FOTO: SIMON JOLLER

Auslüfte-Training

Ski- und Schneeschuhtouren befreien den Kopf, verscheuchen die Trainingsmonotonie. Und im Trainingsplan füllen sie mit unzähligen Stunden die Spalten Grundlagenausdauer und Kraft.

VON SIMON JOLLER

«Das war hart. Härter als der Dreifach-Ironman.» Der Ultra-Triathlet Daniel Kuster hat soeben seinen ersten Skitouren-Wettkampf hinter sich. Skitouren sind Teil seines Trainingsplanes. Denn er weiss, dass er im Winter die Ausdauer durchaus auch ohne Sattel und Laufschuhe konservieren kann. Und dass das deutlich mehr Spass macht als Runden drehen unter dem Hochnebel. Sein Wettkampfgeist führte ihn in Versuchung, sich auch in der Winterdisziplin zu messen. Dass er so leiden musste, damit hatte er nicht gerechnet.

Skitourengehen kann eine ernsthafte, leistungsorientierte Sportart sein. Wer sich als Multisportler bei einem Wettkampf in den Windschatten der Cracks hängen will, muss seine Ambitionen in der Regel rasch im Schnee begraben. Doch für die meisten Tourenfahrer ist die Skitour eine perfekte Symbiose aus Erlebnis und Training. Genau diese Kombination macht den Sport zum idealen Wintertraining – respektive zur Trainingsergänzung für Ausdauersportler jeder Garde. Auslüften und trotzdem trainieren. Der Ultra-Radfahrer Andrea Clavadetscher baute im vergangenen Winter seine Grundlagen mit 120 Skitouren auf: «Am Morgen 2000 Höhenmeter und zum Mittagessen wieder zuhause.»

Schneeschuh statt Tourenski

Skitouren erfordern Wissen und Können. Wer kein guter Skifahrer ist, der verliert die Freude spätestens auf dem Gipfel, wenn er vor der Abfahrt steht. Als Alternative zu den Tourenski bieten sich in diesem Fall die Schneeschuhe an. Schneeschuhlaufen hat gegenüber dem Tourenskifahren den Vorteil, dass man nicht auf Berge angewiesen ist. Mit den Schneeschuhen läuft man, wo immer man Lust hat. Aufwärts sind Schneeschuhläufer gar schneller als Skitourengeher, weil sie in der Falllinie statt im Zickzack dem Gipfel zustreben können. Und wer denkt, abwärts laufen sei mit Schneeschuhen alles andere als lustig, ist noch nie im Laufschritt durch den Schnee gepflügt und über einen Felsblock in den Pulverschnee gesprungen. Einer der schönsten Vorteile der Schneeschuhe: Im Idealfall kann man die Schuhe vor der Haustüre anziehen. Der Mountainbike-Profi Christoph Sauser erkundet auf Schneeschuhen oft die Hügel hinter seinem Wohnort Sigriswil.

Rolf Marty, Inline-Skater und Organisator von Schneeschuh-Trekkings, empfiehlt Schneeschuh-Touren als ideales Ganzkörpertraining: «Weil man mit Stöcken läuft, trainiert man auch die Oberkörpermuskulatur.» Ski- und Schneeschuhtouren sind mehr als eine gemütliche Wanderung im Schnee. Beide fordern und fördern Kondition, die Skitouren auch ordentlich Kraft. Bereits Ski, Bindung und Schuhe wiegen rund 8 Kilogramm. Mit voll bepacktem Rucksack schleppt man rasch weitere 15 Kilogramm mit. Ein Fitness-

FOTO: SIMON JOLLER

studio im Hochgebirge. Schneetouren an sich sind aber keine Schinderei. Wer nicht ans Limit geht, stundenlang gleichmässig auf einen Berg läuft, der kann optimal seinen Fettstoffwechsel trainieren. Das Schöne an einem solchen Training: Man vergisst, dass man am Trainieren ist. Jeder Berg ist anders, Wetter, Schnee, nie ist eine Tour gleich. Skifahren oder mit Schneeschuhen schwieriges Gelände queren schult die Koordination. Wer zwei Stunden durch den Frühlingssulz kurvt, kann sich die Kniebeugen im Krafttraining schenken – zumindest in den Tagen nach der Tour. Elite-Läufer Martin von Känel: «Skitouren-Abfahrten brauchen Kraft. Schon öfters musste ich Mitten in der Abfahrt mit zitternden Knie pausieren – meine Läuferbeine machten einfach nicht mehr mit.» Von Känel baut Skitouren nicht nur für das Training der konditionellen Basis, sondern auch für seine Kraft in den Trainingsplan ein. Ganz Angefressene, die eine ganze Woche im Hochgebirge unterwegs sind, können noch einen weiteren Bonuspunkt mit in die folgenden Trainingswochen nehmen. Die Anzahl ihrer roten Blutkörperchen dürfte sich nahe am Doping-Grenzwert bewegen. Schneetouren sind auch Regeneration für das wettkampfgestresste Gemüt. Bevor der Radprofi Oscar Camenzind im Dezember das Radtraining wieder aufnimmt, geniesst er Skitouren als aktive Erholung.

Scharfmacher für den Frühling

Auch Breitensportler sollen sich im Winter eine Trainingspause gönnen. Doch den lieben langen Winter nur die Beine hoch lagern ist falsch. Pause ja, aber nach einer oder zwei Wochen gar nichts tun sollte man wieder locker zu trainieren beginnen. Gar nichts tun ist für den Körper nur schlecht. Der Breitensportler kann dabei sein Fahrzeug oder seine Skates ruhig über Wochen, ja Monate stehen lassen – wenn er alternative Sportarten pflegt. Der Kopf spielt dabei eine mindestens so wichtige Rolle wie die Beine. Erst wenn man wieder Lust habe, solle man das spezifische Training angehen, rät Sportarzt Christian Hoppe. Der Leistungssportler funktioniert selbstverständlich anders, er darf sich keine zu lange Pause gönnen. Zu rasch würde er koordinative Fähigkeiten und spezifische Muskulatur verlieren. Doch der Breitensportler darf und soll Kopf auslüften und Körper lockern. Hoppe: «Das macht dann auch wieder scharf auf seine spezifische Sportart.»

Wenn das Wettkampffieber packt

Wer beim alternativen Wintertraining auf den Geschmack kommt, kann sowohl als Schneeschuh- wie als Skitourengeher Wettkämpfe bestreiten. Die Skitouren-Renn-Szene ist in der Schweiz vor allem in der Romandie etabliert. Die Patrouille des Glaciers, der Klassiker von Zermatt nach Verbier, wird seit 1949 durchgeführt. In der Deutschschweiz finden diverse kürzere Rennen statt und seit vergangenem Frühling mit dem Swiss Ski Marathon (siehe folgende Seite) auch ein langer Wettkampf. Die besten Läufer sind in Nationalmannschaften organisiert und messen sich international, seit 2002 sogar an Weltmeisterschaften. Ziel des International Council for Ski Mountaineering Competitions (ISMC) ist es, die Disziplin olympisch zu machen. Noch nicht ganz so professionalisiert ist die Szene der Schneeschuhläufer. Wohl gibt es einen Europacup, in Italien starten an der Ciaspolada über 6000 Schneeschuhläufer zum sechs Kilometer langen Rennen. Die meisten Teilnehmer allerdings sind Genussläufer. In der Schweiz haben einige Rennorganisatoren den Bettel nach wenigen – teils schneelosen und damit abgesagten – Versuchen, wieder hingeworfen. Andi Dahinden, bereits im siebten Jahr Organisator der Zuger Snowshoe Trophy: «Die Euphorie hat sich etwas gelegt, Sportler haben im Winter einfach zu viele andere Möglichkeiten. Aber mit dem Genusssportler, vergleichbar mit dem Walker, haben wir ein grosses Potenzial.» Trotzdem überlassen die Cracks auch an der Zuger Snowshoe Trophy den Breitensportlern nur die Brosamen. Mit Edgar Rodrigues stieg in den vergangenen zwei Jahren jeweils ein starker Strassenläufer zuoberst aufs Podest. Rodrigues trainiert im Winter systematisch mit den Schneeschuhen. Vielleicht wird Schneeschuhlaufen, als Sportart vor allem in Italien populär, in Zukunft mehr Leistungssportler anziehen. Die Disziplin soll bei den Olympischen Winterspielen 2006 in Turin Demo-Sportart sein.

Infos:
Patrouille des Glaciers: Tel. 024 486 92 65
www.pdg.ch
Swiss Ski Marathon: Tel. 031 701 05 91
Schweizer Cup Skialpinismus: www.cssa.ch
International Council for Ski Mountaineering Competitions (ISMC): www.uiaa.ch
Verein Zuger Snowshoe Trophy:
Tel. 041 755 05 34, www.vzst.ch.vu
Mythen Snowshoe Race: 079 237 85 85
www.impuls-sport.ch
Ciaspolada: www.ciaspolada.it/

www.haglofs.se
Haglöfs. Alpin-Bekleidung, die man nicht spürt.
Wir tun alles, damit Sie unser Equipment nicht wahrnehmen. Wenn es Ihnen ein Maximum an Bewegungsfreiheit und Schutz bietet, fühlen Sie sich in Haglofs Alpin-Ausrüstung so wohl wie in Ihrer Haut. Hochleistungsmaterialien und ergonomische Schnitte sind das Kennzeichen von Haglofs – falls Sie es vergessen haben sollten.
Kataloge + Händlerverzeichnis: ACE alpine & climbing equipment, 055-611 51 61, info@haglofs.ch
HAGLÖFS

Exoten im Hochgebirge

Skitouren-Wettkämpfer pflegen eine Disziplin, die an Härte kaum zu überbieten ist. Der Swiss Ski Marathon im vergangene April war das erste Skitouren-Rennen über eine lange Distanz in der Deutschschweiz.

VON SIMON JOLLER

Zwei Exoten – so fühlen wir uns unter den 25 Zweierpatrouillen, die um Mitternacht auf dem Parkplatz der Luftseilbahn Kandersteg–Sunnbühl stehen. Eine surreale Szene. Männer in Rennbodies mit Kapuzen, Swiss Army-Overalls, ultraleichte Karbon-Ski, fingerdünne Stöcke – und noch keine Spur von Schnee, nur Asphalt im grellen Scheinwerferlicht. Frühlingsluft zieht vom Berg herunter. Nervöse Athleten prüfen zum x-ten Mal den Sitz ihrer Ski auf dem Minirucksack, stretchen, verabschieden sich von Frau und Kind.

«Der Swiss Ski Marathon soll das Deutschschweizer Pendant zur Patrouille des Glaciers werden», sagt Organisator Hanspeter Gammeter. Die Patrouille ist ein legendäres Rennen von Zermatt nach Verbier über 54 Kilometer und 4000 Höhenmeter, ist militärisch organisiert und findet nur jedes zweite Jahr statt. Der erste Swiss Ski Marathon im Wildstrubel-Gebiet führt über 42,6 Kilometer und 4100 Höhenmeter – jeweils in den Zwischenjahren der Patrouille. Das «Morgenessen» im Kandersteger Pfadiheim steht ab 21.30 Uhr bereit. Damit die Wettläufer um Mitternacht nicht mit leerem Magen starten müssen. Um 23.00, 24.00 oder 01.00 Uhr können die Zweierpatrouillen starten – wer später startet, ist weniger lang im Dunkeln unterwegs, wird aber von den Kontrollschlüssen bedrängt.

01.30 Uhr in der Nacht, wir sind im Stockfinsteren zuerst eine halbe Stunde den steilen Bergweg hochgerannt, dann mit den Ski über Schneereste, Wurzeln und Schotter gekratzt, bis wir endlich auf dem schneebedeckten Winterwanderweg über eine Hochebene gleiten konnten. Jetzt blicken wir gespannt in das steile Couloir unter dem Rinderhorn, wo Stirnlampe hinter Stirnlampe kriecht. Die beleuchtete «Schneeleiter» schwingt sich scheinbar senkrecht hoch ins Dunkel des Berges, Trittlöcher im Schnee, Fixseile als Geländer. Die zweite Passage mit den Ski auf dem Rücken. Doch wenige hundert Meter vorher entfährt meinem Patrouillen-Kumpan Christian plötzlich ein «Scheisse». Die Plastik-Fixation seiner Bindung ist zerbrochen. Ich schicke dasselbe Wort in die stille Nacht. Da hilft auch die Sternschnuppe nicht mehr, die über den Himmel jagt. Umkehren, zurück zum letzten Verpflegungsposten und aufgeben. Eigentlich drückt sowieso der rechte Schuh, die Lunge pfeift und an den Fusssohlen brennen erste Blasen. Machen wir hier nicht etwas Widersinniges? Wir rasen durch die Bergwelt. Die Welt, die uns bisher immer Zuflucht vor der Rastlosigkeit des Flachlandes bot. Doch als Christian vom Wirt des Hotels Schwarenbach Ersatzski ausleihen kann, ist das Rennfieber wieder da. Wir kehren zurück in die Spur.

Rinderhorn, 3453 Meter über Meer, tief unten leuchtet Kandersteg in den dunklen Samstagmorgen. Das Panorama können wir uns nur erdenken. Besser wir sehen nichts. Im Skitourenführer steht: ausgesetzte Abfahrt. Alles was wir sehen, sind die Leuchtstäbchen, die weg vom Abgrund hinunter Richtung Gemmipass weisen. Erste Sonnenstrahlen, Kollegen kommen uns entgegen. Starke Langläufer, die sich ebenfalls zum ersten Mal in das Abenteuer Skitourenwettkampf wagten. Sie haben aufgegeben. Auch wir kämpfen wieder mit dem Gedanken, setzten uns bei der SAC-Hütte Lämmeren in den Schnee. Kaputt. Nochmals über drei Berge? Mit der Puste immer am Anschlag – und die Ersten sind kurz vor dem Ziel? Weiter. Aufsteigen, Steigfelle weg, abfahren, Steigfelle an, aufsteigen... Auf dem breiten Rücken des Wildstrubels stehen wir plötzlich im

FOTOS: SIMON JOLLER

Skitouren-Rennen sind Sport pur: Die Verpflegung ist organisiert, die Spur präpariert.

dicken Nebel. Schnee fliegt durch die Luft, die Spur unsere Vorgänger ist weggeblasen. Auch das ist Alpinismus. Dass links der Fels 500 Meter fast senkrecht auf den Ammertengletscher abfällt, ist beunruhigendes Wissen statt Sehen. Wie aus dem nichts ist ein Helfer zur Stelle, unser persönlicher Follow-me-Mann, der uns durch das Weiss geleitet zu den 1000 Tiefenmetern Abfahrt. Bruchharst, Pulver und Sulz, nicht einmal die Abfahrten sind mehr Genuss. Jeder Schwung schmerzt in den Oberschenkeln, für die Schussfahrt ist es zu steil. Nach der letzten Verpflegungsstation der ultimative Psychotest: Aufsteigen auf der Skipiste, parallel zum Skilift. Aber jetzt lockt bereits das Ziel, die Teigwaren. Vom Morgenessen direkt an den Mittagstisch. Dazwischen liegen 13 Stunden. Ein langer Morgen. ■

MIT DER NASE AM NORDPOL
UND DEN
FÜSSEN IN DER SÜDSEE

Wenn es so kalt ist, dass Ihnen die Nasenspitze gefriert, schlüpfen Sie am besten rasch in unseren Ice Dragon Titanium Boot mit Schnellverschlußhaken. Die Thermolite™-Isolierung dieses Allwetterschuhs schützt Sie vor Kälte bis zu -43°C, der Schaft aus Nubukleder und Mesh, kombiniert mit einer Fleece-überzogenen Vibram™-Sohle, lassen die Fussfeuchtigkeit verdampfen. Eine Wärme reflektierende Antifrost-Innensohle sorgt dafür, dass Ihre Zehen sich fühlen wie im warmen Sand. www.columbia.com

Tecnisport SA · tél. 032/835 55 33 · e-mail : tecnisport@bluewin.ch

TITANIUM

"Wie kommt man sicher durch den Winter? Mit kühlem Kopf und warmen Füßen!"
- Gert Boyle, Direktorin

Columbia Sportswear Company.