

terra

# terra

UNSERER ERDE



Bulgarien

MALAYSIA

Argentinien

D . die W

Grönland







# Schweiz

Die funkelnde Schneewelt der Schweiz bietet spannende Winterabenteuer: Eis-Canyoning und Erklimmen gefrorener Wände in Pontresina, Skilanglauf-Touren durch Arosas stille Wälder und mutige Sprünge in die Eislöcher des Untersees, wo das erste „Eisbadi“ Europas zum Schwimmen einlädt.

**E**dem Bergführer Gian-  
Bergsteigerschule Pon-  
t, Schneekralen und  
nicht verlassen haben, höre ich nur noch das  
knirschende Geräusch des Schnees unter mei-  
nen Stiefeln. Vorsichtig schreiten wir abwärts  
und nähern uns der düsteren Wildwasser-  
schlucht Ova da Bernina. Mein Blick wandert immer wieder  
zu zwei der bekanntesten Gipfel der Schweizer Alpen: Piz  
Bernina und Piz Palü. Majestätisch ragen sie 4000 Meter in  
die Höhe und zeichnen sich scharf gegen den strahlend blauen



Foto: © Tourimus Arosa

## Abendstimmung mit Blick aufs Hörnli:

Arosa liegt herrlich eingebettet in eine Schweizer Winterlandschaft aus schneebedeckten Bergen und zugefrorenem See.

**Eisklettern:** Pontresina ist hervorragend geeignet, um Eisklettern zu erlernen. Längere Eiszungen, wie man sie hier sieht, sollten nur am oberen Ende, wo das Eis am Felsen klebt, betreten werden.

Himmel des Engadins ab. Kurz darauf verschlucken uns die Schatten der Schlucht. Kein Mensch weit und breit. Wir klinken unsere Klettergurte in die Stahlseile entlang der Felsen ein und der Tanz beginnt: Auf schmalen Holzplanken, Felsvorsprüngen und engen Pfaden schreiten wir vorwärts, mal bedächtig auf eisglatten Flächen, mal hüpfend über große Steine oder Löcher, mal Felsen hinauf- und hinabkletternd, umgeben von immer grotesker werdenden Schnee- und Eisformationen: von Stangen, Klingen und Orgelpfeifen bis hin zu Eispeilern und meterlangen, in den Abgrund stürzenden, zugefrorenen Wasserfällen.

Längere Passagen überwinden wir sozusagen im Flug. Über Distanzen von 20 bis 50 Metern wird das Stahlseil zur Zipline. Unter uns der kobaltblau leuchtende Inn, teils zugefroren, links und rechts rauschen schneebedeckte Felsen vorbei. Es ist ein herrlicher, frostiger Abenteuerspielplatz. Die anfängliche Kälte ist längst nicht mehr zu spüren, der Körper produziert genug Wärme. Springen, Halten, Strecken, Greifen, Beugen – man ist gefordert, aber nie überfordert. Giancarlo berichtet: „Dieser Winterspaß ist etwas für Groß und Klein. Kinder dürfen ab 12 Jahren mitmachen. Denen macht das am meisten Spaß. Am Ende in ihre stolzen Gesichter zu schauen, das ist mir die größte Freude!“

Nach etwa zwei Stunden blicke ich durch einen sehr engen und dunklen Abschnitt der Schlucht hindurch auf einen





# Eis-Canyoning

Distanzen von 20 bis 50 Metern werden in der Schlucht mit der Zipline zurückgelegt.

fantastischen, schwach blau leuchtenden Eisfelsen. Dort scheint ein oranger Punkt zu kleben. Ein Eiskletterer! Giancarlo erklärt: „Da vorne ist leider Schluss mit dem Eis-Canyoning.“ Er deutet auf den Frostkraxler und ergänzt: „Aber nach der Mittagspause werde ich dich dort sehen: Dann lernst du nämlich Eisklettern.“

## Eisklettern – ein Dialog mit der Natur

„Minus vier Grad. Perfekt zum Eisklettern“, meint Giancarlo lächelnd. „Also, rein in die Stiefel und Steigeisen anlegen!“ Ich schlüpfe in schwere Leih-Stiefel mit festen Sohlen, denn an den weichen Sohlen meiner leichten Wanderschuhe würden sich die Steigeisen lösen. Dann lege ich den Klettergurt an und setze den Helm auf. „Jetzt geh am besten breitbeinig wie ein Cowboy“, lacht Giancarlo, „sonst reißen die Zacken der Steigeisen deine Hosenbeine auf.“ Wie John Wayne zum Duell schreite ich also zur Eiswand. Giancarlo knotet ein Seilende an meinen Klettergurt. Es führt 35 Meter hoch zum oberen Ende des Eishangs, durch einen einbetonierten Ring und zurück zu Giancarlos Klettergurt. „Du steigst langsam hoch, ich ziehe das Seil nach. Wenn du dich ins Seil hängst oder abrutschst, passiert dir nichts. Oben am Ring sitzt ein Umlenker, der

durch Reibung ein Durchschnellen des Seils verhindert. Ich sichere dich am anderen Seilende. Das nennt man Toprope-Sicherung.“

Und wie soll ich Walross jetzt bitte schön diese vertikale Eiswand hochkommen? Giancarlo macht es vor und kommentiert jede Bewegung: „Nimm in jede Hand eine Eisaxt. Schläge die rechte hoch über deiner Schulter zwei-, dreimal an derselben Stelle kräftig ins Eis. Prüfe leicht rüttelnd den festen Sitz. Dann links einschlagen. Zieh dich hoch, trete die Steigeisen breitbeinig ins Eis, Hüfte an den Fels. Und weiter zur nächsten Runde.“

Wenige Augenblicke später bin ich überrascht, wie gut die nur zwei bis drei Zentimeter ins Eis geschlagenen Äxte mich halten. Nach ein paar Wiederholungen wird es warm unterm Helm und die Zuversicht wächst. Giancarlo empfiehlt, die oberste Eisschicht abzuschlagen, um die Äxte in die darunterliegende, härtere Schicht zu bohren, für mehr Halt.

Meine Hände umschließen die ergonomischen Axtgriffe ohne Handschuhe. So fühle ich mich sicherer und habe mehr Gefühl für die Arbeit. Verschnaufpause. Ich hänge mich ins Seil. Durch eine kleine Unachtsamkeit reißt die messerscharfe, sägeartige Axtklinge meine Haut auf. Die Blutung gerinnt



Foto: © Eisbadi Arosa

- 1 (1) David Knittel, Gründer, Eisbade-Guide und Präsident des Vereins Eisbadi.
- 2 (2) Die manchmal nur wenige Meter breite Schlucht Ova da Bernina kann auf schmalen Brücken überquert werden.
- 3 (3) Das Eisbadi Arosa aus der Vogelperspektive.
- 4 (4) Es kostet etwas Überwindung, um das gesamte Körpergewicht dem Halt der wenigen dünnen Zacken der Steigeisen anzuvertrauen.

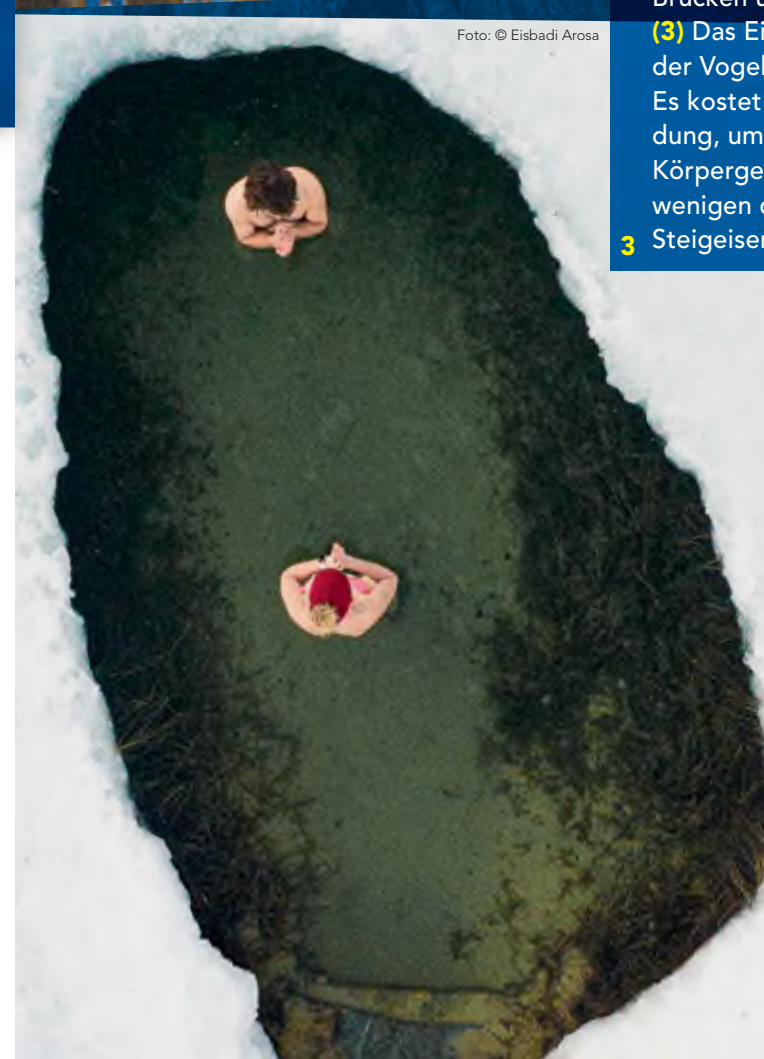


Foto: © Eisbadi Arosa





schnell. Weiter geht's! Konzentriert arbeite ich mich weiter hoch. Trotz der Anstrengung genieße ich es, dieses sonst unzugängliche Terrain zu erobern. Giancarlo ist mittlerweile außer Rufweite, aber seine Stimme hallt nach: „Klettere mit den Ohren. Höre auf den Klang, den das Eis macht.“ Ich bin wie in einem Tunnel. Manchmal schlage ich größere Stücke Eis ab. Dann ziehe ich rasch das Kinn an die Brust, und die Bröckchen prallen am Helm ab.

Endlich oben! Meine Haare sind patschnass. Der Puls klopft in den Ohren. Luft holen. Und jetzt das Schönste: Abseilen! Ich stoße mich kräftig vom Fels ab, Giancarlo lässt Seil nach, und ich fliege zwei, drei Meter nach unten und wieder sanft der Felswand entgegen. Eine weitere fliegende Kniebeuge gegen den Fels, das Seil schnurrt durch meinen Karabinerhaken, und ich schwebe in Richtung meiner Einstiegsstelle. Was für ein Spaß! Eisklettern hat es mir angetan. Ich mag es, wenn der ganze Körper samt Kraft, Balance, Koordination und Kondition in der Natur gefordert ist. Es ist, nur wenige Minuten Fußweg von Pontresina entfernt, ein packendes Erlebnisangebot für Action-Fans und Naturliebhaber.

## Skilanglauf – Meditation in Bewegung

Ich stehe im sogenannten „Kühlschrank von Arosa“, einer Talsohle, die sich etwa 300 Meter unterhalb des Ortes befindet. Der Spitzname erklärt sich sofort: Hier ist es stets 3 bis 4 Grad kälter als oben – und das bedeutet heute Morgen minus 16 Grad. Am Langlaufhüsli begrüßt mich Florian Anklin, Skilehrer und mein Begleiter für die kommenden Stunden. „Hier unten haben wir immer beste Schneeverhältnisse“, schwärmt er. „Na, dann komm mal mit. Bevor es auf die Isel-Loipe geht, lass uns ein paar Übungsrunden drehen.“

Unter Florians wachsamen Augen fahre ich los. Dank seiner präzisen und freundlichen Anweisungen komme ich mit jeder Runde besser voran. Ich lerne, wie man anfährt, sich besser abstößt, Kurven fährt, die Stöcke im richtigen Winkel einsetzt und die Körperkraft effektiver nutzt. Nur das Skaten, der Vortrieb ausschließlich über Beinbewegungen, ähnlich wie beim Schlittschuhlaufen, will nicht so recht gelingen. Florian nickt zuversichtlich: „Ach, für die Loipe reicht das allemal.“

Auf der Loipe kommt uns nur alle paar Minuten jemand entgegen. Die Strecke führt am Iselsee vorbei, durch offene Lichtungen und dann in ein dichtes Waldstück mit verschneiten Baumkronen. Die Loipe zieht weite Schleifen. Noch liegt alles im Schatten, die Sonne hat es noch nicht über das 2605 Meter hohe Schiesshorn geschafft.

Es ist wunderbar ruhig. Florian fährt lautlos hinter mir. Hier im dunklen Wald zwischen Bergkiefern, Arven und Fichten finden meine Augen, abgesehen von der Loipe, kaum Spuren der Zivilisation. Der Körper geht auf Autopilot.

**Winterfreude:** Die Isel-Loipe führt zunächst am Südufer des gleichnamigen Stausees vorbei und verläuft dann weiter durch den Schiesshornwald.



**Eisfelsen:** In der Ova da Bernina umgibt den Besucher eine unwirkliche Welt aus bizarren Eisformationen. Giancarlo befindet sich kurz vor dem Ende der Schlucht, in der wir über zwei Stunden die Faszination des Eis-Canyoning erlebt haben.

**Abenteuerfreunde:** Markus Blum und ich im Eisbadi Arosa: Nach sieben Minuten im Wasser freuten wir uns auf die Wärme der Sauna.







Foto: © Eisbadi Arosa

## Bad in der Dämmerung Am nächsten Morgen wird das Becken wieder von einer Eisschicht bedeckt sein.

Der Geist schweift frei durch die Grün-, Blau- und Weißtöne des Panoramas. Atem, Pulsschlag und das knirschende Gleiten der Skier ergeben zusammen einen meditativen Soundtrack. Ein leichter Rausch befällt mich: Ich habe das Gefühl, ich trete auf der Stelle, die Landschaft kommt auf mich zu, strömt durch mich hindurch. Und dann: Die Erde rotiert unter mir, angetrieben nur durch die Kraft der Skier.

Gegenlicht. Augenblinzeln. Am Welschtobelbach malt die Sonne lange Baumschatten. Wir begleiten sein zugefrorenes Bett entlang einer Loipenschlaufe. Kurz darauf: Was, schon am Ziel? Okay, ich habe wohl die Zeit vergessen. Hier in Arosa bin ich wieder zum Skilanglauf-Fan geworden. Kein anderer Sport trainiert so viele Muskelgruppen gleichzeitig, außerdem auch das Herz-Kreislauf-System, die Koordination und die Balance – das alles stets gelenkschonend und bei frischer Luft und Naturgenuss. Skilanglauf ist leicht zu erlernen, für alle Altersgruppen und Fitnesslevel, und bietet die unvergleichliche Erfahrung, mit der Natur zu verschmelzen.

### Eisbaden – Mutprobe mit Tiefgang

Tief ausatmen! Dann gleiten mein Freund Markus Blum und ich ins Wasser. Die Kälte ist überwältigend – wie tausend Nadeln, die gleichzeitig die Haut durchbohren. Der Fluchtimpuls ist enorm. David Knittel, Gründer und Präsident des Eisbadi, der ersten öffentlichen Eisbadeanstalt der Schweiz, spricht mit ruhiger Stimme: „Langsam einatmen, langsam ausatmen! Die Kälte versucht, deinen Körper in Panik zu versetzen. Konzentrier dich! Bleib ruhig! Atme!“ Die erste Minute ist immer die schlimmste: Nach dem Eintauchen reagiert der Körper schockartig und schüttet massiv Stresshormone aus. Er schickt Blut aus Armen und Beinen zum Herzen und zu anderen lebensnotwendigen Organen, um diese warmzuhalten. Das kostet immens viel Energie. Danach verpuffen die Stresshormone und eine seltsame Ruhe kehrt ein.

Markus und ich unterhalten uns ein wenig, das lenkt ab. Nach sieben Minuten staksen wir aus dem Wasser, die Glieder schwergängig vom mangelnden Blut, die Haut krebsrot von

der Kälte, der Geist glasklar wie das Wasser. Während wir uns im Ruheraum aufwärmen – die benachbarte Sauna ist belegt – erzählt David von den Ursprüngen des Eisbadis: „Es begann 2017, als zwei Freunde hier täglich im Untersee badeten.“ Irgendwann schloss sich David ihnen an. „Anfangs habe ich es nur zehn Sekunden im Wasser ausgehalten“, gesteht er lachend. David, hauptberuflich Lehrer, entdeckte erst später, während eines Urlaubs in Bern, seine Leidenschaft fürs Eisbaden.

Am Untersee in Arosa entstand zunächst eine inoffizielle Badestelle. David nahm sich eine Auszeit, arbeitete in der Gastronomie und baute zusammen mit Freunden die erste Schwitzhütte – umgeben von zwei Metern Schnee. „Bald darauf begrüßten wir die ersten Badegäste“, erinnert er sich. Die Idee war geboren: „Das könnten wir doch auch offiziell machen!“ Ein Konzeptpapier entstand und die Freunde starteten eine Crowdfunding-Kampagne. 150 Unterstützer spendeten insgesamt 40 000 Schweizer Franken, wodurch hauptsächlich Zugangswege und Infrastruktur finanziert wurden. 2022 eröffnete das erste Eis-Freibad der Schweiz und auch Europas. Heute betreibt die Gemeinde das Eisbadi.

An manchen Tagen strömen bis zu einhundert Menschen zum Untersee in Arosa. Für eine Spende von 3 bis 5 Euro können sie sich zwischen 6 und 22 Uhr ins eisige Wasser wagen. An knackigen Wintertagen friert das Wasser schon nach fünf Minuten wieder zu. Dann müssen jeden Morgen größere Eisschollen aus dem Bad entfernt werden.



Foto: © Eisbadi Arosa

#### Malte Clavin

arbeitet als Abenteuer-Journalist und Keynote-Speaker. Seine Arbeit widmet er mit Vorliebe Expeditionen zu abgelegenen, exotischen und extremen Destinationen sowie persönlichen Herausforderungen.  
[www.malteclavin.com](http://www.malteclavin.com)



### Reisetipp



**Beste Reisezeit/Klima:** In der Wintersaison von Dezember bis März bietet die Schweiz ideale Bedingungen für Schnee- und Eissport. Die Region rund um **Pontresina, Arosa und den Untersee** lockt mit Eis-Canyoning, Eisklettern, Skilanglauf und Eisbaden. Klare, kalte Tage und stabile Schneeverhältnisse prägen das Klima, wobei Tiefsttemperaturen unter -10 °C üblich sind. Reisende sollten sich auf wechselhafte Wetterlagen einstellen und entsprechende Winterausrüstung dabei haben, um Aktivitäten wie Eisklettern und Skilanglauf sicher zu genießen.

Die Webseiten von Arosa [www.gemeindearosa.ch](http://www.gemeindearosa.ch) und Pontresina [www.pontresina.ch](http://www.pontresina.ch) bieten aktuelle Wetterdaten, Veranstaltungshinweise und Tourenangebote, die bei der Planung eines Winterurlaubs hilfreich sind.

**Empfehlenswerte Spezialtouren/Reiseveranstalter:** Spezialtouren wie geführte Canyoning- und Eisklettertouren bieten erlebnisreiche Einblicke in die Winterwelt. Anbieter wie <https://bergsteiger-pontresina.ch> organisieren sichere und gut betreute Touren.

**Eisbaden:** Das **Eisbadi Arosa** und Markus Blum laden alle Naturfans ein, dieses einzigartige Erlebnis selbst zu erfahren. Weitere Infos unter <https://eisbadi.ch/> und [www.adventurehealth.ch/de/winterangebot](http://www.adventurehealth.ch/de/winterangebot)