

KÄRNTN



ER

RUHE

**Trainingsurlaub, Naturerlebnis, Grenzwandel:
Am Klopeiner See in Südkärnten finden
Radsportler eine Region für lange,
harte, schöne Runden durch Berg- und
Seenlandschaften – weit abseits von
lärmendem Verkehr, Stress und Hektik.**

Text: Johann Fährmann **Fotos:** Gideon Heede

Das Bild flackert. Halb sehe ich bis knapp unter die Oberfläche, halb spiegeln sich die Sonne, mein Kopf, meine Schultern im Wasser. Ich habe den Blick gesenkt und schaue nach unten. Ich sitze am Steg, der Blick geht an den Knien vorbei, an den Waden hinab, an Adern entlang, bis hinunter zu den Knöcheln. Hier sind meine ersten Bräunungsstreifen des Jahres, und bis hierhin sind meine Füße im Wasser. 18 Grad, es ist erfrischend, es ist auszuhalten. Auf dieser Stelle ruht mein Blick.

Auftauchen

Ich bin in Südkärnten. Im Land der Seen. Im Land des warmen Wassers. „Der Klopeiner“ erreicht im Sommer regelmäßig Wassertemperaturen von bis zu 28 Grad – und schon im Mai werden oft um die 22 Grad Celsius gemessen. Ich weiß nicht, wie lange ich so, mit im Wasser baumelnden Beinen, in dieser Ruhe verweile. Irgendwann ist sie zu Ende. Ich nehme Helm und Brille in die linke Hand, Radschuhe und Socken in die rechte. Barfuß gehe ich auf dem Holz, und spüre, wie mit jedem Schritt über die von der Sonne erwärm-



ten Balken die Füße trockener werden. Die Sonne strahlt, aber sie brennt nicht herunter. Wenige Wolken, 20 Grad, Frühling in Kärnten. Ich komme zurück, in die echte Welt. Zurück aus der meditativen, selbstvergessenen Ruhe, zurück in die Wirklichkeit. Die Ruhe, sie bleibt in mir. Es gibt nichts, das stört: keine großen Straßen, kein Lärm, keine Baustellen.

Frühjahr in Kärnten

Mein Hotel liegt direkt am See. Auf dem Tisch auf der Hotelterrasse steht noch mein Getränk. Ich nehme den letzten Schluck aus dem Glas mit trüber Apfelschorle, süß und säuerlich zugleich schmeckt sie. Sie ist noch kühl, der Rest an Kohlensäure erfrischt. Als hätte man mich, als hätte ich mich geschüttelt: Ich bin wieder hier, zurück in der Gegenwart. Ich spüre den letzten Anstieg noch in den Oberschenkeln. Ich bin hier für Stunden auf dem Rennrad, für Kilometer und Höhenmeter in den nahen Karawanen, für grenzüberschreitende Touren nach Slowenien. Meine Gegenwart heißt: Südkärnten, Klopeiner See. Ich bin nicht zum ersten Mal hier, und ich weiß, warum ich wieder hier bin. Für diesen Zustand, für diese Ruhe. Man kann sie nicht erzwingen, aber sie kommt auch nicht von alleine. Es ist ein Zustand, den ein Rennradfahrer im Jahr nicht häufig erlebt. Zwischen Training, Trainingsplan und Rennanspannung ist wenig Platz für Kontemplatives, für die absolute Leere im Kopf, für Selbstvergessenheit in der Natur.

Sonnenbalkon

Regeneration, Erholung, Entspannung – im Alltag bleibt dafür oft nur im Schlaf Zeit. Hier sollen Erholung und Entspannung zum Alltag werden. Der Klopeiner See wird für mich zum Ort der Ruhe. Aber nur dann, wenn ich es will. Natürlich will ich auch: Action. Geschwindigkeit im Anstieg und in der Abfahrt, die Form testen, ans Limit gehen. Die Jagd nach Glückshormonen.

**„ERHOLUNG UND ENTSPANNUNG
KOMMEN IM ALLTAG MEIST ZU KURZ. AM
KLOPEINER SEE WIRD ENTSPANNUNG
FÜR MICH ZUM ALLTAG.“**

Mein Ort dafür: Diex. Das Dorf mit weniger als 900 Einwohnern ist, das betonen die Einheimischen gerne, das sonnenreichste Dorf Österreichs – wahlweise bekannt als Sonnenbank, als Sonnenparadies oder als sonnigstes Bergdörfli. Es liegt auf 1159 Metern Höhe – in den Herbst- und Wintermonaten liegen weite Teile des Gemeindegebiets damit überhalb der Nebelgrenze. Auf meiner Runde wird es seinem Ruf gerecht: Ich fahre die klassische Diex-Rennradtour, früh im Jahr, in kurzer Hose, bei fast wolkenlosem Sonnenschein. Am Klopeiner See geht es los, dann weiter nach Kühnsdorf. Ich rolle über eine alte mächtige Brücke und danach über den noch mächtigeren Völkermarkter Stausee. Danach bin ich in Völkermarkt, bald in Haimburg. Völkermarkt und Diex – beide Ortsnamen sind bekannte Namen – feste renommierte Punkte des österreichischen Radsports, bedeutsam weit über das Jetzt hinaus. Beide sind mit wichtigen Terminen im Kalender der österreichischen Lizenz-Radsportler verbunden.





Anstiege

Beim traditionsreichen „Diexer Bergrennen“ kürt der Österreichische Radsportverband regelmäßig seine Staatsmeister am Berg. Und der „Grand Prix Südkärnten“, das einzige verbliebene Straßenrennen Kärntens, startet in Völkermarkt. Nicht weit weg von hier findet jährlich die Tour de Kärnten statt, das größte Etappenrennen für Hobbyfahrer in Österreich. In sechs Etappen geht es über 450 Kilometer und 7500 Höhenmeter.

Die Straßen sind ruhig. Wie überall in der Region Klopeiner See habe ich sie lange für mich alleine. Kaum Autos, wenige Traktoren, einige andere Rennradfahrer – genug Asphalt für alle. Bei Haimburg beginnt der Anstieg nach Diex. Von hier geht es achteinhalb Kilometer bergauf, von 508 Metern auf 1125. Die Durchschnittssteigung liegt bei sieben Prozent. Auf den ersten eineinhalb Kilometern mag ich das nicht glauben. Bis zu 16 Prozent zeigt mein Computer – diesen Zahlen glaube ich schon eher. Ich gehe aus dem Sattel, weil ich muss, setze mich, suche den richtigen Gang. Ich glaube, es gibt ihn nicht. Ich fühle mich so schwer, so langsam, so unfit. Dann wird es besser, nach vier Kilometern finde ich meinen Rhythmus, finde meine Geschwindigkeit im zweistelligen Bereich. Ich klemme mich in die Oberlenkerposition, tief gestreckt, die Ellbogen im Neunzig-Grad-Winkel. Ich mache ein kleines Bergzeitfahren, nur für mich, nur gegen mich. Vor allem gegen mich, ich gehe in den

Schmerz, richte mich darin ein, verweile. Später lade ich meine Fahrt auf Strava, vergleiche die Zeiten für das Segment mit 617 Höhenmetern auf 8,5 Kilometern. Die Besten fahren hier in weniger als 24 Minuten hinauf. Wer knapp an der 30-Minuten-Grenze scheitert, ist immer noch sehr schnell unterwegs – relativ gesehen: mit durchschnittlich 17 Stundenkilometern.

Zurück an den See

Für knapp fünf Kilometer geht es wellig auf über 1000 Metern nach Westen. Hier kann ich mich erholen, hier kann ich genießen: das Panorama, ich sehe alles, was die Gegend besonders macht. Im Süden, hinter dem Völkermarkter Stausee und dem Klopeiner See, erstreckt sich das Jauntal, dahinter ragen die Steiner Alpen auf, die Karawanken, das Bergmassiv der Petzen. Auf dem Hauptkamm der Karawanken verläuft die Grenze, Slowenien liegt auf der anderen Seite. Nur 25 Kilometer sind es vom Klopeiner See aus ins Nachbarland. Es ist eine Grenzregion im Alpen-Adria-Raum, man sieht es an den zweisprachigen Ortsschildern, man schmeckt es an den Gerichten. Auf der Speisekarte und in meinem Magen vereinen sich die Einflüsse aus dem italienischen Friaul, aus Slowenien und aus Österreich. Guter Spargel kommt im Frühjahr direkt aus dem nahen Lavanttal im Osten, hier grenzt Kärnten auch an die Kürbiskern-Weltregion Steiermark. Aber auch die Kärntner selbst bauen erfolgreich Kürbisse an, ernten sie im Herbst

**„DER ANSTIEG NACH DIEX:
617 HÖHENMETER AUF 8,5 KILOMETERN.
DIE SCHNELLSTEN SCHAFFEN
IHN IN KNAPP 24 MINUTEN.“**

F100

**BESTENS
GEÖLT**



NEUE FORMEL

Deutlich weniger Reibung
und Verschleiß



DR. WACK

Premium-Pflege
wackchem.com

SÜDKÄRNTEN IST EINE GRENZREGION. MIT EINEM BEIN BIN ICH IMMER IN SLOWENIEN. UND: ICH BIN DER ADRIA NÄHER ALS MÜNCHEN.



die Karawanken auf. Kärnten ist für mich als Bayer nah: es ist Österreich, es ist eine Alpenregion. Aber es ist für mich auch irgendwie exotisch, anders, „fremdländisch“, anregend. Da ist diese Nähe zu Slowenien, mit einer Sprache, die sich mir kaum erschließt. Da sind die Karawanken, die ich kaum kenne. Orte, Straßen, Pässe und Gipfel, die ich aus keiner Rennübertragung aus dem Fernsehen kenne und die vom Radsporttourismus noch kaum erschlossen sind. Da ist dieses Bewusstsein, dass ich von hier deutlich schneller in Triest am italienischen Mittelmeer bin als zurück in München. Da ist dieses Klima, das Viele als mediterran bezeichnen. Die vielen Sonnentage, die schon im Frühjahr vergleichsweise sehr milden Temperaturen von Was-

ser und Luft. Die Lage südlich des Alpenhauptkamms, der viele kalte Wetterfronten aus dem Norden abhält. Von der sonnigen Höhe bei Diex geht es hinab und zurück, über Brückl und Gänserndorf, zurück nach St. Kanzian am Klopeiner See. Knapp 60 Kilometer waren es heute, an meinem letzten Urlaubstag in der Region. Aber vor allem waren es: 1132 Höhenmeter. Eine kurze, harte Tour, eine Runde für schnell steigende und sehr hohe Herzfrequenzwerte, eine Tour, bei der man in kurzer Zeit viel sieht. Ich fahre bis an die Hotelterrasse, lehne mein Rad an den Tisch, bestelle einen halben Liter Apfelschorle. Die Hälfte leere ich auf einen Zug, Erfrischung, Gehirnfrost. Dann gehe ich an den See, lege den Helm neben mich, ziehe Schuhe und Socken aus. Ich setze mich an die Kante des Stegs, lasse meine Füße hängen, blicke hinab. Ich bin müde, aber es ist eine wohlige Müdigkeit. Die Runde nach Diex war intensiv, aber nicht auszehrend. Ich lehne mich nach vorne, tauche meine Füße ins Wasser, blicke hinab. Und finde Ruhe. Bis zum nächsten Besuch. Bis zur nächsten Tour. //

ser und Luft. Die Lage südlich des Alpenhauptkamms, der viele kalte Wetterfronten aus dem Norden abhält.

Von der sonnigen Höhe bei Diex geht es hinab und zurück, über Brückl und Gänserndorf, zurück nach St. Kanzian am Klopeiner See. Knapp 60 Kilometer waren es heute, an meinem letzten Urlaubstag in der Region. Aber vor allem waren es: 1132 Höhenmeter. Eine kurze, harte Tour, eine Runde für schnell steigende und sehr hohe Herzfrequenzwerte, eine Tour, bei der man in kurzer Zeit viel sieht. Ich fahre bis an die Hotelterrasse, lehne mein Rad an den Tisch, bestelle einen halben Liter Apfelschorle. Die Hälfte leere ich auf einen Zug, Erfrischung, Gehirnfrost. Dann gehe ich an den See, lege den Helm neben mich, ziehe Schuhe und Socken aus. Ich setze mich an die Kante des Stegs, lasse meine Füße hängen, blicke hinab. Ich bin müde, aber es ist eine wohlige Müdigkeit. Die Runde nach Diex war intensiv, aber nicht auszehrend. Ich lehne mich nach vorne, tauche meine Füße ins Wasser, blicke hinab. Und finde Ruhe. Bis zum nächsten Besuch. Bis zur nächsten Tour. //

Grenzgebiet

An den folgenden Tagen werde ich die Grenze nach Slowenien mehrmals überqueren, vor allem bei meiner Lieblings-Langstreckentour über den Paulitschsattel. Es ist meine Königsetappe in Kärnten, auf 160 Kilometern lege ich 2650 Höhenmeter zurück, auf einer Schleife in südöstlicher Richtung. Es geht über Pässe, durch Schluchten, um Kurven, hinter denen sich immer neue Blicke auf



TOUR 1: Klopeiner See – Diex

St. Kanzian – Kühnsdorf – Völkermarkt – Diex – Brückl – St. Margarethen ob Töllerberg – Tainach – St. Kanzian

Länge: 60 Kilometer / **Höhenmeter:** 1130

Zum Download der GPS-Daten:
<http://bit.ly/Klopeiner-Diex>



TOUR 2: Ins Lavanttal

St. Kanzian – Kühnsdorf – Völkermarkt – St. Peter am Wallersberg – Lach – Ruden – Untermitteldorf – Lavamünd – Stausee Soboth – Ettendorf – St. Paul im Lavanttal – Ruden – Völkermarkt – St. Kanzian

Länge: 116 Kilometer / **Höhenmeter:** 2020

Zum Download der GPS-Daten:
<http://bit.ly/Ins-Lavanttal>



TOUR 3: Über den Paulitschsattel

St. Kanzian – Rückersdorf – Bad Eisenkappel – Bad Vellach – Paulitschsattel – Solčava – Luče – Ljubno ob Savinji – Šoštanj – Zavodnje – Čna Koroškem – Mežica – St. Michael ob Bleiburg – Eberndorf – St. Kanzian

Länge: 160 Kilometer / **Höhenmeter:** 2650

Zum Download der GPS-Daten:
<http://bit.ly/Paulitschsattel-Slowenien>

DIE REGION

Die Region Klopeiner See – Südkärnten liegt im äußersten Süden Österreichs, östlich von Klagenfurt. Die Grenze zu Slowenien verläuft am Karawanken-Hauptkamm. Neben dem Klopeiner lockt hier auch der Turner See Gäste an. Mit bis zu 28 Grad Wassertemperatur zählen sie zu den wärmsten Seen Österreichs. Kulinarische Spezialitäten der Region bestehen oft aus Buchweizen, hier „Hadn“ genannt. Mit der bei teilnehmenden Betrieben erhältlichen kostenlosen **Aktiv Card Südkärnten** kann man von Mai bis September aus mehr als 70 Programmpunkten unter anderem geführte Rennrad- und MTB-Touren auswählen. Weitere Informationen: www.klopeinersee.at

HOTEL-TIPPS

Das Hotel Marko setzt auf Sport. Tennisplätze stehen zur Verfügung, die Nähe zum See tut ihr Übriges. Vor allem jedoch ist das Hotel ideal für Rennradfahrer. Jan Ullrichs Trainingscamp findet auch 2018 wieder im Hotel Marko statt. Das Vier-Sterne-Haus ist klein, ruhig und familiär – ausgerichtet auf die Regeneration nach den langen und harten Trainingsrunden, die direkt am Hotel gestartet werden. Swimmingpool, Whirlpool, Sauna und Badestrand sind ebenfalls vorhanden und runden das umfangreiche Angebot ab.



Hotel Marko am Klopeinersee

Seenweg 41
A-9122 Seelach am Klopeinersee
Tel. +43 4239 22680
office@hotel-marko.at
www.hotel-marko.at

Das Hotel Sonne liegt direkt am See. Eigener Badestrand, Badesteg, Restaurantterrasse am Ufer – alles spielt sich hier am Wasser ab. Der Spa-Bereich bietet weitere Regenerationsmöglichkeiten, das Buffet für Frühstück und Abendessen ist auf eine Sportlerernährung ausgerichtet. Die Zutaten stammen überwiegend aus regionaler Produktion. Das Vier-Sterne-Hotel liegt zudem direkt im Ortskern.



Hotel & Spa Sonne

Westuferstr. 17
A-9122 St. Kanzian
Tel. +43 4239 2337
sonne@sonne.info
www.sonne-klopeinersee.at

Auch das Genusshotel Silvia liegt direkt am See. Es bietet einen eigenen großen Steg, Garten, Appartements, eine hochwertige regionale Küche: mit einem Café, einem Restaurant und einer Bauernecke. Als Roadbike-Holiday-Hotel bietet es einen videoüberwachten Radraum, Waschplatz und Wäscheservice, Lunchpaket für Sportler, GPS-Leihgeräte gegen Gebühr sowie geführte Touren.



See- & Genuss-Hotel Silvia

Westuferstraße 26
A- 9122 St. Kanzian
Tel.: +43 4239 2493
office@silvia.co.at
www.silvia.co.at



Palma
de Mallorca
mit dem Rad entdecken,
auch mit E-Bike.



Rundfahrten 2018/19

Aug./Sept. **USA / Seattle-San Francisco**

Oktober **Spanien / Kleine Andalusien-Rundfahrt**

Oktober **Spanien / Mallorca-Rundfahrt**

Okt./Nov. **Argentinien / Rundfahrt**

Nov./Dez. **Zentral-Thailand**

Januar **Südthailand / Hua Hin-Khao Lak**

März **Südafrika / Shongololo Express**

Rad-Vermietung

Mallorca: Alcudia – Puerto Pollensa – Can Picafort – Sa Coma – Sant Jordi – Playa de Palma* – Paguera
*neue Station in Playa de Palma – Hipotels

Andalusien: Chiclana/Novo Sancti Petri

Lanzarote: Costa Tegui/Occidental Lanzarote Mar

Infos und Buchungen unter: www.huerzeler.com

Buchungen D

Mallorca-Aktiv GmbH
Telefon +49 70 33 / 69 28 30
info@mallorca-aktiv.de

Buchungen CH

Huerzeler Bicycle Holidays
Telefon +41 44 500 37 37
info@huerzeler.com