

Was tun, wenn man das letzte Mal auf Skiern gestanden war, bevor noch die **Carver** ihren Siegeszug antraten? Wieder reinzukommen, ist gar nicht so schwierig.

VON BENEDIKT KOMMENDA

Skifahren lernen für Spätberufene

Das schaut nicht schlecht aus.“ Niklas Mentil, 18-jähriger Schüler und zurzeit als Ski-lehrer auf der Piste, ist mit seinem mehr als dreimal so alten Skischüler einigermaßen zufrieden. Der ist angetreten, um eine Art Schnellsiedekurs für Neu- und Wiedereinsteiger auszuprobieren: Mit dem neuen Kurskonzept „Skifahren lernen in drei Tagen“ will Kärnten Menschen auf die Brettl bringen, die sich dafür noch nicht oder nicht mehr so richtig in der Lage sehen.

Der Tester zum Beispiel hat Skifahren wie seinerzeit üblich zwar noch zu Schulzeiten erlernt, es aber als noch kaum Sportinteressierter bald aufgegeben. Damals war Liftfahren immer eine zuge Angelegenheit, der Schlepplift mit Holzbügel lange ein Angstgegner, das ganze Material alles andere als bequem. Es war die Zeit, als die ersten Skistopper die früheren Fangriemen ablösten. Immerhin: Die alten Seilzugbindungen waren schon Geschichte.

Carving-Ski und -Technik hatten noch nicht ihren Siegeszug angetreten. Wie fühlt es sich an, nach so langer Zeit erstmals auf Carvern zu stehen, kürzer als die Ski von damals und tailliert? Das erproben wir am - und auf dem - Mölltaler Gletscher, in Kärntens höchstgelegenem und schneesicherem Skigebiet.

Start beim »Gletscher-Express«

Die Ski- und Snowboard Academy direkt bei der Bergstation der Standseilbahn Gletscher-Express ist eine von 14 Skischulen in Kärnten, die am „Skifahren lernen in drei Tagen“ teilnehmen. Für 210 Euro gibt es an drei Tagen je zwei Stunden Unterricht in kleinen Gruppen - mit einer „Erfolgsgarantie“, die wohl mehr Marketing- als Rechtswirkung entfalten soll; und mit dem Hintergedanken, dass die Gäste jedenfalls mehrere Tage in Kärnten bleiben.

Gar streng ist Schüler-Lehrer Niklas nicht, der hier eines seiner Pflichtpraktika für die Skitourismusschule Bad Hofgastein absolviert. Aber er vergewissert sich beim leichten Tellerlift direkt vor der Skischule, dass sein Schüler im Prinzip mit dem Skifahren vertraut ist.

Also geht es bald höher hinaus, sowohl fahrtechnisch als auch örtlich. Am höchsten Punkt, dem Schareck (3122 m), hat man einen wunderbaren



Blick auf etliche weitere Dreitausender, den Großglockner (3798 m) inklusive. Wir schnallen kurz ab und steigen ein paar Meter auf, um nach Nordosten auch tief ins Gasteinertal zu blicken.

Zurück zum Unterricht, dessen oberste Devise lautet: Die Schienbeine zwecks besserer Körperhaltung stets nach vorn gegen die Skischuhe drücken. Die Beine werden beim Carven übrigens schulterbreit gehalten, entgegen der früher idealisierten schmalen Skiführung.

Dann das Carven selbst: Die Kurvenfahrt funktioniert, indem die Kanten bergseitig in den Schnee schneiden. Dazu rät Niklas Mentil, den Oberkörper talwärts zu beugen. Oder anders ausgedrückt: die talseitige Schulter hinunterzudrücken. Er hat auch eine gute Übung auf Lager, den Körper dazu zu erziehen: die Stöcke mittig greifen und mit seitwärts ausgestreckten Armen in Fahr- richtung halten; die gewünschte Beugung entsteht, wenn man sich zwingt,

Bei Sonne allein auf der frisch präparierten Piste: Da lernt man gern wieder skifahren. Benedikt Kommenda

FAKTEN

„Skifahren lernen in drei Tagen“ ist ein neues Angebot in Kärnten: dreimal zwei Stunden, 210 Euro plus Ticket, in 14 Skischulen von Großglockner bis Koralpe, von Turracher Höhe bis Nassfeld.

Der Mölltaler Gletscher gilt als schneesicher. Wer in der Nähe gediegen-luxuriöse Holzhaus-Romantik sucht, findet sie in den Chalets von Landgut Moserhof, Penk.

den talseitigen Stock in Richtung Boden zu senken.

Für steilere Passagen stehen gesetzte Kurzschwünge auf dem Programm: Es gilt, in hoher Frequenz abwechselnd links und rechts „den Schnee ins Tal zu schießen“, wie Niklas Mentil sich ausdrückt. Dazu kommen nach Möglichkeit wieder beide Kanten zum Einsatz, in diesem Fall enger als schulterbreit geführt.

Wenn man bei all dem noch das Glück hat, bei Sonne recht einsam über frisch präparierte Pisten fahren zu können, lernt man gern wieder skifahren. Ob der „garantierte“ Erfolg eingetreten ist, zählt weniger: Man hat ihn - oder man will sich nicht die Blöße geben, ihn nachträglich einzufordern.

Compliance-Hinweis

Die Reise erfolgte zum Teil auf Einladung der Kärnten Werbung und der Region Nationalpark Hohe Tauern in Kärnten.

Sportgerät

Teuer & top – mit schöner Geschichte

550 Euro sind für eine dünne, leichte Jacke viel Geld. Erst recht, wo es „Hard Shells“, also die wind- und wasserfeste äußerste Außenschicht für winterliche Outdoor-Aktivitäten, in guter Qualität auch deutlich günstiger gibt. Außerdem: Eine Hard Shell ist nur sinnvoll, wenn darunter richtig **zwiebelgeschichtet** wird. Also direkt am Körper etwas Feuchtigkeitsableitendes. Darüber etwas komfortabel Warmhaltendes. Wenn's richtig winterlich wird – oder in wenig bis gar nicht bewegten Phasen –, dazu noch eine Lage Daune oder Prima-loft. Andererseits: Wer bei Wind und Wetter draußen aktiv ist, schätzt es, wenn die Hard Shell superleicht (300 Gramm), superdünn, superkompakt und dennoch superfunktional und -robust ist. Womit die – auf dem Rad, am Berg und beim Laufen getesteten Assets der „Guardian Apex“-Jacke und der ebenso funktionalen „Guardian Apex“-Überhose (ab 340 Euro) des kanadischen Labels **7mesh** kompakt aufgelistet wären. 900 Euro. Uff. Freilich: Viele Brands verlangen für High-End-Outfits noch mehr, haben aber keine so schöne Firmengeschichte wie das Label aus British Columbia. 7mesh wurde 2013 von Leuten gegründet, die Arc'teryx groß gemacht hatten. Da Weltmarkt aber Kompromisse bedeutet, gründeten sie neu. Mit Fokus auf authentische Bedingungen im kanadischen Outback und einem Namen, der jenes indigene Volk ehren soll, das hier vor der Kolonialisierung lebte: „7mesh“ erinnert klanglich daran, wie sich die **Squamish Nation** in ihrer Sprache nennt. Das macht die Teile zwar nicht günstiger, aber schöne Geschichten sind ja auch etwas wert. **ROTTE**



Tom Rottenberg

»Wenn wir nichts ausreizen, passiert nichts«

Fachfrage. Wie lässt sich die Ausdauer steigern, im Extremfall bis zu einem Marathon? Lilian Kuster, sportliche Leiterin der NÖ Sportunion, gibt Tipps.

VON BENEDIKT KOMMENDA

Wie kann man die Ausdauer steigern? **Lilian Kuster:** Training verbessert die Fähigkeit, dass man über längere Zeit Leistung erbringt. Herz, Lunge und Muskulatur werden effizienter. In moderater Intensität bei einer geringeren Herzfrequenz eine lange, ruhigere Belastung zu machen, also z.B. gemütliches Joggen, gemütliches Radfahren, wo ich mich noch unterhalten kann: Das wäre so das Klassische, was man unter Grundlagenausdauertraining versteht.

Aber worauf muss ich achten, wenn ich besser werden will? Dazu muss ich eine Variation in die Intensität hineinbringen, etwa mit Intervalltrainings oder Fahrtspielen. Dabei passt sich die Intensität an die Gegebenheiten der Strecke an, zum Beispiel in Form von Steigungen.

Sie haben mehrmals am Öztal Radmarathon teilgenommen, mit 227 Stre-



Sportunion Tirol

Man kann nur eine limitierte Menge an Kohlenhydraten zuführen.

LILIAN KUSTER
Lebensmittel-, Biotechnologin, Trainerin, sportl. Leiterin der Sportunion NÖ

ckenkilometern und 5500 Höhenmetern. Das ist natürlich eine extreme Kraft-, aber auch Ausdauerbelastung. Wie kann man so etwas oder einen Marathonlauf erreichen?

Die volle Distanz wird man kaum vorab absolvieren. Aber für den Öztal bin ich sehr wohl auch im Vorfeld mal 250 Kilometer gefahren, allerdings mit weniger Höhenmetern. Wegen der Regeneration, die nach so langen Belastungen notwendig ist, könnte man sonst das Training nicht effektiv gestalten. Natürlich hängt die Art der Trainings vom eigenen Fitnesslevel ab. Aber ich muss möglichst viele Trainingseinheiten hineinpacken und trotzdem die Regeneration gewährleisten.

Ein zu langes Training ist auch nicht gut. Nein. Es kann zu Übertraining führen, zu Verletzungen, zu Ermüdung. Und ich kann vielleicht drei Tage oder sogar eine Woche nicht trainieren. Gerade wenn

man sich auf Marathons vorbereitet, hat man vielleicht ein-, zweimal einen 30-Kilometer-Lauf als längsten Lauf.

Das Ziel kann ja wohl nur sein, dass man einen Modus findet, den Körper so zu belasten, aber auch mit Nahrung zu versorgen, dass er dauerhaft funktioniert. Das Erfolgsrezept ist, dass man den Wettbewerb oder das Rennen so fährt oder läuft, dass man noch einiges an Energie aus dem Fettstoffwechsel ziehen kann und wenig Kohlenhydrate zuführen muss. Man kann nur eine limitierte Menge an Kohlenhydraten zuführen, und je intensiver das Ganze wird und je schlechter mein Fettstoffwechsel ist, desto schwieriger wird es, Energie zuzuführen, ohne dass mir schlecht wird.

Wie wichtig ist die Regeneration? Sie ist definitiv extrem wichtig, genau wie das Training selbst. In einer zyklischen Trainingsplanung muss ich im-

mer wieder Ruhephasen einplanen, um dann einen erhöhten Trainingseffekt zu erreichen. Da spreche ich vor allem das Thema Superkompensation an.

Das heißt?

Man belastet z.B. über drei Wochen in einem immer steigenden Ausmaß. Der Körper ist am Ende dieser drei Wochen komplett müde und komplett ausge-reizt. Dann macht man eine Woche Regeneration, und der Körper erholt sich wieder. Danach kommt man stärker, also superkompensiert, wieder zurück.

Das ist offensichtlich ähnlich wie beim Muskeltraining. Man muss dem Muskel Zusatzreize bieten, damit er wächst. Genau. Ohne eine gewisse Belastung, mag es eben in langen, ausdauernden Einheiten sein oder in kurzen Reizen beim Krafttraining, verändern wir unseren Körper nicht. Also wenn wir nichts ausreizen, passiert nichts.