

Interview: Unterwegs mit dem Wanderführer vom Berghaus Schröcken, Österreich

Aus Liebe zu den Bergen



„Wir lieben das Leben in den Bergen und haben ein Haus für Menschen gebaut, die diese Leidenschaft mit uns teilen“, sagt Stefanie Schwarzmann, Geschäftsführerin des Berghaus Schröcken im österreichischen Vorarlberg. Rund um den sportlich-geselligen Treffpunkt mit der heimeligen Atmosphäre einer Berghütte und dem Komfort eines Vier-Sterne-Hotels wird das ganze Jahr hindurch Sport in der Natur betrieben. Von

Frühjahr bis Herbst ist Wandern das zentrale Thema. Damit Dosis und Tempo stimmen, werden die täglichen Touren vom hauseigenen Wanderführer-Team auf die Gäste abgestimmt. Über Faszination Berge, richtiges Fit-Wandern und eine passende Ernährung erzählt Teamleiter und Alpinsportler Andi Tomann im Interview. Für den Naturliebhaber ist das Berghaus Schröcken der perfekte Arbeitsplatz: „Ein besonderes Wanderhotel, ein Ort für neue Bergfreundschaften, gepaart mit Komfort, schönem Ambiente, ungezwungener Atmosphäre und dazu optimaler Ausgangspunkt für Tagestouren.“ berghaus-schroecken.at/wandern

Foto (download): Das Berghaus Schröcken/Vorarlberg liegt idyllisch am Waldrand unweit vom Ortskern Schröcken entfernt. Von dort starten viele Wanderungen zu den zahlreichen Bergseen und auf die umliegenden Gipfel. Der hauseigene Outdoorpool lädt im Anschluss zum Relaxen ein. Bildnachweis: Berghaus Schröcken



Seit der Eröffnung Anfang Juli arbeitest Du als Wanderführer beim Berghaus Schröcken. Wie kam es dazu?

Andi Tomann: Für mich gibt es nichts Besseres als die Berge und Bewegung in der freien Natur. Als Skilehrer und Wanderführer habe ich das Glück, Beruf und Leidenschaft miteinander verbinden zu können. Ich hatte schon vor Baubeginn Kontakt zu Familie Schwarzmann und bekam das Traumangebot, das Berghaus-Wanderprogramm im Rahmen einer Festanstellung mit aufzubauen. Die Vorbereitung war ein sehr intensiver Prozess, bei dem ich viel in der Umgebung unterwegs war. Als Trailrunner bin ich zudem auch privat das ganze Jahr in den Bergen auf Tour. Die Region um Schröcken kenne ich mittlerweile wie meine Westentasche. Das macht uns bei der Routenplanung flexibel, wir sind nicht auf ausgewiesene Strecken angewiesen und können unseren Gästen auch unbekannte Flecken zeigen.

Foto (download): Das Berghaus Schröcken im Bregenzerwald ist optimaler Ausgangspunkt für die geführten Wanderungen von Andi Toman und seinem Team. Bildnachweis: Berghaus Schröcken

Wie sieht dein Arbeitstag beim Berghaus Schröcken aus?

Als Mitarbeiter habe ich die Möglichkeit, unsere Gäste kennenzulernen bevor wir zusammen in die Berge gehen. So drehe ich morgens ab neun Uhr eine Runde im Frühstücksraum und erkundige mich nach der jeweiligen Tagesplanung und individuellen Wünschen, gebe Tipps oder biete ihnen die Gruppenwanderung an. Dadurch verschaffe ich mir einen Überblick und lege dann die Route fest. Bei uns müssen Bergurlauber kein Programm fix buchen. Sollte die Gruppe zu in-homogen sein, habe ich immer die Möglichkeit, sie aufzuteilen und auf mein Team zurückzugreifen.



Worauf kommt es beim Fit-Wandern an?

Wandern ist kein Leistungssport, sondern vielmehr die beste Betätigung, um den Körper vital zu halten. Wichtig sind Dosis und Tempo. Ich empfehle immer mit moderater Geschwindigkeit auf einfachen Wanderwegen zu starten. Der Körper sollte erst auf Touren kommen, sodass alle Strukturen wie Muskeln, Sehnen und Bänder aufgewärmt sind. Erst dann steigere ich die Gehgeschwindigkeit allmählich. Die Auswahl der

Wanderung erfolgt vom Einfachen zum Komplexen: Wer Berggehen nicht gewohnt ist, sollte unbedingt mit leichten Routen starten. Ebenso verhält es sich mit dem Austesten der Schwindelfreiheit: Auch dort muss es nicht gleich ein ausgesetzter Grat sein.

Foto (download): Für „Berghaus Schröcken“-Wanderführer Andi Tomann sind Tempo und Dosis beim Fit-Wandern entscheidend, nicht erzwungene Höhenmeter und Gipfel. Bildnachweis: Berghaus Schröcken

Hast Du Ernährungstipps für Deine Gäste?

Ernährungsgewohnheiten sind sehr individuell. Da ich kein Experte bin, gebe ich nur allgemeine

Empfehlungen. Grundsätzlich sollte die Kost leicht und gesund sein, zum Beispiel ein Snack aus Trockenfrüchten, Käsebrot, Nüssen und Äpfeln. Wenn wir auf der Berghütte essen, rate ich zu kleinen Portionen, nicht zu fetthaltig und gesalzen. Wichtig ist viel Flüssigkeit, am besten Wasser in einer Trinkflasche. In Schröcken gibt es hervorragendes Leitungswasser. Ansonsten wird im Berghaus Schröcken ohnehin auf gutes und gesundes Essen geachtet, das überwiegend aus hochwertigen, regionalen Zutaten und mit heimischen Kräutern gekocht wird. Wer mal Lillys Kochkünste bei Alwins Stammtisch genossen hat, weiß, wovon ich spreche.

Pressekontakt

Ariane Husung

+49 8807 21490-16

ariane.husung@hermann-meier.de

Natalie Schneider

+49 8807 21490-17

natalie.schneider@hermann-meier.de

AHM Kommunikation

Lachener Straße 4

D-86911 Diessen am Ammersee

+49 8807 21490-0

info@hermann-meier.de

www.hermann-meier.de