

Freiburg, 21. Mai 2018

Da macht Schwitzen doppelt Spaß...

ADAC Südbaden Reisereportage: das Ahrntal in Südtirol

Schwarzenstein – Alpin & Spa Resort Südtirol. Ausnahmsweise beginnen wir unsere Reisereportage mal nicht mit der Region, sondern mit der Unterkunft. Und das aus gutem Grund. Denn das 4-Sterne Superior Hotel in Luttach im Südtiroler Ahrntal war bislang das schönste beziehungsweise beste, welches wir (gefühlte im gesamten Alpenraum) besucht haben. Das Haus besticht vor allem durch ein Schlagwort: dezent! Konkret: tolle Zimmer, tolles Essen, toller Service. Doch das alles wirkt nicht aufgesetzt und „geschäftig“, sondern eben sehr dezent. Motto: alles da, aber nur „auf Abruf“ und nicht aufgedrängt.



Autofrei - und am Ende der Welt?: der Kreuzweg bei Kasern im Naturpark Rieseferner Ahrn auf 1.600 Meter Höhe. Bilder: Thomas Wiehle

Vor allem imponiert haben uns die sportlichen Angebote. Der 25-Meter-Infinity-Pool (ab 6 Uhr geöffnet), der moderne Fitness-Raum (mit neuwertigen Geräten) sowie die

wirklich hochwertigen Mountainbikes samt perfekt ausgestattetem Bike-Keller. Dazu noch als absolutes Sauna-Erlebnis, die sensationellen Aufguss-Aufführungen von „Sauna-Aufguss-Weltmeister“ Paul und seinem Team. Da macht das Sport treiben und Schwitzen richtig Spaß!

Und ins Schwitzen kommt man im Ahrntal sehr schnell. Denn schier unzählige Wander- oder Mountainbikerouten lassen das Sportlerherz im Südtiroler Valle Aurina mächtig pumpen und höher schlagen. Allein die Namen versprechen jede Menge Natur-Genuss: Ahrntaler Sonnenwege, „Sunnsat“, „Almenrunde“, „Hexensteig“ oder „Wasserfallrunde“, der Mühlwalder Weg „Kraft des Wassers“, die Gesundheitswege in Weißenbach und Prettau oder die Grenzwege, allesamt über 2.500 Meter. Zu unseren Topp-Tipps zählen diese drei Touren:



Perfektes Panorama:
Schwimmen mit Blick auf die Gipfel und die Dorfkirche.

Die Erste beginnt direkt am Hotel in Luttach auf 970 Meter und führt über die Forststraße hinauf auf den Speikboden bis zur Bergstation auf genau 2.000 Meter.

Von dort wieder über den normalen Wanderweg hinab bis zur Mittelstation. Ganz Mutige nehmen dann den steilen Abstieg (Nummer 29) und landen nach einigen „Huis“ direkt wieder am Hotel. Wer es gemütlicher mag, nimmt den Weg bis zur Talstation, läuft von dort entweder an der Ahr entlang nach Luttach oder steigt in den (mit Gästeticket) kostenlosen Bus.

Apropos Bus: der bringt uns auch an den Start der zweiten Topp-Route. Und zwar nach Steinhaus an die Talstation der Skiarena Klausberg. Von hier geht es wieder locker über eine Serpentina-Forststraße hinauf auf 1.600 Meter. Natürlich böte sich vom Plateau auch eine der vielen Möglichkeiten weiter hinauf – zum Beispiel zum Klaussee – an. Doch wir entscheiden uns für die Variante, dem Höhenweg talwärts zu folgen – und werden belohnt. Über einen gut zu gehenden Forstweg müssen wir zwar noch einmal rund 300 Höhenmeter bewältigen, gelangen dann aber zur urigen Gruberalm und können von hier sogar – ganz ohne Bus und nach genau 20 km – wieder bis zum Hotel gelangen.

Route drei ist wohl ein absolutes Muss: entweder mit dem Bike (wobei die Fahrt auch wegen einiger Tunnel) nur im unteren Teil richtig toll ist und oben hinaus dann beschwerlich wird oder eben wieder gemütlich mit dem Bus bis nach Kasern. Auf einer Meereshöhe von knapp 1.600 Meter sind wir im nördlichsten Dorf von Italien angelangt – aber auch am Ende der Welt? Schließlich ist hier der Talschluss des Tauferer Ahrntales. Ein echtes Kleinod. Und natürlich ein Paradies für alle Ruhesuchenden...

Trubel gibt es dann wieder in der Sauna: bei Paul, der in einheimischer Kluft samt Tiroler Hut beim Aufguss alles gibt. Dazu erklingt einheimisches Liedgut. Anschließend wartet die wohlverdiente und dringend benötigte Stärkung: Südtiroler Schlutzkrapfen, Knödel in allen Variationen (Käse, Speck, Spinat) und ausnahmsweise gerne auch mal knackige Kaminwurzeln sowie im Anschluss jede Form von Strudel. Dazu natürlich einen Pinot Grigio oder Vernatsch und dann lockt auch schon das Bett. Denn anderntags ist wieder Schwitzen angesagt...! Thomas Wiehle

- Das Hotel Schwarzenstein in Luttach (www.schwarzenstein.com) buchbar in allen ADAC Reisebüros. Info: RB.Freiburg@sba.adac.de