

DIE ROCKY MOUNTAINS IN KANADA

Die Rocky Mountains sind für viele ein Traumziel. Die Weite der Landschaft, die dünne Besiedelung und die majestätischen Berge wecken die Sehnsucht nach Freiheit und erholsamer Stille. Doch so unerreichbar ist dieses Paradies gar nicht: Von der quirligen Metropole Calgary im kanadischen Bundesstaat Alberta aus sind es nur rund 200 Kilometer bis mitten hinein in die Rockies. Auf der Strecke am Bow River zum Lake Louise finden Ruhesuchende heilsame Genüsse für Körper, Geist und Seele ebenso wie naturnahe Outdoor- und Wildwest-Abenteuer

Text Tanja Schuhbauer

FOTOS: JORDAN SIEMENS/GETTYIMAGES

Berge, Wälder, Seen
So stellt man sich die Rocky Mountains vor: Wie hier am Lake Moraine im Banff-Nationalpark

Dem Himmel so nah
Nur 200 Kilometer sind es
von Calgary bis zum Lake
Louise tief in den Rockies



Kultur, Saloons und Rodeo
Die größte Stadt Albertas ist Zentrum der kanadischen Ölindustrie – und auch der Landwirtschaft



Spielplatz für Abenteurer
Für eine tolle Wanderung vor spektakulärer Kulisse bietet sich der Grotto Creek Trail an



Karge Prärie und hohe Berge
Landschaftlich hat Alberta zwei Gesichter – die Rocky Mountains sind nur eins davon

FOTOS: PIRIVA/GETTYIMAGES, CONSTANTGARDNER/GETTYIMAGES, GETTYIMAGES, GRAHAM TWOMEY/ASCENT XMEDIA GMBH/GETTYIMAGES, HERITAGE PARK

Ralph schreitet schnurstracks auf mich zu und blickt mir tief in die Augen. Er sieht mich an, als wolle er sagen: Mach dir keine Sorgen, wir schaukeln das, ich mache das nicht zum ersten Mal. Natürlich sagt Ralph das nicht, er schnauft mich nur an und guckt lieb. Sprechen kann er ja nicht, Ralph ist ein Pferd. Na gut, denke ich, und kraule ihn am Kopf. Für mich ist es das erste Mal, dass ich mich auf einen Pferderücken wage, und dann gleich ein dreistündiger Ritt in den Rocky Mountains. Aber was tut man nicht alles für ein authentisches Wildwest-Gefühl. Immerhin warten auf der Hälfte des Ritts ein frisch gegrilltes Steak mit Kartoffeln und „Cowboy Baked Beans“ auf mich – gepaart mit der Gelegenheit, das Lassoschwingen zu lernen.

Den Ausritt der „Banff Trail Riders“ führt eine energische Blondine mit Cowboyhut an, die nicht lange fackelt. Und schon geht es los. Im Gegensatz zu mir weiß Ralph offenbar Bescheid. Geduldig trägt er mich auf seinem warmen Rücken in einer Kolonne von einem Dutzend Pferden auf dem richtigen Pfad, und wir lassen die Ranch mit ihren rund 300 Pferden hinter uns. Mir ist etwas mulmig, aber die Gäule stapfen routiniert durch matschige Waldböden an türkisfarbenen Gewässern vorbei durch die frühherbstliche Bergkulisse: So müssen sich die Menschen im Wilden Westen damals auch gefühlt haben: frei, verbunden mit der Natur und konzentriert auf den Moment. Die Blätter der Amerikanischen Espen leuchten gelb. Dunkelgrün stehen die schmalen, hohen Tannen in der weiten Landschaft. Menschen begegnen uns kaum. Mit Wonne inhaliere ich die frische, kühle Luft. Ralph trägt mich so brav, dass ich alsbald einhändig reite und mit der anderen Hand fotografiere. Was für ein Team! Während ich mir selbst gefalle, schiebt mir Bailey, die Blondine, am Ziel zum Abstieg ein Podest unter die Füße und nimmt mir alle Illusionen, ein Naturtalent zu sein. „Ralph weisen wir jenen Leuten zu, die überhaupt keine Erfahrung mit Pferden haben. Mit ihm reiten alle sehr sicher.“

Einmal einen Wolfshund streicheln
Anyway, mein Ritt mit Ralph wirkt lange bei mir nach: Das erlebte Vertrauen zwischen Mensch und Tier in dieser magischen Landschaft, die Stille und die klare Luft entspan-

So müssen sich die Menschen im Wilden Westen damals gefühlt haben: frei, verbunden mit der Natur, konzentriert auf den Moment

nen mich tief, und am Abend falle ich in einen seligen Schlaf. Kein Wunder, dass diese Wildnis seit jeher als Sehnsuchtsort gilt. So viel Platz, so viel Raum, so viel Ruhe.

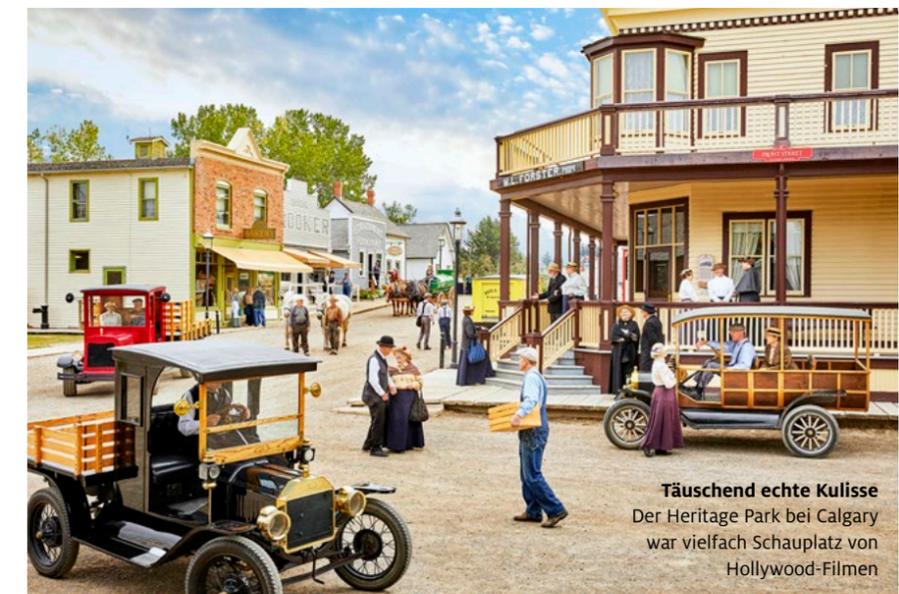
In Cochrane, auf halber Strecke zurück nach Calgary, wirft sich mir im herbstlichen Sonnenschein ein Wolfshund vor die Füße und will sich am Bauch kraulen lassen. Meine Finger graben sich tief in sein weißgraues Fell. Das Tier genießt es sichtlich. Einen Wolfshund streicheln? Im „Yamnuska Wolf-dog Sanctuary“ geht das. 58 Tiere aus ganz Nordamerika leben hier auf einer Fläche, so groß wie 95 Fußballfelder. Hier werden sie umsorgt, nachdem sie ihren bisherigen Besitzern zu schwierig geworden waren. Immerhin sind sie charakterlich mehr oder weniger Wolf. In den Gehegen sind die Vierbeiner nach Wolfsanteil sortiert. Jedes Tier mit einem Anteil unter 50 Prozent benimmt sich eher wie ein Hund und ist zutraulicher.

So wie „meiner“. Wildnis zum Anfassen und Kuschneln, leider nicht zum Adoptieren.

Wolfshunde haben sich in Alberta erst seit den 1960er-Jahren verbreitet. Wie das Leben zu Beginn des 19. Jahrhunderts im Wilden Westen war, lässt sich im Heritage Park Historical Village ergründen: einem Freiluftmuseum auf 127 Hektar Land, das mit Schauspielern in historischen Kostümen Geschichte erzählt. Weiße Baumwollunterröcke flattern auf der Wäscheleine vor einem alten Blockhaus im Herbstwind, es ist sonnig und still. Drinnen rührt eine Frau in nostalgischen Emaille-Töpfen auf dem alten Holzofen frisch geerntetes Gartengemüse. „Am liebsten backe ich Sauerteig- oder Maisbrot. Dann riecht es im ganzen Haus so gut“, sagt Barbara. Ihr Haar zum Dutt gebunden führt sie im langen rosa Kleid mit geblümter Schürze vor, wie das Leben in den 1860er-Jahren war. In diesem Haus lebte der Ire Sam Livingstone mit seiner Frau und 14 Kindern. Wie Millionen andere Europäer hatte er die Heimat hinter sich gelassen, um in Kanada fernab der Zivilisation sein Glück zu suchen.

Geschichte zum Anfassen

Das riesige Museumsdorf wurde 1964 gegründet und liegt nur 30 Kilometer vom Flughafen Calgary entfernt. Zwei Drittel aller Gebäude sind original. Livingstones Blockhütte aus dem Jahr 1860 ist das älteste Haus auf dem Areal, das schon oft als Filmkulisse diente. „Die Ermordung des Jesse James



Täuschend echte Kulisse
Der Heritage Park bei Calgary war vielfach Schauplatz von Hollywood-Filmen

durch den Feigling Robert Ford“ mit Brad Pitt wurde hier gedreht und auch MacGyver hatte hier schon seinen Auftritt. Mit Rathaus, Postamt, Bäckerei, Zeitungsdruckerei, Feuerwehrhaus, Polizeistation und stattlichen Villen der damaligen Oberschicht fällt es leicht, sich in die Zeiten des Wilden Westens und der großen Zuwanderungswellen aus Europa hineinzusetzen.

Nur eine Autostunde weiter Richtung Westen, in Canmore, blinzelt Rachel Ludwig mit einem Lächeln in die Septembersonne und schnallt sich Rucksack, Wanderstöcke und Trinkflasche auf den Rücken. Die Duisburgerin brach vor 21 Jahren nach ihrem Studium in Leipzig gemeinsam mit ihrem Partner und zwei Work-and-Travel-Visa nach Kanada auf. Sie starteten in Vancouver an der Westküste gen Osten und blieben bereits in Alberta hängen. Rachel arbeitete als Zimmermädchen, im Coffeeshop und im Callcenter. „Es kam vor, dass Kunden am Telefon einfach auflegten, weil mein Englisch so schlecht war. Aber mein Chef sagte: „Die Rachel schafft das schon.“ Heute lebt das Paar mit festen Jobs und zwei Kindern bestens integriert im 16 000-Einwohner-Ort Canmore. Rachel hat gerade ihre kanadische Staatsbürgerschaft erhalten.

Canmore ist eine beschauliche Kleinstadt mit naher Bergkulisse und hübschen Straßencafés, weniger touristisch und daher etwas im Schatten des 30 Kilometer entfernten Ferienorts Banff. „Es lässt sich gut leben in diesem Schatten“, sagt Rachel und lacht ausgelassen. In Alberta ihre neue Heimat zu finden, sei das Beste gewesen, was ihr passieren konnte. „Hier habe ich mich entfaltet. Früher in Deutschland war ich sehr streng, dachte schwarz-weiß und war introvertiert. Ohne Kanada wäre ich nicht die Person geworden, die ich heute bin“, sagt sie und wandert los auf die Höhen der Rocky Mountains, wo der Herbst die Blätter golden färbt. Rachel liebt die Nähe zur Natur und die lässige Lebensart der Kanadier. „Die Menschen sind unglaublich freundlich und höflich, das macht den Alltag sehr angenehm.“

Wer an seiner Lässigkeit noch arbeiten möchte, dem kann Ronna Schneberger helfen. Ronna ist seit einem Vierteljahrhundert als Führerin, Naturkundlerin, Geschichtenerzählerin sowie Yoga- und Meditationslehrerin in Canmore und im Banff-Nationalpark

„Hier habe ich mich entfaltet. Früher war ich sehr streng und introvertiert. Ohne Kanada wäre ich nicht die Person geworden, die ich heute bin“



Kein Ende in Sicht
1600 Kilometer Rad- und Wanderwege bietet der Banff-Nationalpark

unterwegs und schwört auf die Wirkung des Waldes vor ihrer Haustür. Sie führt ihre Gäste ins Grüne zum „Forest Bathing“, zum Waldbaden. „Die Zeit im Wald hilft, Stress abzubauen, den Blutdruck zu senken und Körper und Geist auf ein Gefühl von Wohlbefinden und Freude einzustellen. Waldbaden wirkt gegen Stress, Ängste, Depressionen und chronische Krankheiten“, sagt sie. Gestresste Manager buchen Kurse bei ihr, um ihren Reset-Knopf zu drücken.

Im Wald beginnt Ronna mit ihrer Arbeit: „Setz dich bequem auf den Boden oder leg dich hin. Nimm dir einen Moment, um wahrzunehmen, wo du bist. Schließ deine Augen. Beobachte deinen Atem. Konzentrier dich auf dein Einatmen und dein Ausatmen.“ Auch ich liege in einer Gruppe Frauen verteilt um Ronna auf dem Waldboden und lausche ihrer Stimme. Ronna fordert uns auf, uns mit allen Sinnen bewusst zu machen, was wir fühlen, und fragt die Runde nach Begriffen, die uns dazu einfallen. Wörter wie Frieden, Stille, Dankbarkeit fallen. Zum Abschluss spendiert Ronna Tee aus selbst gepflückten Fichtennadeln und Hagebutte. „Beim Forest Bathing geht es darum, zu sich

zu kommen: Was ist mir wichtig? Was sagt mir die Natur? Was kann ich von ihr lernen, wenn ich genau hinschaue?“ Diese Worte lasse ich mir bei einem frostig-verzauberten Fotostopp am Lake Louise durch den Kopf gehen und kann mich kaum sattsehen an dessen kühlen Blautönen.

Orte der inneren Einkehr

Die Heilkraft der Natur ist natürlich nichts Neues. Die kannten auch schon die indigenen Völker, die in den kanadischen Rocky Mountains beheimatet sind. Heather Black ist Mitglied der Kainaiwa-Nation und Gründerin von Buffalo Stone Woman, einem von Indigenen geführten Unternehmen, das Wandertouren in den Rockies anbietet. Im Grotto Canyon, einem beliebten Ausflugsziel im Bow River Valley, begrüßt sie ihre Gäste mit einer alten Zeremonie: Auf einem Felsen zündet sie Salbei, Wacholder, Süßgras und Pinie an. „Mit dem Rauch reinigen wir Mund, Ohren, Augen, um positiv durch die Welt zu gehen.“ Heather teilt mit ihren Gästen Traditionen und Lehren ihrer Vorfahren, aber auch eigene Erkenntnisse: „Meine Reise begann vor zehn Jahren, als ich merkte, wie wichtig es ist, gut mit sich umzugehen und sich selbst helfen zu können. Erfolg heißt für mich, das Leben zu genießen.“

Das Leben zu genießen, scheint eine wichtige Disziplin zu sein in Alberta. Restaurants übertreffen sich täglich selbst mit grandiosen Kreationen aus besten regionalen Zutaten. Dazu gibt's einheimische Biere und Weine aus der Region. Vor meinem Heimflug drehe ich daher noch eine Runde auf dem Calgary Farmers' Market, wo all diese Köstlichkeiten feilgeboten werden. Lynden Gill, ein älterer Herr mit Brille, bietet seine Obstweine zum Verkauf an und erzählt von seinen deutsch-österreichischen Vorfahren, die 1908 nach Kanada ausgewandert, „weil das Land so groß war. Alberta ist toll, so wenig Menschen. Das wollen doch alle: mehr Platz!“ Denn mehr Platz, ist sich Lynden sicher, bedeute: mehr Freiheit.



Tanja Schuhbauer
schreibt neben Reisereportagen auch über Wirtschaft, Lebensart und Soziales, u. a. für Neue Zürcher Zeitung, Focus und Spiegel Online

FOTOS: SHANNON MARTIN, PRIVAT; PAUL GIAMOU/GETTY IMAGES; NICK FITZHARDINGE/GETTY IMAGES; COLIN WAY



Fast wie eine Märchenwelt
Mit schroffen Bergen, tiefgrünen Wäldern und kristallklaren Seen bietet der Banff-Nationalpark Landschaften wie aus dem Bilderbuch



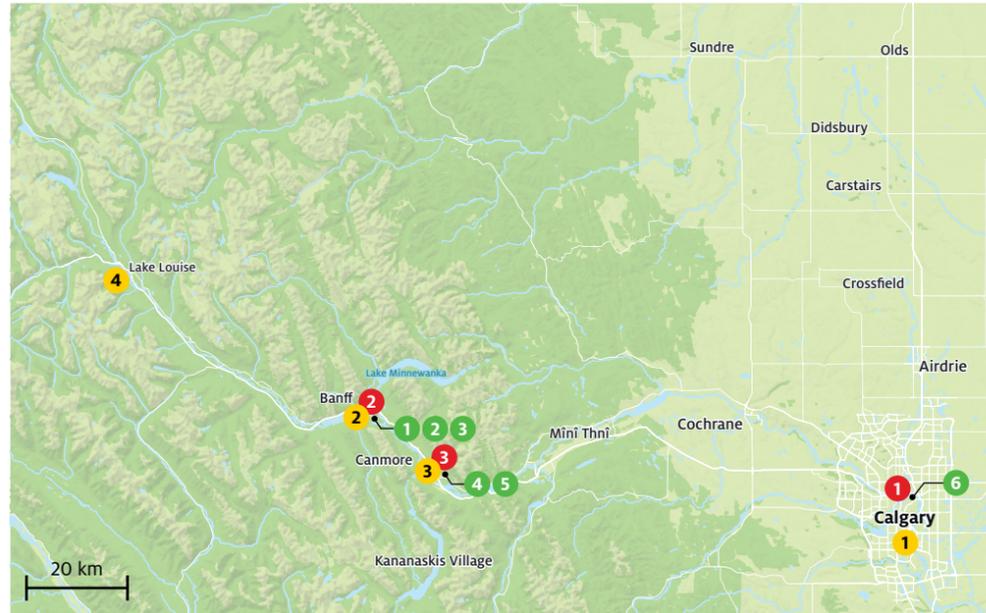
Umgeben von Dreitausendern
Das aufstrebende Städtchen Canmore liegt buchstäblich am Fuß der Berge



Beinahe handzähm
Wolfshunde sind Kreuzungen aus Wölfen und Haushunden

NAVIGATOR Alberta

4,2 Millionen Einwohner leben in der kanadischen Provinz Alberta auf einer Fläche, die fast doppelt so groß ist wie Deutschland. Sprich, gerade mal sieben Leute teilen sich einen Quadratkilometer. Landschaftlich ist Alberta von Prärie geprägt – und dank seiner Ölvorkommen die reichste Region des Landes



HIGHLIGHTS

1 Calgary Die Hauptstadt der Provinz heißt Edmonton, aber Calgary ist mit 1,2 Millionen Einwohnern die größte Stadt Albertas und viertgrößte Kanadas. Die ersten Siedler aus Europa hatten sich in den 1860er Jahren in Calgary niedergelassen, um Jagd auf Bisons zu machen, heute ist es eine moderne Großstadt mit Wolkenkratzern. Ihr Markenzeichen ist der 190 Meter hohe Calgary Tower, ein Fernsehturm mit Aussichtsplattform. Dort oben auf dem transparenten Glasboden zu stehen, erfordert etwas Mut, aber die tolle Aussicht ist es wert. Calgary ist der ideale Ausgangspunkt für Outdoor-Aktivitäten in den nahe gelegenen

Rocky Mountains wie etwa zum Wolfsgarten Sanctuary. tropicbreeze.com.au
calgarytower.com
yamnuskawolfdogsanctuary.com
heritagepark.ca

2 Banff-Nationalpark 1885 gegründet, ist der Banff-Nationalpark der erste Nationalpark Kanadas und seit 1984 Teil des UNESCO-Weltkulturerbes. Auf mehr als 1600 Kilometer Wanderwegen kann man die Landschaft zu Fuß, mit dem Rad oder zu Pferd erkunden. Im Winter lockt Pulverschnee. Der Touristenort Banff mit 8000 Einwohnern und vielen Souvenirgeschäften liegt in einer Höhe von 1399 Metern am Osthang der Rocky Mountains, etwa 140

Kilometer westlich von Calgary. Wer wenig Zeit hat, erkundet den Park am schnellsten bei einer geführten E-Bike-Tour. Gut möglich, dass unterwegs plötzlich ein Elch vor Ihnen steht. Banff Trail Riders: horseback.com
Waldbaden: forestfx.ca
E-Bike-Verleih: bikescape.ca

3 Canmore 30 Kilometer östlich des Banff-Nationalparks liegt das entspannte Städtchen Canmore, das seit einigen Jahren einen Bevölkerungsboom erlebt und viele Start-ups anzieht, aber noch als eine Art Geheimtipp gilt. Ein Grund: Die Rocky Mountains, Heimat vieler indigener Völker, sind zum Greifen nah. Die indigene Tourleite-

rin Heather Black, bekannt als „Buffalo Stone Woman“, gibt Gästen Einblicke in die indigene Kultur und ihre Traditionen. buffalostonewoman.ca
Unbedingt einen Abstecher wert ist die Carter-Ryan Gallery, welche die leuchtenden Gemälde und Specksteinskulpturen des renommierten indigenen Künstlers Jason Carter zeigt. carter-ryan.com
Laura Dowling, Gründerin des Reiseleitungsanbieters Canadian Rockies Experience, hat sich darauf spezialisiert, überfüllte Orte zu meiden, um ruhige, unvergessliche Outdoor-Abenteuer zu schaffen. canadianrockiesexperience.com

4 Lake Louise Früh aufstehen, um das Morgenlicht am Lake Louise einzufangen, lohnt sich. Für Hobbyfotografen ist es ein Muss: Mystisch erheben sich im Frühnebel schneebedeckte Berge über der spiegelnden Oberfläche des Sees. Dessen türkisblaue Farbe entsteht durch feine Gesteinspartikel, die mit dem Schmelzwasser aus den Bergen in den See gelangen.

EINREISE

Sie brauchen einen gültigen Reisepass sowie eine elektronische Reiseautorisierung namens „Electronic Travel Authorization“, kurz „eTA“. Diese ist für 7 CAD online erhältlich.



Alberta, die reichste Provinz Kanadas, ist landschaftlich von Prärie geprägt. Nur im Westen, an der Grenze zu British Columbia, dominieren die Rocky Mountains. Hauptstadt ist Edmonton, größte Stadt Calgary.

BESTE REISEZEIT

Die Winter sind kalt mit bis zu –24 Grad Celsius, im Sommer kann es bis 30 Grad heiß werden. Alberta gilt als sonnigste Provinz Kanadas mit bis zu 18 Stunden Tageslicht im Sommer und über 312 Sonnentagen im Jahr. Saison ist ganzjährig; Alberta ist auch als Wintersportdestination beliebt.

ÜBERNACHTEN

1 Le Germain Hotel Calgary Schickes Hotel mit Dachterrasse in der Innenstadt, direkt gegenüber dem Calgary Tower. germainhotels.com

2 Hotel Canoe & Suites mit Blick auf die Berge des Banff-Nationalparks liegt nur einen Spaziergang von der Innenstadt Banffs entfernt. Die geräumigen Zimmer sind im skandinavischen Stil in den Farben des Gebirges gestaltet: tannengrün und felsgrau mit dunklem Holz. hotelcanoeandsuites.com



3 Malcolm Hotel (Canmore) Das stilvolle Hotel liegt zwischen zwei natürlichen Bächen und bietet 4-Sterne-Service in eleganten Räumen. Design und

Ambiente huldigen dem schottischen König (1058 bis 1093) Malcolm III., der als Namensgeber der Stadt gilt. Zu den Annehmlichkeiten gehört ein Außenpool mit Panoramablick auf die umliegenden Berge. malcolmhotel.ca

ESSEN & TRINKEN



1 Three Bears Brewery (Banff) Modern gestaltetes Brauhaus, holzvertäfelt, mit Grünpflanzen und herzhaften Speisen: Bei Gerichten wie dem „Million Dollar Beef Tenderloin“, Lachs mit Grünkohl und Walnüssen oder dem Klassiker „Mac 'n' Cheese“ verlässt garantiert niemand hungrig das Haus. threebearsbanff.com

2 Shoku Izakaya (Banff) Banffs erstes japanisches Pub: Stephane Prevost, langjähriger Chefkoch des The Block, stellt ein neues Restaurant im japanischen Izakaya-Stil vor. In stilvollem Bar-Ambiente werden Gerichte wie gegrilltes Fleisch und Fisch, Spieße wie Yakitori und Tempura, Frittiertes und japanische Nudelgerichte serviert. Zu trinken gibt's eine breite Auswahl an Sake, japanisch inspirierte Cocktails und Biere.

Warnung: Die „Black Sesame Ice Cream“ zum Nachtschicht macht süchtig. shokubanff.com

3 Bluebird Restaurant & Lobby Bar (Banff) Knisterndes Kaminfeuer, holzgetäfelte Wände, geschmackvolle Designerlampen und eine verführerische Auswahl an Frühstücksoptionen: Vom gegrillten French Toast mit Karamellbutter über den Soufflé-Pancake mit kanadischem Ahornsirup bis zu deftigen Eierspeisen wie Eggs Benedict, Pilzomelett und Avocadotoast mit pochiertem Ei ist für jeden was dabei. bluebirdbanff.com



4 Sauvage (Canmore) Ein Dinner im Sauvage ist im Hinblick auf Stil, Atmosphäre und Präsentation der Gerichte schwer zu übertreffen, daher empfiehlt es sich, mehrere Stunden zum Genießen einzuplanen. Auf handgetöpften

Keramikplatten serviert Tracy Little unwiderstehliche Köstlichkeiten mit Fokus auf Saisonalität und Regionalität. sauvagerestaurant.ca

5 Rocky Mountain Flatbread (Canmore) Im preisgekrönten Familienrestaurant mit Filiale in Vancouver werden im traditionellen Holzfeuerofen und der offenen Küche aus regionalen Biozutaten Pizza, Pasta, Salate, Desserts sowie viele glutenfreie und vegane Optionen zubereitet. rockymountainflatbread.ca

6 River Café (Calgary) Mitten im Prince's Island Park, an der Lagune, wo der Bow River durch die Innenstadt Calgarys fließt, gibt es mehrfach prämierte kanadische Spitzengastronomie wie Büffel mit Waldpilzen, Wildschwein mit Steckrüben-Pfannkuchen, Kohl und Pflaumen oder Yukon-Saibling mit Lauchfondue und Zwiebelcreme. Zum Niederknien! river-cafe.com

INFORMATIONEN

travel.destinationcanada.com

UNSER BUCHTIPP



Baedeker Reiseführer Kanada Westen mit allen wichtigen Sehenswürdigkeiten von A bis Z, vielen Infografiken, Hintergrundinfos und Tourenvorschlägen. 538 Seiten, 27,95 €. Erhältlich im **Buchhandel** oder unter adac-shop.de