist ganz einfach, du musst nur den Spuren folgen“, sagt sie. Und fügt dann genau das hinzu, was mir schon der Skilehrer und der Hundeschlittenführer mantramäßig geraten hatten: „Locker bleiben!“

Tatsächlich finde ich schon bald meinen Rhythmus. Wir passieren schneebedeckte Krüppelkiefern, Findlinge, die wie erstarrte Trolle die Landschaft zieren. Spuren von Füchsen und Luchsen, die kurz zuvor den Weg gekreuzt haben müssen. Die Angst zu stürzen ist dahin, ich genieße die Bewegung in der glitzernden Winterlandschaft. Und da gelingt es mir endlich: Ich mache mich locker – und gleite davon.