



SKIFAHREN
Dana Hofmann, S. 8



LANGLAUF
Gabriele Giesler, S. 9



TOUREN GEHEN
Martina Steinbach, S. 10



PARAGLIDING
Britt Pieper, S. 12



TELEMARK
Simone Wagner, S. 14



SNOWBOARD
Friederike Lange, S. 15



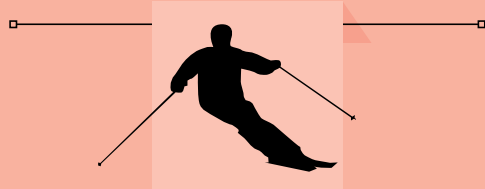
Wir wollen Berge versetzen

ODER WENIGSTENS HEIL RUNTERKOMMEN

Fotos: Philip Koschel Produktion: Martina Steinbach Text: Juliane Hemmerling

Kann man als Erwachsene noch den perfekten Schwung lernen? Wir haben 6 Redakteurinnen auf die Piste geschickt, die ein Wochenende lang alles gegeben haben





DANA HOFMANN,
stellv. Artdirectorin

Skifahren lernen

BESONDERHEIT: Hier darf jede, wie sie will: mit Vollspeer im Schuss oder ganz gemächlich mit großen Schwüngen den Hang runter.

ACTIONFAKTOR: 3 Sterne

NACHMACHEN: Im Gruppenunterricht um 65 Euro für einen Tag, 90 Minuten Privatunterricht gibt es ab 120 Euro

Ich mag keine Kälte. Mochte ich noch nie. Deswegen bin ich die vergangenen Winter immer in die Sonne geflüchtet und nicht in die Berge gefahren wie viele von meinen Freunden. Aber dieses Jahr tausche ich Bikini gegen dicke Jacke und lange Unterhose. Irgendetwas muss da ja dran sein an den Bretter, die für so viele die Welt bedeuten.

NICHTS ÜBEREILEN

Es fängt harmlos an: Ich soll lernen, wie sich Skier anfühlen, sagt mir Skilehrer Johannes Sonderegger. Ich hebe also die Bretter an meinen Füßen, drehe sie hin und her, auf und ab und gleite meine ersten Meter durch den Schnee. „Easy“, denke ich. „Können wir jetzt losfahren?“

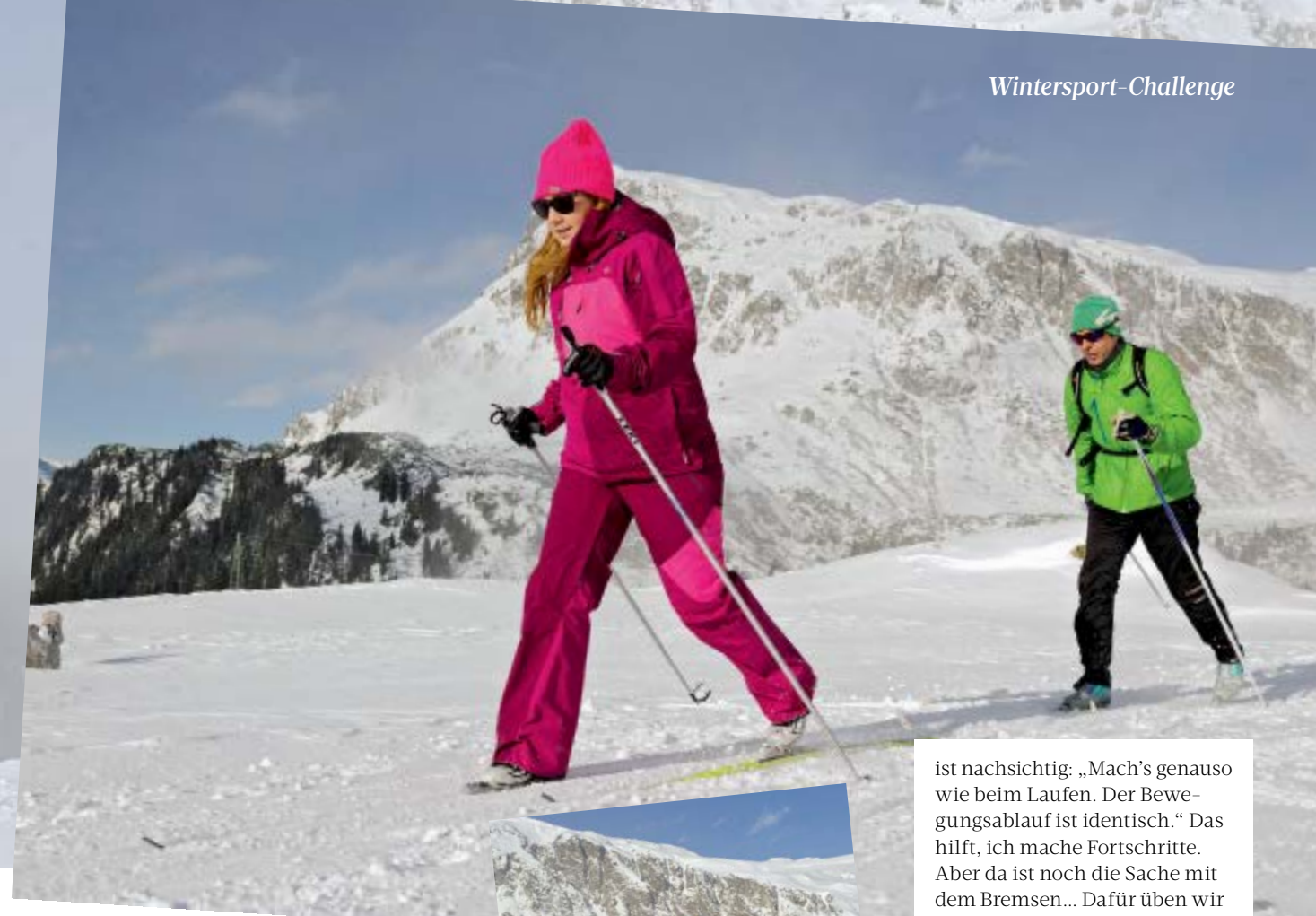
Der Coach bremsst meine Anfangseuphorie. „Erst kommt die Technik, bevor es auf den Berg geht.“ Auf dem Idiotenhügel, wie alle die kleine Erhebung nennen, auf der ich gerade stehe, erklärt Johannes mir den Schneepflug, die

klassische Anfängerposition, bei der man die Ski hinten öffnet und zu einem umgedrehten „V“ aufstellt. Belastet man ein Bein, fährt man um die Kurve, öffnet man die Beine hinten, bremst man ab. Das habe ich ziemlich schnell raus und drängele, weil ich endlich eine richtige Piste runterwill. Aber mein Coach lässt sich nicht aus der Ruhe bringen und kommt mit immer neuen Übungen um die Ecke. „Du brauchst mehr Routine“, sagt er. „Oben wirst du sehen, wie wichtig das ist.“ Also üben wir weiter: mit und ohne Stöcke, verbunden durch eine Stange, Johannes vornweg – ich, mit jedem Mal etwas sicherer, hinterher. Dann darf ich endlich hoch. Als wir am Lift anstehen, mischen sich Vorfremde und Aufregung. Oben angekommen, verstehe ich, warum viele die Berge im Winter so lieben: Ganz großes Natur-Kino ist das. Dann geht's abwärts, und zack, rauschen mir die Skier unkontrolliert weg. „Konzentrier dich auf das Gelernte!“, ruft Johannes. „Die Skier immer im V halten, so bekommst du alles wieder in den Griff.“ Das klappt, und mit jedem Meter runter steigt mein Selbstvertrauen.

RASANTES VERGNÜGEN

Am folgenden Morgen freue ich mich wie ein Kind, weil ich gleich wieder auf die Piste darf. Fleißig übe ich, die Bretter besser unter Kontrolle zu bringen. „Immer schön in den Knien bleiben“, korrigiert mich der Coach. Oder: „Nicht in Rückenlage kommen!“ Am Nachmittag wird mir klar: Ich kann wirklich fahren! Wie cool ist das denn! Und außerdem stelle ich verwundert fest, dass mir gar nicht kalt ist. Warum habe ich das nicht schon viel früher ausprobiert? Wer braucht schon Sonne, Strand und Meer, wenn er den ganzen Tagen frische, kühle Luft, Schnee und Berge um sich haben kann.

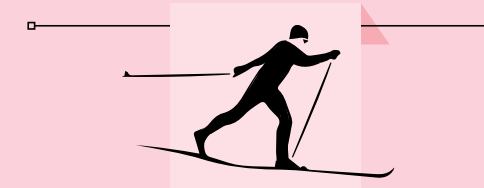
DAMAS OUTFIT: JACKE VON MAMMUT; HOSE VON OUTDOOR RESEARCH; HELM VON SMITH; BRILLE VON POS; HANDSCHUHE VON HESTRA



ist nachsichtig: „Mach's genauso wie beim Laufen. Der Bewegungsablauf ist identisch.“ Das hilft, ich mache Fortschritte. Aber da ist noch die Sache mit dem Bremsen... Dafür üben wir an einem Hügel ohne Loipe den klassischen Schneepflug. Mit dem bringe ich die Skier zum Stehen, aber erst nachdem ich verstanden habe, dass ich sie ganz schräg stellen muss. Dann alles in der Loipe: Hier soll ich beim Fahren das linke Bein aus der Spur heben und dann schräg in den Schneepflug stellen. Das kostet mich ab einer gewissen Geschwindigkeit große Überwindung. Der Hosensboden dient als Notbremse.

TEMPO MACHEN

Am nächsten Tag gehen wir auf große Tour von Ischgl nach Galtür. Im Tal ist es nahezu windstill, und während des gleichmäßigen Laufens bestaune ich das Winteridyll und komme dabei mehr und mehr zur Ruhe. Nach 3,5 Stunden erreichen wir Galtür. Ich bin glücklich und erschöpft – und frage Otti, ob man hier wohl ein Taxi findet? Der lacht: „Dann verpasst du das Beste!“ Recht hat er. Auf dem Hinweg haben wir 200 Höhenmeter gutgemacht. Bedeutet: Jetzt geht's fast nur noch bergab. Dabei mache ich Tempo und perfektioniere meine Bremstechnik. 20 Kilometer haben wir heute zurückgelegt, das spüren meine Oberschenkel, aber meine Euphorie bremst das kein Stück.



GABRIELE GIESLER,
Redakteurin

Langlauf laufen

BESONDERHEIT: Der Wintersport für Ausdauer-Freaks und Genießer, für die der Weg schon das Ziel ist

ACTIONFAKTOR: 2 Sterne

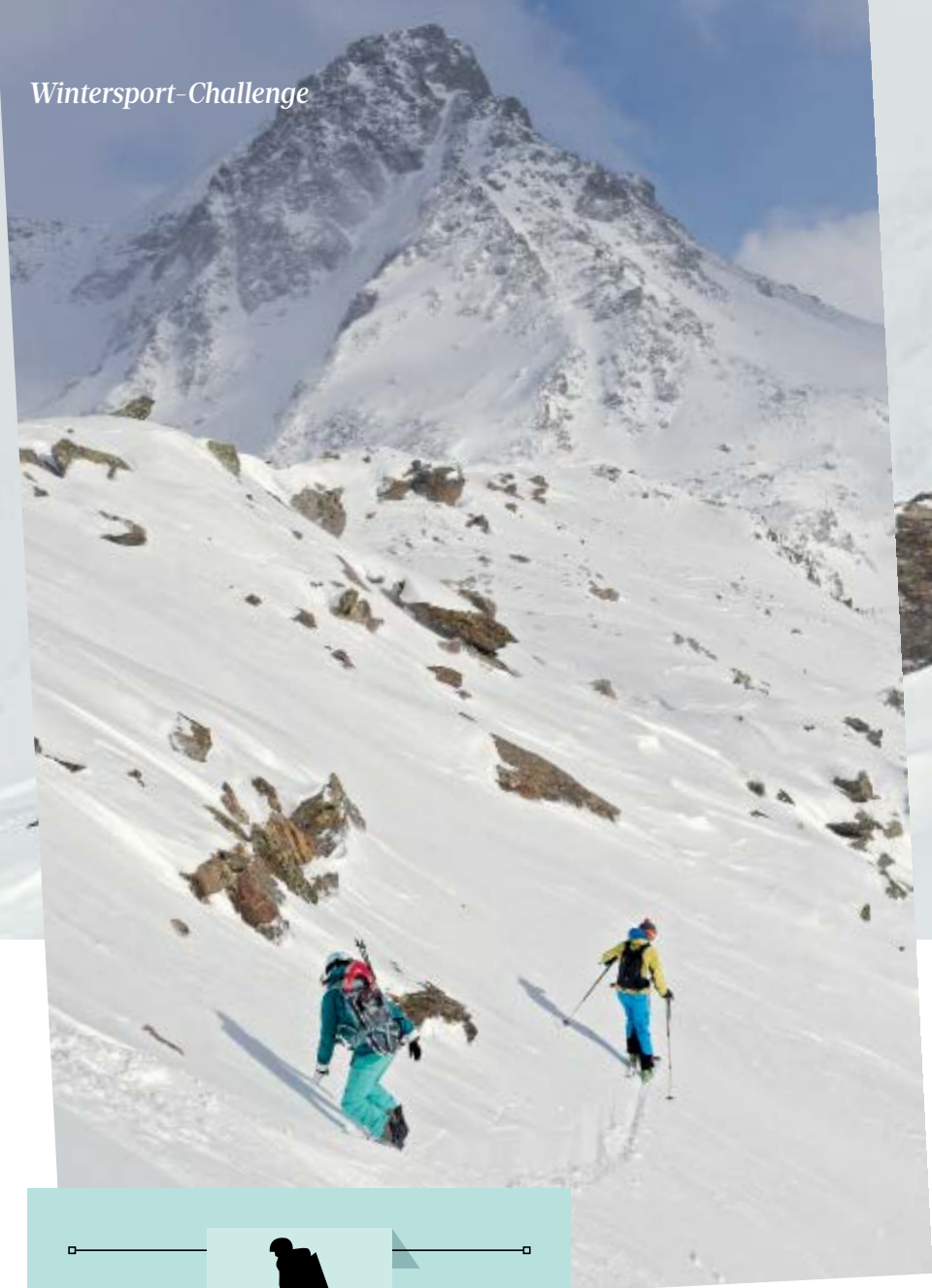
NACHMACHEN: Der Privatlehrer kostet für einen Tag um 270 Euro

Als Schnee-Neuling überraschen mich die extrem schmalen Bretter. Auch an den Schuhen ist nicht viel dran, dafür sind sie leicht und bequem. Trainer Othmar „Otti“ Kleinhans erklärt mir das Equipment. Aber schon das Anschlallen bereitet mir Probleme, das ist auf den schmalen Dingen eine durchaus wackelige Angelegenheit.

SCHWUNGLOS

Coach Otti macht mir ein paar Schwünge vor, flüssig und raumgreifend. Bei mir sieht es aus wie Roboter-Tanz. Problem: Ich rolle den Fuß nicht richtig ab und greife die Stöcke falsch, dadurch geht mir der Schwung komplett verloren. Der Coach

GABRIELES OUTFIT: JACKE UND HOSE VON NORRONA; MÜTZE VON MOUNTAIN HARDWEAR; HANDSCHUHE VON MADSHUS; SONNENBRILLE VON MINI



Schnee richtig verdient haben. Am Lift anstehen kann jeder!

SAFETY FIRST

Der Respekt vor unbekanntem Terrain und Lawinen hat mich bislang gebremst, den Wunsch Wirklichkeit werden zu lassen – ohne Guide, undenkbar! Jetzt habe ich Stefan Siegele an meiner Seite, er ist im Skigebiet Ischgl geboren, kennt die hiesigen Berge wie seine Westentasche. „Als Erstes bekommst von mir einen Pieps“, sagt er und überreicht mir ein blaues Teil im Gameboy-Format. Falls ich verschüttet werde, kann mich Stefan orten. Mein Guide trägt einen Rucksack, der sich mit einem Handgriff in einen Airbag verwandelt und Schaufel und Sonde beherbergt. „Keine Sorge, ich bin seit 17 Jahren Skilehrer und es ist noch nie etwas passiert“, betont Stefan, als er einen Anflug von Skepsis in meinem Gesicht sieht.

RESPECT!

Wir nehmen den Anstieg in Angriff. Als beim Blick zurück keinerlei Zivilisation mehr zu sehen ist, machen sich noch Zweifel bei mir breit. Ist das jetzt wirklich eine gute Idee? „Ich habe echt Bammel, in eine Lawine zu geraten“, sage ich. Mein Lehrer grinst: „Schau dir mal den Hang an – der ist überhaupt nicht steil genug, als dass Schnee ins Rutschen geraten könnte.“ Gut, der Profi wird's wissen. Obwohl: So unsteil finde ich den Hang gar nicht. Und auch für meine

MARTINA'S OUTFIT: JACKE VON ARC'TERYX; HOSE VON MAMMUT; HANDSCHUHE VON CANADA GOOSE; HELM VON POC; BRILLE VON ADIDAS; TEXT: MARTINA STEINBACH

Beine fühlt sich der Weg nach oben an wie krasses Treppensteigen. Schon jetzt bin ich pitschnass geschwitzt, obwohl meine Jacke offen steht und der Helm am Rucksack baumelt. Dort befindet sich auch mein Brett: Als Snowboarderin muss ich zum Aufstieg Schneeschuhe benutzen, ohne würde ich sofort im Schnee versinken. „Setze immer nur kleine Schritte und bleibe in meiner Spur, du brauchst deine Energie noch“, rät der Guide. Im Gegensatz zu mir ist er von Atemnot weit entfernt.

SCHNEE-FLASH

Nach 2 Stunden, 15 Minuten und 750 Höhenmetern kommt eine verlassen Hütte in Sicht. „Unser Umkehrpunkt“, meint Stefan. Bedeutet für mich: Schneeschuhe ausziehen und sie gegen das Board tauschen. Schon wartet die wohlverdiente Abfahrt. „Verlagere dein Gewicht nach hinten, so bleibt die Spitze nicht im Tiefschnee stecken“, sagt der Guide, bevor es losgeht. Passend zu meinem Tages-Highlight kommt die Sonne raus. Es fühlt sich an, als würde ich über Watte boarden. Selbst ein kurzer Kipper zur Seite wird vom tiefen Schnee angenehm abgefedert. Im Tal angekommen, bin ich völlig geflasht: Das war die schönste Abfahrt meines Lebens. Ich kann weder sagen, wie lange sie gedauert hat, noch kann ich mich daran erinnern, was ich dabei gedacht habe. Ich weiß nur: Den Lift lasse ich jetzt öfter mal links liegen.



1/2
Anzeige
hoch
100 X 300



MARTINA STEINBACH,
freie Autorin

Touren gehen

BESONDERHEIT: Für Abenteurer, die gern auf Abwege geraten und keine Lust haben, ewig am Lift anzustehen

ACTIONFAKTOR: 5 Sterne

NACHMACHEN: Nur für Skihasen, die Brett und Board beherrschen. Geführte Skitouren kosten als Privatkurs um 270 Euro/Tag plus 30 Euro/p. P. Aufschlag für den Bergführer



machen. Muss das denn so kompliziert sein? Dazu kommen noch die beiden Unberechenbaren: Wind und Wetter. Werden die mitspielen?

BESONDERER KICK

Am Boden herrscht Ruhe, wir nutzen die guten Voraussetzungen fürs Trockentraining. Heißt: Ich steige in Gurte, ziehe sie fest und schnalle mir damit einen riesigen Rucksack um, der fortan unter meinem Hintern baumelt. Das fühlt sich echt gewöhnungsbedürftig an – soll aber nicht mein größtes Problem werden. Ich folge brav Daniels Instruktionen: Schirm positionieren, die richtigen Schnüre in die richtige Hand nehmen und dann mit Vollgas losrennen. Ich bin irritiert – wozu soll mein Sprint gut sein? Daniel erklärt es mir: „Der Abflug funktioniert nur über die Geschwindigkeit am Boden.“ Was mit Skiern leicht zu erreichen ist, heißt ohne Brett am Fuß: Ich muss rennen, um den Schirm aufzuziehen und ihn überhaupt in die Luft zu kriegen. Daniel macht mir vor, wie ich den Berghang 2 bis 3 Meter über der Erde fliegend bezwingen kann. Sieht ganz easy aus bei ihm. So wie das eben immer ist, wenn einer etwas kann. Ich hingegen bin vollkommen überfordert mit

BRITTS OUTFIT: JACKE VON MAMMUT; HOSE VON ARCTERYX; HELM VON POC

dem Multitasking. Ich scheiterte Versuch um Versuch. Meine Schwierigkeit: Der meterbreite Schirm bekommt schnell ein Eigenleben, das ich durch sanftes Ziehen an den Schnüren bändigen soll. „Bleib ruhig!“, ermuntert mich Coach Daniel. „Ein bisschen mehr Gefühl.“ Der hat gut reden. Wie soll man denn, bitte schön, ruhig bleiben, wenn man mit dem ganzen Krams laufen und alles gleichzeitig machen soll? Bei mir führt das nur zu brachialer Gewalt. Statt sanft abzuheben, bewege ich mich ruckartig nach vorn, zur Seite oder mit dem Gesicht gen Boden. Vom Kick der Höhe bin ich weit entfernt.

NERVENKITZEL

Nach unzähligen Versuchen bin ich erschöpft. Aber der Ehrgeiz hat mich gepackt, und siehe da, ich bringe langsam Routine in die Abläufe und

bekomme meine Bewegungen besser koordiniert. Der Lohn für die Rennerei: Ich segele ganz allein den Hang hinunter. Das ist wie fliegen!

AM BODEN BLEIBEN

Für den nächsten Tag steht mein erster Flug auf dem Programm. Natürlich noch nicht allein, den darf ich nur als Tandemsprung machen. Doch schon morgens zeigt sich das Wetter von seiner ungemütlichen Seite, und der Wind treibt wie wild die Wolken über den Himmel. Wir warten. „Das wird heut nix mehr“, verkündet Daniel nach einer Weile zerknirscht. Doch statt mich zu ärgern, spüre ich, wie die Anspannung von mir abfällt.



Auf 2500 Metern in den Seilen zu hängen und sich dabei voll und ganz auf jemand anderen verlassen zu müssen, war ein mulmiger Gedanke – und mein Flug knapp über dem Boden schon Nervenkitzel genug.



BRITT PIEPER,
Brandmanagerin

Paragliding testen

BESONDERHEIT: Adrenalinkick und Höhenrausch – und die einmalige Erfahrung zu fliegen

ACTIONFAKTOR: 5 Sterne

KOSTEN: Der Grundkurs kostet 580 Euro und dauert 6 Tage. Wer nur mal abheben will, bucht einen Tandem-Gleitflug. Der dauert etwa 1,5 Stunden und kostet um 130 Euro

Ich kann nicht Ski fahren, habe keine Ahnung von Wintersport und will trotzdem ganz hoch hinaus. Warum also nicht gleich die Berge von oben anschauen und beim Fliegen ein bisschen die Wolken kitzeln? Ich wage einen Paragliding-Crashkurs – hoffentlich ganz ohne Crash! Meine ersten Stunden Flugunterricht verbringe ich am Boden: In einer gründlichen Theorieeinheit weist mich Fluglehrer Daniel Tschoder ins Material ein, erklärt mir Techniken, Wetterbedingungen und all die physikalischen Gesetze, die einen Flug möglich oder unmöglich

1/2
Anzeige
quer
152 X 200



SIMONE WAGNER,
freie Grafikerin

Telemark trainieren

BESONDERHEIT: Die Urform des alpinen Skisports ist eine Mischung aus Eleganz, Nostalgie und Power-Workout

ACTIONFAKTOR: 4 Sterne

NACHMACHEN: Gutes Ski-Können und eine Grund-Fitness sind die Voraussetzungen. Der Lehrer für einen Tag kostet um 270 Euro

Seit Jahren bewundere ich schon die Telemarker, wenn sie geschmeidig und in großen Schwüngen den Berg hinabfahren. Elegant und wie aus einem vergangenen Jahrhundert. So will ich auch die Piste runtergleiten! Selbst wenn ich dafür nach 30 Jahren Skifahren noch einmal ganz von vorn anfangen muss.

TROCKENTRAINING

Bei meinem Projekt hilft mir Skilehrer Martin Vogt. Er erklärt mir die Grundlagen: „In leichter Rückenlage fahren, der Ausfallschritt ist die wichtigste Technik, und das Gewicht wird immer auf beide Bretter verteilt.“ Mal sehen, ob ich das hinkriege. Ich schnalle eine moderne Version des Nostalgie-Skis unter, der sich so ganz anders anfühlt als meine eigenen. Die Bindung ist gewöhnungsbedürftig, weil die Ferse nach oben frei beweglich ist. Dann ist meine Schonfrist vorbei, und es wird richtig anstrengend: Martin lässt mich Ausfallschritte machen, bis mir die Beine zittern. Er bläut

mir ein: „Die musst du draufhaben. Immer schön runtergehen, wie beim Hofknicks.“ Nachdem ich wieder einigermaßen zu Atem gekommen bin, geht's auf die Piste, eine ganz flache, damit ich nicht ständig aus den Latschen kippe. Wir trainieren das Gleichgewicht: Stöcke in beiden Händen quer halten, ausbalancieren und immer schön weiter in den Knien hoch und wieder runter. Ich weiß gar nicht, wie die anderen es schaffen, dabei so eine gute Figur zu machen. Am Ende von Tag 1 bin ich fix und fertig und will nur noch die müden Beine hochlegen.

PISTENZAUBER

Am nächsten Morgen folgt mir der Muskelkater auf Schritt und Tritt. Aber von dem lasse ich mich nicht aufhalten. Ich will telemarken! Trainer Martin würdigt mein Bemühen. Sobald er Fortschritte sieht, geht es an die nächste Herausforderung. Am Ende fahren wir jede Art von Pisten: blaue, rote, schwarze – vielleicht nicht so schnell wie sonst. Aber ich komme überall runter, fühle mich von Mal zu Mal sicherer und bilde mir ein, dass es mit jeder Piste etwas eleganter aussieht. Und einen knackigen Po gibt's gratis auch noch dazu.

SIMONES OUTFIT: JACKE UND HANDSCHUHE VON ARCTERYX; HOSE VON GAÄSTRA; HELM UND BRILLE VON POC. FRIEDERIKES OUTFIT: JACKE VON MOUNTAIN HARDWEAR; HOSE VON BURTON; HELM UND BRILLE VON SMITH OPTICS; HANDSCHUHE VON ARCTERYX



FRIEDERIKE LANGE,
freie Autorin

Snowboard fahren

BESONDERHEIT: Für Surfer-Seelen, die nur ein Brett brauchen zum Glücklichsein

ACTION-FAKTOR: 3 Sterne

NACHMACHEN: Kurse gibt's ab 140 Euro für 3,5 Tage in einer kleinen Gruppe

Meinen ersten und letzten Snowboard-Versuch verbrachte ich auf dem Hosenboden. Das Klischee vom ständigen Fallen im Hinterkopf will ich es nun wissen: Ich, erwachsen, nicht ganz unsportlich, werde doch wohl Boarden lernen können!

KEINE ANGST

Der Profi soll es dieses Mal richten: Snowboardlehrer Christoph Jehle steht mir zur Seite. „Wir fangen einfach an“, sagt er. Einen Fuß schnalle ich auf dem Board fest, mit dem anderen gebe ich Schwung und



Wintersport-Challenge

versuche, die Balance zu halten. „Rollerfahren“ nennt Christoph das. Klingt kinderleicht, ist aber die anstrengendste Stunde des Tages. Immer wieder robbe ich den Berg hoch, um dann laaangsam abwärtszurutschen.

KEIN FALLEN

Dann schnalle ich den zweiten Fuß fest, versuche hochzukommen – und lande wieder auf meinem Allerwertesten. Christoph hat Nachsicht. Er mimt mein Spiegelbild, hält mich an beiden Händen fest und hilft mir hoch. So lotet er mich ein paar Meter den Berg hinab. Das gibt mir Sicherheit, ich kann mich jederzeit halten, und wenn ich falle, falle ich weich. Bald klammer ich mich

schon weniger an ihm fest, komme die ersten Meter allein voran, aber immer nur rutschend, und das ist ja nicht Sinn der Sache. Ich muss Kurvenfahren lernen! Mein Coach verrät mir den Trick: „Vorlehnen und den Berg hochgucken, so dreht der Körper fast automatisch mit.“ Das Vorlehnen kostet mich Überwindung, will ich doch nicht kopfüber im Schnee landen. Aber es klappt! Schon nehme ich die nächste Kurve, brems ab, wackle und falle. Egal. Wieder aufstehen, weitermachen, den Dreh habe ich jetzt raus.

ABFAHRT! Perfekte Bedingungen für Anfänger und eine neue Initiative für Wiedereinsteiger gibt's in vielen Skigebieten in Tirol, Kärnten, Salzburger Land und im Vorarlberg. Unsere Redakteurinnen waren im Skigebiet Ischgl unterwegs.



// **SKIGEBIET** In Ischgl gibt es rund 238 Pistenkilometer auf bis zu 2875 Höhenmetern. Schneesicher von November bis Mai, die längste Abfahrt bietet 11 Kilometer am Stück. Skipass ab 45 Euro pro Tag // **ANREISE** Mit dem Auto etwa 3 Stunden von München, bequemer: Die Deutsche Bahn fährt bis in den Nachbarort Landeck-Zams // **SCHLAFEN** Ischgl ist luxuriös – und doch charmant. Besonders schön: Trofana Royal Hotel oder Hotel Solaria – Preise auf Anfrage! Günstiger geschlafen wird in den Nachbarorten Galtür, Kappl und See, die nur 10 bis 20 Minuten entfernt sind // **SCHNEESPORT** Ob Gruppe oder Privatlehrer: Die Skischule Ischgl (www.schneesport-akademie.at) vermittelt Lehrer und Guides für alle Sportarten. Paragliding-Tandemflüge sind ganzjährig, aber wetterabhängig über Twin Fly Ischgl (www.ischgl-paragleiten.com) zu buchen // www.ischgl.com