

INNENSKI

Eine Kolumne von Nicola Werdenigg (Spieß) publiziert auf derstandard.at

Der Innenski galt lange Zeit als kaum belastbar. Jetzt ist seine Zeit gekommen. Der Innenski tauscht, dank neuer Technologie, das fehlerhafte Image gegen dynamischen Genuss. Wer auf den Innenski vertrauen kann, ist nah am Schnee. Dabei entstehen Eindrücke die den Bewahrern alter Traditionen oft verborgen bleiben. Symbolisch steht der Innenski an dieser Stelle für einen etwas anderen Einblick in die Skiszene. Die einzelnen Artikel sind chronologisch über den Zeitraum von 24.10.2002 bis 22.11.2005 angeordnet.

Titel

Das Kriterium des ersten Schnees	2
Müssen wir festhalten... ..	3
Ski like a woman	5
Hickory und Chips	6
Zeitgeist - eine kleine Geschichte der Zeitver(w)irrung	8
Iss was Gscheit's!	9
Lei laffn' lossn	10
Skizirkus	12
WSV - Über Jäger, Sammler und Gustierer am Winterschluss	14
Gerührt – nicht geschüttelt	15
Kantenkaiser	16
Kalifornische Innenlage	18
Die Lattenfrage	19
Die rasende Studienrätin	20
Das optimale Warm-Up	21
Weiß ist nicht gleich Weiß	22
Nachsaison	24
Zentrale Position	25
Schneller, höher, stärker	26
Die Industrialisierung des Erfolgs	28

Nicola Werdenigg Spieß

1975 (Nicola Spieß) österreichische Meisterin im Abfahrtslauf 1976, 4. Platz Olympiaabfahrt von Innsbruck und 3. im Abfahrts Gesamtweltcup. Matura Skigymnasium Stams, sechs Weltcupsaisonen im österreichischen Nationalteam, Staatliches Skilehrer & Skiführer Diplom (1982), 1983-1994 eigene Skischule, Carving Pionierin der ersten Stunde, Carving Workshops mit ÖSV Trainern, Lehrwarten und einer Menge einzelner Kunden und Gruppen, Konzeption Austria Skitest, Skitester Austria Skitest, Programmverantwortung World Winter Forum 2005 (Future Vision), Journalistische Tätigkeit: seit 2000 Herausgeberin des Internet Magazins www.kunstpiste.com, Interaktives Skilexikon Dixi, Kunstpiste Internet Radio, derstandard.at Expertenkolonne "Innenski" 2002/2004. Gründung der Skifirma [edelwiser](http://edelwiser.com) 2003, www.edelwiser.com, verheiratet, 3 Kinder.

24. Oktober 2002

Das Kriterium des ersten Schnees

Ein Beitrag der ehemaligen Skirennläuferin Nicola Werdenigg, die unsere Berichterstattung über den Winter bereichern wird.

Der erste Schnee löst unterschiedliche Emotionen aus. Autofahrer bekommen manchmal schon bei den ersten Flocken kalte Füße, Kinder und Romantiker leuchtende Augen. Für Skirennläufer bedeutet der erste Schnee in tieferen Lagen das Ende von Trainings in frostigen Gletscherwüsten, die Rückkehr in Vegetation und Zivilisation. Beim ersten entscheidenden Meeting dieser Saison treten die Athleten aber noch im ewigen Eis wieder in Kontakt mit Kollegen aus aller Welt und Rennatmosphäre. Im Spannungsfeld von Wiedersehensfreude, Konkurrenz, Selbstvertrauen und Nervenflattern begeben sie sich an den Saisonstart. Dieses Gefühl ist trotz Routine, jedes Jahr so neu wie erster Schnee.

Skirennen für Damen und Herren in Val d' Isère finden seit 1955 als „Kriterium des ersten Schnees“ statt, doch schon längst nicht mehr zu dem Zeitpunkt den der Name vorgibt. In den ersten Jahren des Rennens war Val d' Isère der einzige Ort, der schon im Dezember internationale Wettläufe veranstaltete. Bis Mitte der neunziger Jahre reiste man um Nikolo zur Saisonöffnung, die, neben der Nagelprobe für Form und Material, Sportlern meistens romantisch verschneite Atmosphäre bot. Doch der Weltcup hat in den letzten Jahren, gemeinsam mit dem europäischen Winterklima eine drastische Veränderungsphase erlebt. Skirennen in romantisch verschneiter Umgebungen unterhalb der Baumgrenze, sind rar geworden.

Dafür erfüllen Gletscherregionen das Kriterium des ersten Schnees meistens schon im September. Sölden hat den Weltcupauftakt seit einigen Jahren von den Franzosen übernommen. Anlässlich des allgemeinen Ausrufs des Winters am 25. Oktober, den sich kein Schneefreak, der auf sich hält, entgehen lässt. Dieser vorzeitige Wintereinbruch wurde zum Teil als wirtschaftliches Kriterium der „Snowsportindustry“ eingeführt, da der Winter schon oft ab Stefanietag schlussverkauft wird. Auch wenn der durchschnittliche mitteleuropäische Organismus auf Winterbetrieb im Oktober wenig eingestellt ist und die Chronometer beim Damenriesentorlauf noch nach Sommerzeit justiert werden, sind Zeiten in denen man am Christtag im neuen Outfit die ersten Schwünge des Winters wagte passe.

Wer Alternativen zwischen Mitmachen und Ignorieren sucht, verknüpft am besten den FIS Eventkalender mit dem traditionellen chinesischen Jahresweiser. Dort beginnt der Winter bereits am 16. November. Vom 18. Oktober bis zum 15. November ist die Übergangszeit festgelegt. Der Drang zu ersten Schwüngen ab Mitte Oktober lässt sich so fernöstlich oder alpin erklären und eisige Warteschlangen auf Gletschern im November kalendarisch stichhaltig rechtfertigen. Insgeheim darf man sich beim Frieren ein wenig nach Altweibersommerrilde oder dem Frühling sehnen. Letzterer bietet dann sonnenhungrigen Genießern einsames Firnvergnügen. Denn das internationale Frühlingskriterium ist aus den Rennkalendern schon lange verschwunden und für Urlauber Badevergnügen am Strand.

Müssen wir festhalten...

... oder können wir loslassen? Möglicher Weise ist mensch ohne sie schneller unterwegs. Gedanken zum Thema Skistock.

Bode Miller verliert im ersten Durchgang des Riesentorlaufs nach dem Steilhang einen Skistock. Er fährt in diesem Streckenabschnitt mit nur einem Stock absolute Bestzeit. Ein Wunder? Nicht unbedingt und nicht so dramatische wie in mittelalterlichen Wallfahrtskirchen und modernen charismatischen Heilungsgottesdiensten, wo Krücken zur Seite gestellt werden und Gelähmte erhobenen Hauptes nach Hause gehen. Und doch wunderten sich viele Kommentare über Millers Abschnittsbestzeit, die wegen und nicht trotz Stockverlust bemerkenswert erschien. Doch Millers Fahrt nährt in manchen Kreisen neuerlich die Frage, ob eine Technik ohne Skistöcke ökonomischer sei und dadurch schnellere Zeiten in Alpinskiennen möglich wären? Eine Hypothese beweist allerdings nichts, doch die Behauptung, wonach eine effizientere Fahrweise mit dem Loslassen der Skistöcke zusammenhänge, gewinnt, gerade wegen beharrlichem Festhalten an Skistöcken Brisanz.

Skistöcke wurden von nordischen Jägern, Sammlern und Kriegern schon vor rund 4500 Jahren als Wanderstäbe und Waffen benutzt. Als sich Skis Ende 19tes Jahrhundert auch in unseren Breiten als Sportgeräte etablierten, existierten weder präparierte Pisten noch technische Aufstiegshilfen. Darauf zielten alle Lehrpläne, ob sie einen Stock oder Doppelstöcke empfahlen. Später entdeckte man die Möglichkeit den Stock als Drehpunkt auf steilen Hängen zu nutzen. In der Renntechnik der Fünfziger-Jahre wurde Rotation durch einen kraftvollen und einseitigen Stockeinsatz unterbunden. Damit fand man eine effiziente Technik für schnellere Laufzeiten und gegen Schienbeindrehbrüche, dem damaligen Materialstatus mit Skilängen weit über zwei Meter entsprechend. Mit dem Schritt der Skientwicklung in die Carvingtechnologie verschwindet der Stockeinsatz auch aus den Lehrplänen traditioneller Institutionen. Taillierung, Flex und stark verkürzte Längen machen moderne Skis auf perfekt präparierten Pisten so „benutzerfreundlich“, dass immer mehr „bipedale Carver“ mit einem Seitenblick auf die Kollegen am Board, die Stöcke sogar ganz loslassen und endgültig dem „Freistil Skifahren“ verfallen. Doch das Gros der Skifahrer, dazu gehören auch Rennläufer, hält immer noch wie die Vorfahren an Stöcken im „Jagdstil fest“.

Die Hypothese

Für den modernen alpinen Skirennlauf sind Skistöcke nicht mehr zweckmäßig. Der Tonus der 40teiligen Handmuskulatur bewegt allein in diesem Bereich 27 Knochen. Greifen, Bewegen, Festhalten, Loslassen und Fühlen zeigen messbare Auswirkungen in alle Körperregionen, da Bewegung immer das einheitliche Wirken des Organismus in seiner Ganzheit widerspiegelt. Jedes Körperteil schließt sich mit allen anderen zu einem Gestaltkreis zusammen. Dabei verändert jede noch so unscheinbare Bewegung den Muskeltonus stets im Ganzen. Die Vorteile von „freihändigem Rennlauf“ liegen also einerseits „auf der Hand“, andererseits auch im mentalen Bereich. Mit dem ersten Gedanken an eine Bewegung, ja bevor man sich ihrer überhaupt bewusst ist, baut der Körper seine komplexe Konfiguration auf. Ob in diese Konfiguration Skistöcke miteingebunden werden, macht auch aus biomechanischer Sicht großen Unterschied.

Die Bewegungsfreiheit von Schultern, Armen und Händen ist „stocklos“ um ein vielfaches größer als stockgebunden. Die vielzitierten Vorteile für die Unterstützung der Körperbalance durch Stöcke lassen sich durch gesteigertes Training des Gleichgewichtssinns ausgleichen. Dazu können neben Snowboardern, Skatern, Wellenreitern und Eisläufern, die in ihren Sportarten keine Stöcke verwenden, auch moderne Hochseilakrobaten beobachtet werden, die ihre Auftritte gerade wegen fehlender Balancestangen eine spektakuläre Note verleihen.

Vielleicht verhält sich die Ökonomie der Bewegung auf Skis ähnlich wie manche Bereiche von Wirtschaft, Kunst und Medizin, wo weg- oder loslassen vom Einen zu Gewinn oder Entdeckung von Anderem führt? Start frei zur Diskussion - mit oder ohne Stöcke und wer im Zwiespalt ist, kann sie nach dem "Antauchen" einfach fallen lassen!

Ski like a woman

Neues Material erfordert neue Technik - Ein Trend zu einem weicherem Fahrstil zeichnet sich ab.

Jäger und Sammler

Für die unterschiedliche Ausführung von Bewegung bei Männern und Frauen spielt die Evolution des Gehirns eine maßgebliche Rolle. So gesehen ist unser Gehirn noch immer für Völker von Jägern und Sammlern konzipiert. In solchen Völkern übernahmen Männer in der Regel die Jagd, für die sie eine sehr gute Orientierung über große Entfernungen brauchten und ihre Bewegungen zum zielen und werfen koordinieren mussten. Bei Frauen hingegen prägte sich der Orientierungssinn mehr im Nahbereich aus. Ihre Feinmotorik entwickelten sie zum Beispiel durch die Pflege der Kinder und der Herstellen von Kleidung.

Pistenwolf und Skihaserl

Auch auf der Piste werden diese geschlechtsspezifischen Unterschiede meist sehr deutlich. Bei Männern durch eher aggressivere Bewegungskoordination als bei Frauen, deren Stil mehr von weichen, harmonischen Bewegungen geprägt ist. Während bei Männern die Technik mehr Gewicht hat und auch leichter verändert werden kann, steht bei Frauen der Stil im Vordergrund, der mit der Technik verschmilzt. Engagierte Trainer sollten das spätestens durch die Einführung der Carvingtechnik bemerkt haben.

Technik und Stil

Die Unterscheidung zwischen Technik und Stil ist für die Entwicklung einer effizienten Fahrweise mit Carvingskis sehr wichtig, denn die Technik ist veränderbar, der Stil kaum. Die „Vorcarvingzeit“ bevorzugte eine Technik die eher mit einem angriffslustigen Stil harmonierte. Das neue Material verträgt sich aber besser mit weichen und runden Bewegungen, weil Carvingskis durch ihre Konstruktionseigenschaften, die neben der Taillierung unter anderem auch durch physikalischen Eigenschaften wie z.B. Torsionssteifigkeit, Flex, Dämpfung und Spritzigkeit bestimmt werden, auf den Input der Läufer sehr sensibel reagieren.

Yin und Yang

Nicole Hosp hat zum Auftakt der heurigen Weltcupseason bereits für Überraschung gesorgt. Sie und einige andere junge Frauen verfügen über einen Trumpf, den sie gegen die Routine ihrer arrivierten Kolleginnen ins Spiel bringen werden. Die Entwicklung der Technik von jungen Rennläuferinnen vollzog sich schon in einem Alter, in dem der Stil erst geprägt wird, auf Carvingskis. Während die älteren Frauen ihren Stil entwickelten als eine härtere Fahrweise oft schneller war. Auch routinierte Läuferinnen mit weichem Stil wie Sonja Nef oder Lilian Kummer hätten ohne Carvingskis eine wesentlich schlechtere Ausgangsposition gegenüber Frauen wie Janica Kostelic oder Michaela Dorfmeister, deren Fahrstil eher maskulin wirkt.

Im österreichischen Skiteam warten neben Kathrin Wilhelm, der jede Aggression ein Gräueltat ist, noch einige andere junge Frauen auf ihr Weltcupdebüt. Und bestimmt ist der Trend zum „Yin“ Stil in anderen Nationen und teilweise auch bei Männern bemerkbar. Dieser Winter könnte sehr spannend werden!

Hickory und Chips

Eine kleine Geschichte des Skibaus und dem Streben nach Kontrolle des technisch Möglichen.

„Hauptbedingung für einen guten Schi ist abgelagertes, langsam aber vollständig getrocknetes Holz, das fachgemäß behandelt wurde, und das nicht vor Alter mürbe geworden ist, tot und brüchig wurde. Das ist eigentlich so selbstverständlich, dass darüber weiter gar nichts zu sagen ist. Wer sich Schier anschaffen will, der steht heute eigentlich nur noch vor der Frage: Esche oder Hickory?“

Henry Hoek – Der Schi, 1925

Neben Gedanken über die Geometrie von Skis, die erst in den letzten Jahren wieder mehr in den Focus der Konstrukteure gerückt sind, beschäftigt seit jeher die Frage nach geeigneten Materialien und Bauweisen die Köpfe von Entwicklern, Quer- und Vordenkern. Seit der Entdeckung von Skis als Fortbewegungsmittel war die Wahl des richtigen Holz Diskussionspunkt für Schnitzer, Tischler und Wagner, die Sympathie für einen lebendigen Baum, der dem Ski Seele verlieh, entscheidend für die Qualität in einem Stück gefertigten Geräts. Anfang der sechziger Jahren planten die Franzosen eine Revolution im Rennsport. Metallskis wählten sie als Wunderwaffe, der durchschlagende Erfolg blieb allerdings vorerst aus. Mit der brauchbaren Verbindung von Entwicklungsansätzen und vor allem Materialien in Sandwichbauweise wurde der erste revolutionäre Schritt in Richtung moderne Skitechnologie erst am Ende des Jahrzehnts möglich gemacht.

Schub in den 70ern

In den siebziger Jahren erlebte der Skisport enormen Aufschwung, die Notwendigkeit den Skibau zu Industrialisieren brachte Schäumtechniken mit sich, die je nach Aufwand die Herstellung mehr oder minder guter Skis in Massenfertigung erlaubte. Doch auch hier spielt die Aufmerksamkeit des Menschen der die Maschine bedient nach wie vor eine bedeutende Rolle. Ganze Serien (Montagsskis) können unbrauchbar werden, wenn der Maschinist die Verstopfung von mikrofeinen Einspritzdüsen durch Granulatteile übersieht und so ungewollte Hohlräume entstehen, die negativ auf die Elastizitätseigenschaften wirken und sogar Bruchstellen erzeugen. Eine namhafte österreichische Skimarke produzierte damit sogar ihr finanzielles Desaster. Beim Bau der verfeinerten Carvingkonstruktionen, die erst am Beginn einer neuen Entwicklungsstufe stehen, greift man deshalb, vor allem bei hochwertigen Modellen, oft gerne wieder auf Sandwichbauweise zurück, die Präzision und Versuch in Handarbeitsqualität erlaubt.

Utopien

Aus den Entwicklungslabors dringen aufsehenerregende Gedanken in die Öffentlichkeit. Man experimentiert zum Beispiel mit moderner Fasertechnologie, die in der Lage ist mechanische Energie in elektrische Energie umzuwandeln. Je größer die Kraft, um so mehr elektrische Energie erzeugt sie. Wenn die Fasern umgekehrt einen elektrischen Impuls erhalten, verformen sie sich und wandeln so diese Energie in eine mechanische Kraft um. Je aktiver man fährt desto härter arbeiten die Fasern. Diese Errungenschaft, die bereits in die Praxis umgesetzt wird, kann in Zukunft auch mittels

Chiptechnologie unterstützt werden. Auch der Ansatz, Dämpfung durch chemische Reaktionen in Flüssigkeiten zu erzielen ist bereits weit mehr als Science Fiction. Die Untersuchung thermodynamischer und magnetischer Reaktionen in anderen Forschungsfeldern lässt Visionen zu, die nicht nur mehr ferne Utopien zu sein scheinen.

Chancengleichheit

Am tiefen Boden der Realität hat sich die FIS der Aufgabe zu stellen, durch Reglementierung von Ausrüstungsnormen das Prinzip von Sicherheit und Chancengleichheit zu wahren. Jüngster Delinquent, Jernej Koblar, disqualifiziert wegen Verwendung Luft undurchlässiger Unterwäsche, ist tragischkomisches Beispiel für die heikle Grenze zwischen Norm und Trickserie. Während die FIS neben der Luftdurchlässigkeitsgrenze von Anzug und Unterbekleidung auch ganz klare Spezifikationen der Geometrie von Skis vorschreibt, gibt es keinerlei Einschränkung für Konstruktionstypen und Bauteile. In Zukunft könnte jedoch die Bewertung von Zusatzgeräten im Hinblick auf innovative Skitechnologie einiges Kopfzerbrechen bereiten. Momentan sind Vorrichtungen die artfremde Energie einbeziehen nicht zulässig - z.B. Heizungen, chemische Energiespeicher, elektrische Batterien, mechanische Hilfe, usw. Die Innovatoren des Skibaus müssen im Konkurrenzdruck ebenso schnell arbeiten wie ihre Protagonisten auf der Rennstrecke. Am Rande der Piste könnte deshalb ein spannendes Rennen starten, zwischen Hightech im Skibau und dem Weitblick der technischen Überprüfungscommission der FIS, die im Dschungel der neuen Ressourcen nur mehr spärlich Esche und Hickory entdecken wird.

Zeitgeist - eine kleine Geschichte der Zeitver(w)irrung

Neue, eventuell widersprüchliche Zeitbedürfnisse versetzten die Rennfahrerseele ins Dilemma – man bedient sich kreativer Hilfsmittel zur "Entschleunigung" der Zeit.

Zeitlauf

Abfahrtstraining in Rennqualität ist eine aufwändige Angelegenheit. Während der Vorbereitung im Sommer und Herbst ergeben sich deshalb oft Trainingsgemeinschaften unterschiedlicher Nationen. In der Rennsaison ist das offizielle Training vor den Abfahrtsbewerben einerseits notwendig um sich mit den spezifischen Besonderheiten der Strecke zum Zeitpunkt des Rennens vertraut zu machen, andererseits eine der wenigen Möglichkeiten die persönliche Technik zu verfeinern und Materialabstimmungen zu treffen.

Zeitlupe

Effektiv trainieren lässt sich nur durch eine möglichst realistische Simulation der Wirklichkeit des Rennens. Die bei der Besichtigung entworfene Skizze der Strecke wird erst durch Echtzeiterfahrung zum Bild. Markante Punkte für das persönliche Timing werden festgelegt, Pistenzustand und Lichtveränderung miteinbezogen. Sogar Gerüche und Temperaturschwankungen werden unbewusst registriert, die Atmung stimmt sich auf den Rhythmus der Strecke ein. Geschwindigkeit ist jener Teil der Imagination, der "Confidence Boosting" möglich macht. Je mehr man sich in "Speed" vertieft, desto länger scheint die Zeit zu sein.

Zeitgefühl

Wer möglichst viel vom Renngeschehen miterleben will, kann bei TV Liveübertragungen von Start bis Ziel hautnah mit dem Athleten sein. Für sich sprechen dort Bilder, die Technik, Stil und in Bewegung umgesetzte Emotionen übertragen. Die eingeblendete Stoppuhr beeinflusst die Spannung, Kommentatoren können das persönliche Verlangen des Zuschauers um nachvollziehbare Dynamik fördern (oder nicht). Die "Entladung" von Emotionen spielt sowohl für Läufer als auch Zuseher die wichtigste Rolle im Spiel um die "beste" Zeit.

Zeitverschwendung

Spitzensport ist zum Big Business geworden. Im Bestreben den Sport medienwirksamer und damit attraktiver, auch für Sponsoren, zu gestalten, ersinnt man neue Spielregeln. Wer am Spiel teilnehmen will, hat sich anzupassen - auch wenn der Modus, wie zuletzt die neue Idee für die Startnummernvergabe beim Abfahrtslauf, sich gegen die Natur der Sportart richtet. Wer das Reglement gestaltet, tut also gut daran auf die Emotionalisierung von Läufern und Zusehern zu achten. Wird diese für einen Teil nicht erreicht, sollte man sich nicht wundern, wenn Akteure zu Methoden greifen (müssen), die ihr U(h)rmaß zu karikieren beginnen.

Iss was Gscheit's!

Haben Läufer und Publikum nach Weihnachten eigentlich noch Appetit auf's Skifahren?

Der Weihnachtsbraten ist längst verdaut, den spärlichen Rest Vanillekipferln in der Keksdose kann man nicht mehr anschauen, die Skirennen gehen wieder im gewohnten Rhythmus weiter. Haben Läufer und Publikum nach Weihnachten eigentlich noch Appetit auf's Skifahren?

Brot und Spiele

in Bezugschein für fünf Kilogramm Zucker, stattliche Prämie für eine Medaille bei den Winterspielen in St. Moritz 1948, war für Österreichs Wintersportelite damals eine große Sache. Etwas „gscheit's“ zum Essen war wichtig, so wurde auch so manches Paar Ski in der Schweiz gegen Schokolade und andere kalorienreiche Schmuggelware eingetauscht. Das Ernährungsbedürfnis der Spitzensportler unterschied sich in dieser schweren Zeit kaum von anderen Menschen. Gedanken und Gefühle waren von Hunger geprägt, Erfolge boten Abwechslung im harten Kampf ums Überleben und positive Aussichten für die Zukunft. Wenn uns die Leistungen der damaligen Athleten, an heutigen Maßstäben gemessen, nicht ganz so mager wie ihre Figur erscheinen, mag das wohl mit dem Urinstinkt zu tun haben, die bei der Jagd von Hunger erst richtig beflügelt wird.

Das große Fressen

So wie sich der Hunger der Sportler in den letzten Jahrzehnten vom physischen Bedürfnis in den mentalen Bereich nach Anerkennung und Ruhm verlagerte, hat sich auch der Hunger des Publikums nach sportlichen Identifikationsmustern gewandelt und verleiht der Populärkultur Sport eine besondere gesellschaftliche Bedeutung. Am Kreuzungspunkt zwischen öffentlicher und privater Sphäre agierend, kann er beispielhafte Entwürfe von Sieg, Erfolg und Leistung, von „Uns“ und den „Anderen“, von Gemeinnut und Individualität, von Zugehörigkeit und Gegnerschaft oder von Vorherrschaft liefern. Wenn die Sonne auf das staatliche Skiteam fällt, bescheint sie damit auch die ganze Nation.

Aufgetaut?

Ein gewisses Völlegefühl in Anbetracht der ebenso zahlreichen wie national-euphorischen Berichterstattungen von den internationalen Skipisten, könnte aber leichtes Sodbrennen verursachen. Zweite und andere hervorragende Plätze im Feld der besten Skiläufer der Welt sind zwar für den Sportler so wichtig wie Salz in der Suppe, für viele im Publikum aber bestenfalls Amuse-Gueules, die den Appetit auf Sensationsleistungen nicht abflauen lassen. Was es für Rennläufer bedeutet in Anbetracht von Absagen und Verschiebungen, Weltmeisterschaften und Gesamtweltcup das Timing für den Rennhunger nicht zu verlieren, ist wahrscheinlich für wenige Zuseher nachvollziehbar, besonders wenn uns ein Werbespot vermittelt, dass der Sieger zugunsten der nationalen österreichischen Tiefkühlkost auf die Siegerehrung verzichtet. Kann es für einen echten Fan Erhebenderes geben, unmittelbar nach getaner Arbeit, synchron mit seinem Helden, den gleichen Industrieknödel zu verspeisen?

Lei laffn' lossn

Franz Klammer hat ihn perfekt umgesetzt; Stefan Eberharter hat ihn erlebt, verloren und wiedergefunden; Hermann Maier ist noch auf der Suche. Es geht um den "Flow".

Toni Sailer hat sein Erfolgsgeheimnis nach seinem überragenden Olympiaauftritt in Cortina preisgegeben: "Nur wenn es mir gelingt, nicht zu Denken, kann ich siegen!" Was in den fünfziger Jahren für viele Menschen Mysterium des Helden schien, hat sich im Lauf der Zeit geklärt. Nur wenn reflexionsloses Handeln möglich ist, stellt sich jener "Flow" ein, der den Zustand des gänzlichen Aufgehens in einer glatt laufenden Fahrt, die als angenehm erlebt wird, zu Zufriedenheit, freudvollem Erleben und Spitzenleistungen führt, bezeichnet. Doch nicht immer stellt sich dieser Zustand ein. An manchen Etappen der Karriere fließt alles in die falsche Richtung.

Sternschnuppen

Die erste Begegnung mit der Weltspitze ist für Weltcupnewbies häufig von archaischen Eindrücken geprägt. Mit der Motivation sich endlich in höchsten Kreisen zu messen und (noch) ohne Erwartungsdruck, stellt sich bei den Meisten eine fast kindliche Hingabe ans Rennfahren ein. In dieser Phase des Bewusstseins blitzen manche Talente leuchtend auf. Doch während "normale" Kollegen aus der Young Generation fast gemächlich in die Realität eintauchen, erleben die Shootingstars bei ersten Formschwankungen, die Auseinandersetzungen mit dem eigenen Bewusstseinsdruck oft als lähmenden Knalleffekt. Wenigen, interessanterweise sind es oft robuste Quereinsteiger in die Teamhierarchie, wie Annemarie Moser-Pröll, Franz Klammer oder Hermann Maier, gelingt auf Anhieb der Durchbruch von der Tagessensation in die "Eliteklasse" der beständigen Sieger.

Asche

Im Höhenflug wird jede Ebene des Erfolgs voll ausgekostet, der Siegeshunger gestillt und das Ego gestärkt. Ist ein Athlet jedoch für seine individuellen Ansprüche, in jeder Beziehung hinreichend etabliert, tritt oft mentale Übersättigung ein, die für den erfolgsverwöhnten Star ähnliche Auswirkungen hat, wie physische Verletzungen, gravierende Materialprobleme oder die Durststrecke in der Wüste der "ewig Zweiten". Eine neue Einstellung muss dem mentalen Tiefpunkt Rechnung tragen und der Sinnfrage entsprechend hervortreten. Man fühlt sich hin- und hergerissen, zwischen Festhalten an vergangenen Erfolgsgefühlen und neuer Perspektive. Am Punkt wo die Bereitschaft loszulassen wächst, entsteht Einsicht in das Ego, die oft sehr schmerzvoll scheint. Satt Depression kann Regression in Form einer Abwärtsspirale mit Innensicht durchaus sinnvoll sein, um festgehaltene Energie für persönliches und sportliches Wachstum zu nutzen oder einen neuen Lebensabschnitt abseits vom Spitzensport zu starten.

Phoenix

Besonders Vertreter der absoluten Extraklasse, die nach schmerzhaften Kollisionen mit ungewohnten Realitäten, neue Herausforderungen in der Rennatmosphäre suchen, müssen in der Analyse sehr tief unten beginnen um feine Differenzierungen, zwischen Ballast und Antrieb, in die nächsten Ebene des Bewusstseins zu integrieren. Die

Bedingungen für reflexionsloses Handeln werden durch diesen zusätzlichen "Denksport" erschwert, ganz anders als in der Phase des ersten Erlebens. Behutsame Zusammenführung persönlicher Ziele und Fähigkeiten erfordern nun einen "gereiften" Athleten, ehe auf Basis der Feinabstimmung endlich wieder selbstvergessenes Handeln, jenseits des Zeitgefühls und damit der notwendige Fluss eintritt, der auch den Zuseher mitzureißen vermag.

Skizirkus

Eine Betrachtung aus gleicher Augenhöhe mit dem "Helden"?

Sport ist ein Phänomen der menschlichen Kulturen, das sich einer simplen, allgemein gültigen Definition weitgehend entzieht. Sport ist nicht reduzierbar auf nur körperliche Betätigung oder Wettbewerb, Sport ist nicht nur Freizeitgestaltung oder „Ertüchtigung“, Sport ist auch nicht nur Zeitvertreib. Sport ist gleichzeitig Oberbegriff - eben „alles zusammen“, aber auch Unterbegriff in jedem Einzelaspekt. Der umspannende Bogen reicht vom Leistungssport des hochbezahlten Profisportlers bis zum Gesundheitssport des Pensionisten. Extremkletterer bezeichnen sich genauso als Sportler wie gelegentliche Schachspieler; Bodybuilder, die Muskeln mit Anabolika aufbauen, wollen ebenso als Sportler betrachtet werden, wie Jogger, die dem Herzinfarkt davonrennen.

Gladiatoren, Stuntakrobaten und Sportler

Bei den Römern war eine Entwicklung zu beobachten, die durch moderne Übertragungsmöglichkeiten wieder besondere Bedeutung gewonnen hat: Passivsport, also Zuschauersport. Vorbehalte, Gladiatorenspiele als sportliche Ereignisse zu werten, drängen sich ebenso auf, wie populäre Sportevents als Zirkus zu bezeichnen. Gewiss, die Bereitschaft Risiko einzugehen, und ohne direkte Sicherheit zu leben ist eine Eigenschaft die Rennläufer gleichermaßen wie Artisten von „passiven“ Menschen unterscheidet, deren Aktionen mit möglichst großer Unsicherheitsvermeidung vor dem Bildschirm verknüpft sind – der Unterschied zwischen Spitzensportlern und Stuntakrobaten scheint aber einer Betrachtung wert.

Sport und Show

Neben künstlerischen und akrobatischen Fähigkeiten entfällt in der Ausbildung für Artisten, zu denen zweifelsohne auch Stuntleute gehören, besonderes Augenmerk auf kreative und ansprechende Darbietungsformen, den Einsatz moderner Showelemente und Integrationsfähigkeit in ein übergeordnetes Show- oder Filmkonzept. Show und Ausdruck überlegen sich Skirennläufer hingegen höchstens für ihre Zielperformances, die auch von Publikum und Offiziellen gesondert bewertet, bisweilen sanktioniert werden können. Die ansprechende Darbietungsform während des Laufs ergibt sich nicht aus Selbstzweck, sondern aus der Herausforderung der „Bestzeit“.

Publikum und Instinkt

Während sich manche Stunts „mitohne“ Publikum ad absurdum, manchmal sogar in psychiatrische Abteilungen führen könnten, behält die „Bestzeit“ auch ohne Zuschauer einen individuellen Wert, der für Sportler sehr ursprünglich ist. Spätestens am ersten Tiefpunkt der Sportlerkarriere, wenn Fans und Sponsoren in Zweifel geraten, erweist sich dieser fundamentale und ungebundene Siegerinstinkt als bester Begleiter. Ein Instinkt der keiner Anerkennung von Außen (weder durch Ruhm noch durch Geld) bedarf, sondern intrinsische Motivation in reiner Form bedeutet. Zur Besinnung braucht man kein Publikum; nicht selten überwinden deshalb Skifahrer ihre Depressionen an Orten, wo leere Tribünen an Rennstrecken neben vollen Publikumspisten gähnen und eher auf aktive, als auf passive Sportler schließen lassen.

Risiko und Semmelverkaufen

Manche Kulturen, wie die Americas oder Skandinaviens, die im Ruf stehen Risiken eher als Herausforderung denn als bedrohlich zu empfinden, identifizieren sich mit

Sportlern auf ähnlicher Augenhöhe. Völker denen Risiko Bedrohung bedeutet, brauchen Helden. Doch dort wo Bildungssysteme ihre Hommage an Unsicherheitsvermeidung ausdrücken, wo selbst zum Semmelverkaufen Ausbildungen existieren, könnte Sport tatsächlich mit Zirkus verwechselt werden.

12. März 2003

WSV - Über Jäger, Sammler und Gustierer am Winterschluss

Die finale Meinung von Nicola Werdenigg zu der sich zu Ende neigenden Saison.

Riesige Prozentzeichen, bunte Werbetafeln und markante Schriftzüge an den Schaufenstern der Stadtgeschäfte. Schon seit Wochen überschlagen sich die Händler mit Billigangeboten. Etwas später strebt auch der Greissler im Bergdorf, der sich in eine avantgardistische Sportboutique für den sehr gehobenen Geldbeutel verwandelt hat, dem zweiten Höhepunkt der Verkaufssaison entgegen: dem Winterschlussverkauf (WSV); ab März reduziert der alpine Laden mit Weltstadtfair die gesamte Ware um mindestens die Hälfte. Radikal.

Preiskampf

Die Rennsaison neigt sich für Athleten und Funktionäre dem Ende zu. Zum würdigen Abschluss veranstaltet der kleine Wintersportverein (WSV) seine lokale Meisterschaft, der Weltskiverband den globalen Schlussakt. Im Mittelpunkt steht da wie dort, für Akteure und Publikum, neben spannenden Rennen, Duellen und dem letzten Trumpf, besonders die Preisverteilung. Der finale Gabentisch ist gedeckt, bei der Rangverkündigung werden Pokale, Medaillen, Schecks und Siegerkränze - trosthalber solche auch aus Wurst - verteilt. Trostpreise sind allerdings nur den Amateuren vorbehalten; wer im Rennen um die FIS Globuli herkugelt, bekommt auch keine Extrawurst.

Sommerkollektion

Der Anfang März zu beobachtende Wintersportverdruss (WSV), trifft viele. Skistars, die fünf Monate nach Sternen griffen - diese manchmal auch rissen - schalten ab; Zuschauer mit Symptomen von Schneeblindheit schalten um - Formel 1 und Fußball locken; Hobbysportler, die schon seit Altweibersommer Bergpistenluft aspirieren, wollen zur Abwechslung in Drahteselherden durch Täler transpirieren. Der Winterfremdenverkehr kommt um diese Jahreszeit ins Stocken. Es locken zwar Firnpauschalen und Sonnenskigarantien, doch unfassbares geschieht: Es ist Ostern und keiner geht hin!

An dieser Stelle möchte ich mich von den „Innenski“ Lesern verabschieden - die lange Wintersaison neigt sich dem Ende zu. Mich zieht es jetzt in die Berge, in die Sonne und auf leere Hänge. Auch Schnee ist dort noch ausreichend vorhanden und zwar genau in jener Qualität, die Feinschmeckern unter den Skis zergeht wie zartes Zitronensorbet auf der Zunge. Also genau das richtige Dessert zur Einstimmung auf die warme Jahreszeit. Wer seinen Appetit auf Skifahren noch nicht durch frühzeitige Gletscherstürme und überfüllte Kunstschneeautobahnen verdorben hat, findet jetzt wunderbares Skivergnügen (WSV).

So long, man trifft sich – im Firn!

Gerührt – nicht geschüttelt

Jeder Fan von James Bond weiß, dass Agent 007 seine Martinis geschüttelt, aber nicht gerührt bevorzugt. Wenn es jedoch um modernste Skitechnik geht, ist genau das Gegenteil der Fall. Eine sanfte Fahrweise ist angesagt, in der Gewissheit, dass unsere Helden dabei eher weich im Stil wirken und am Siegespodest ruhig gerührt sein dürfen, aber definitiv während der Fahrt nicht geschüttelt werden.

Gezogen nicht gesetzt

Der typisch „spritzige“ Slalomstil, reifere Leser mögen sich vielleicht seiner Wedelwurzeln erinnern, ist eine vom Aussterben bedrohte Spezies. Der Umgang mit den äußeren Kräften hat sich verändert – er ist im Riesenslalom schon längst und im Slalom vor kurzem zu einem Spiel mit dem Körperschwerpunkt entlang des Kurvenradius geworden. Wer schnell sein kann, setzt den Ski nicht in den Schnee, sondern zieht mit ihm um die Kurve.

Skilaufen – nicht Skifahren

Gleichzeitiges paralleles Umkanten beider Skis als „ultimative Carvingtechnik“ in manchen Fachkreisen sehr hoch angesehen, scheint also zumindest wenn es ums Tempo im Rennlauf geht, nicht unbedingt in jeder Situation der Skifahrerweisheit letzter Schluss. Beim genaueren Hinsehen kann man feststellen, dass sich der Skisport vom Skifahren zum Skilaufen entwickelt. Um seine Skis laufen zu lassen und nicht gegen sie zu arbeiten ist sprichwörtlich ein nächster Schritt angesagt. Der „Wechselschritt“ ist bei manchen Topläufern auch im Slalom eine sehr effektive Technik um den Druck auf dem Ski zu lassen, während Topfahrer in der selben Situation ihre Ski so parallel einsetzen, dass sie mit „Volldampf voraus“ verlieren.

Timing – nicht Zeitnot

Neben der Technik und einem Stil, der einen durchgängigen Bewegungsfluss von Kopf bis Schnee ermöglicht, ist auch Linienwahl und Aufkanttiming entscheidend. Wird gegen Schwungende der Aufkantwinkel sehr groß und die Kurve sehr eng, dann bleiben nur zwei Möglichkeiten – entweder der Läufer reduziert den Druck auf die Ski und lässt Energie nach oben „verpuffen“ oder ein „Hightsider“ ist kaum vermeidbar. Auf extremen Steilhängen, wie zuletzt am Worldcuphang in Kranjska Gora, können nur wenige Männer zeigen wie Linienwahl und radiale Kräfte zu einer weichen Komposition verschmelzen. Rennläufer mit geringerer aggressiver Bewegungskoordination tun sich dabei sichtlich leichter, sie sind es gewohnt ihre Kraft viel feiner zu dosieren; deutlich sichtbar wird dies im Frauenworldcup. Dort scheinen sich auch die Kurssetzer bereits konsequenter für moderne Linienwahl entschieden zu haben. Die schönsten auf der Kante gezogenen Kurven kann man übrigens immer auf relativ flachen Hängen beobachten und dort werden sie auch von Rennläufern akribisch geübt – solange bis es dann auch in Kranjska Gora oder Schladming klappt. Also „Hobbyskiläufer, Ihr seid in bester Gesellschaft, wenn Ihr Euch trotz gelöstem Megapistenskiticket Zeit nehmt die „Erfahrung“ der neuen Dynamik zuerst am sonst verschmähten „Idiotenhügel“ auf Euren Stil wirken zu lassen!

Kantenkaiser

Was genau ist eigentlich der "Innenskifehler" von dem Fernsehkommentatoren dauernd sprechen?

Der "Innenskifehler" ist ein klassisches Beispiel wie ansteckend Verbreitung von Missverständnissen aus Ratlosigkeit wirken kann. Deshalb vorweg: den klassischen Innenskifehler gibt es eigentlich (fast) gar nicht... mehr.

Tradition

Was auf schwach taillierten Skis der Vorcarvingzeit zu gefürchteten Ausrutschern am eisigen Steilhang führte und mit pragmatischer Skilehrerlogik diagnostiziert wurde - "einiglegt und aussigflogn" - war und ist eindeutig: ohne entsprechende Geometrie und Bauweise kann man am Innenski nur mit sehr viel Geschwindigkeit und Druck jenen nötigen Aufkantwinkel erzeugen, der seitliches Abrutschen besonders auf sehr harten und steilen Pisten verhindern würde. Innenlage galt deshalb als großer Fauxpas, der im Spitzenrennlauf nur ganz selten zu sehen war.

Innovation

Das ist jetzt anders. Denn jeder der seine Carvingskis voll auszukosten versteht, weiß, dass es nichts genussvolleres gibt als sich mit einem Maximum an Innenskielastung in den Hang zu schmiegen und so die Kräfte hautnah am Schnee zu erleben. Je höher die Geschwindigkeit, desto mehr Lean ist möglich, ein guter Carvingski hat jenen Grip dem man von Kurvenanfang bis –ende vertraut. Und gerade Rennläufer sollten wohl genug Kraft, Speed und optimales Material für die spektakulärsten Innenlagen haben, egal ob im persönlichen Stil fest verankert oder als Ausweg am letzten Limit die Kurve noch zu "kratzen".

Ursache

Die moderne Skitechnologie ermöglicht so extreme Aufkantwinkel am Innenski, dass Rennläufer oft am glatten Kunststoff des Skischuhs ausrutschen - Schuhe sind ja anatomisch bedingt breiter als Rennskis. Dieser Effekt ist eine viel tückischere Sache als der klassische Innenskifehler – hier kann man mit der nötigen Sensibilität den abnehmenden Druckverlust ausmachen und mit der entsprechenden Technik einen Sturz vermeiden. Der Ausrutscher am Schuh aber kommt so unverhofft, plötzlich und in verschiedensten Situationen, dass er für den Akteur meist nicht korrigierbar und in seiner Entsehung nur mit einem sehr kritischen Blick kommentierbar ist. Also liegt der Schluss nahe - der allzu oft verwendete Erklärungsversuch „Innenskifehler“ ist ein bei Skikommentatoren ebenso beliebtes Paradoxon wie der „Eigenfehler“ bei den Tenniskollegen. Klartext – der moderne Innenski ist am besten geeignet den traditionellen Innenskifehler zu verhindern.

Lösung

Klar und einfach wäre auch die Umgehung des terminologischen Missverständnis, ein neuer Name für ein neues Phänomen - in Carvingkreisen spricht man den Innenski frei und schon längst von BootOut. Lösungen haben Experten, die sich weniger aufs Kommentieren verstehen und deshalb mehr aufs Fahren verlegen, auch für die

Vermeidung der fatalen Ausrutscher gefunden: entweder drastische Erhöhung der Standhöhe durch Platten und Bindungsaufbauten oder die sanfte Lösung durch eine verbreiterte Skimitte. Beides hilft – allerdings nicht den Rennläufern, dafür sorgt die FIS.

Beide Möglichkeiten werden durch umständliches Regelwerk stark limitiert - zumindest was die Skibreite betrifft vollkommen unverständlich. Bleibt nur zu hoffen, dass die für Rennläufer momentan einzige Alternative – möglichst schmale Skischuhe – nicht schon in ehrgeizigen Skikindergärten zur chinesischen Lotusfüßchen Praktik führt.

Kalifornische Innenlage

Innenlage, ein Begriff der in der Skiterminologie momentan zu den häufig verwendeten gehört – sehr oft in Kombination mit kommentatorischen Attributen wie "spektakulär" oder "zuviel"

Innenlage also als Kunst des Grenzgangs am schmalen Grat zwischen den Kräften die auf der Skiläuferischen Kreisbahn von Natur aus wirken. Ein skitechnisch weniger bewanderter Mensch, ohne Kenntnis des Unterschieds von Vor- Seitbeuge und Lean, verblüffte kürzlich mit einer außergewöhnlichen Interpretation des Begriffs Innenlage. Er verstand den im TV Kommentar gebrauchten Begriff als emotionale Zustandsbeschreibung einer Person. Das Sein des Athleten vor, beim und nach dem Einstecken des Siegs oder Wegstecken der Niederlage. Im Gegensatz dazu steht in dieser Betrachtungsweise die Gemütsverfassungen (heimischer) Worldcupathleten, deren Zustand oft zur Lage der Nation erhoben wird - sozusagen die Außenlage.

Nun weiß ein skitechnisch gebildeter Mensch, dass beim Skifahren der Umgang mit physischer Außenlage unter anderem viel Körperkraft erfordert, der Umgang mit Innenlage vor allem ein Spiel mit Dynamik ist. Auch die emotionale Außenlage gibt sehr oft viel Kraft, in ein System ab, das mit der sportlichen Herausforderung an Athleten an sich nichts zu tun hat, während die Innenlage die Dynamik im System Rennläufer hält. Läufer aus Regionen in denen eher andere Prioritäten als Skirennen und alpiner Worldcup Glamour zu bemerken sind, wie z.B. Surfen und Pacific Sunsets, können mit ihrer Kombination der physischen und psychischen Innenlage dann durchaus bei nationalen Ereignissen den „Eingeborenen“ skialpiner Nationen - zumindest auf der Piste - die Show manchmal stehlen. Besonders erfolgreich erweist sich zur Zeit unter anderem dabei die kalifornische Innenlage.

Dass Rennläufer gleichzeitig genug Kraft für großartige Rennlaufperformance und Gesellschaftspflicht aufbringen und genug Spaß für Christian Ghedinas einzigartige Kür bleibt, der seinen Lauf auf der Streif nicht mit Bestzeit sondern einem Spread Eagle krönt, zeigt in eindrucksvoller Weise wie bunt Schnee sein kann.

Die Lattenfrage

Kann man als guter Skiläufer aber ohne Rennerfahrung eigentlich auch mit "echten" Rennskiern fahren - und was ist der Unterschied zu den im Handel angebotenen Rennskiern?

Die Geometrie ist zumeist bei Rennskimodellen für den Handel und den Spitzensport gleich. Im Spitzenbereich werden Ski verwendet, die individuell auf den Läufer abgestimmt sind. Besonders im Bereich der Konstruktionseigenschaften wie Torsionssteifigkeit und Flex, aber auch bei individuellen Tunings wie Kanten und Platten. In den Feinabstimmungsbereich für unterschiedliche Schneebedingungen fallen neben Belagsstruktur und Wachs auch Materialien für Beläge und Kanten. Im Handel erhältliche Rennski für Hobbyrennläufer sind auf ein breiteres Anwendungsspektrum abgestimmt.

Von Super G oder Abfahrtsski ist für den "Normalpistengebrauch" grundsätzlich abzuraten. Riesenslalomskis und besonders Slalomskis können aber auch von geübten Freizeitskiläufern benutzt werden, vorausgesetzt der Fahrer kann sehr gut auf der Taillierung fahren. Wichtig ist, dass die Ski in der Konstruktion nicht auf die Bedürfnisse eines sehr kräftigen Athleten abgestimmt sind und die Kanten nicht aggressiv getunt sind. Der Vorteil kann auf eisigen und gut präparierten Pisten in erhöhtem Grip liegen, setzt aber auch das nötige Können voraus.

Probleme können besonders bei steifen Riesenslalomskis entstehen:

- wenn der Kurvenradius verkürzt werden soll – ein steifer Ski braucht relativ viel Geschwindigkeit, Aufkantwinkel und Muskelkraft, will man nicht mit langen Monoradius Kurven vorlieb nehmen;
- wenn nicht genügend Druck auf den Innenski gebracht wird um ihn entsprechend durchzubiegen, damit auch er auf der Kante fährt;
- wenn die Pistenverhältnisse stark von Anforderungen für Rennpisten abweichen. Man braucht enorm viel Kraft um Unebenheiten der Piste abzufangen, die von diesen weniger gedämpften Skis viel direkter auf den Körper übertragen werden.

Die rasende Studienrätin

Im Zuge der Franz-Klammer-Geburtstagsfeiern und endgültigen "Wiederauferstehung" des Herminators tauchte bei unserem Sonntagsbrunch die Frage auf, welcher Skifahrer eigentlich am meisten gewonnen hat.

Die Antwort mag überraschen, denn die erfolgreichste Skifahrer aller Zeiten ist eine Frau! Christl Cranz - Borchers prägte nicht nur den alpinen Damenskilauf der 30er Jahre, ihre Medaillenbilanz ist bis heute unerreicht. Die Studienrätin Cranz gewann in der Zeit von 1934 bis 1939 zwölf Weltmeistertitel und zusätzlich noch drei Silbermedaillen. 1937 und 1939 ließ sie keine Konkurrentin auf dem obersten Podest Platz nehmen und sicherte sich den Hattrick mit Siegen in der Abfahrt, dem Slalom und in der Kombination.

Christl Cranz wurde am 1. Juli 1914 in Brüssel als Tochter deutscher Eltern geboren. Nach der Flucht 1918 aus Belgien wuchs sie in Traifelberg bei Reutlingen heran. Hier lernte sie schon als kleines Kind Skifahren und gewann als 9 jährige ihren ersten Wettlauf in Grindelwald. Die Sportlehrerin und Philologin erlebte in den dreißiger Jahren eine einzigartige Karriere als Skiläuferin. Im Jahre 1934 gewann sie bei den deutschen Skimeisterschaften erstmalig sämtliche Konkurrenzen für Frauen und war darauf bis 1941 ununterbrochen Deutsche Meisterin in der alpinen Kombination, von 1937 - 1939 Deutsche Meisterin im Abfahrtslauf und im Slalom, den sie noch einmal 1941 gewann.

Sie errang Weltmeisterschaften in der alpinen Kombination 1934, 1935, 1937 - 1939, im Abfahrtslauf 1937 und 1939 und im Torlauf 1937 - 1939. Ausserdem gewann sie die akademischen Weltmeisterschaften 1935 und 1937. Einer ihrer schönsten Siege war der 1. Platz im Abfahrts- und Torlauf bei den Olympischen Winterspielen in Garmisch-Partenkirchen 1936.

1941 beendete sie ihre Ausnahmekarriere. Mit ihrem Mann zusammen leitet sie heute (seit 1947) ihre eigene Skischule in Steibis im Allgäu. Christl Cranz-Borchers hat einige Bücher veröffentlicht, "Skilauf für die Frau" (1935), "Erprobtes und Erfahrenes" (1939) und "Christl erzählt!" (1949), 1958 erschien ihre kleine "Skifibel für jedermann" mit dem Titel "Wir laufen Ski".

Das optimale Warm-Up

In Fernsehübertragungen von Bildern am Start sieht man die vielfältigsten Aufwärmmethoden, welche ist die Beste. Wie wärmt man sich als Freizeit Skifahrer auf. Viele Empfehlungen gehen in Richtung Dehnen. Neulich habe ich aber einen Bericht gesehen, der Dehnen als nicht sinnvoll dargestellt hat. Und ich sehe eigentlich kaum einen der aus der Gondel steigt und sich irgendwie aufwärmt. Ist es also gar nicht notwendig?

Als Rennläufer hat man so etwas wie ein ganz persönliches Warm Up Ritual, das schon mit dem Aufstehen am Morgen beginnt. Generell umfasst es das Aktivieren von Körper- und Mentalwahrnehmung, Mobilisierung von Gelenken, Muskeln und dem Herz- Kreislaufsystem. Man unterscheidet zwischen passivem Aufwärmen – z.B. Massagen, heiße Duschen und Einreibungen – und aktivem Aufwärmen – stimulierenden und lockernden Bewegungen, intensives „Einfahren“, energetische und mentale Praktiken.

„Dehnen“ ist ein Thema, das in der Welt des Sports momentan für zahlreiche Kontroversen sorgt. Neueste Studien z.B. der Universität Sydney und auch traditionelle Gesundheits- und Mobilitätspraktiken wie z.B. die Feldenkrais Methode betrachten intensives statisches Dehnen als hohe Belastung der elastischen Strukturen der Muskelfasern – entgegen dem subjektiven Gefühl, das eine Abnahme der maximalen Dehnungsspannung von Wiederholung zu Wiederholung vortäuscht. Daraus ergibt sich die Schlussfolgerung, statisches Dehnen – wenn überhaupt – nur äußerst vorsichtig in der Aufwärmphase vor muskulären Höchstleistungen einzusetzen.

Auch für Freizeitsportler ist Aufwärmen besonders wichtig um das Verletzungsrisiko zu verringern und den Spaß zu Erhöhen. An erster Stelle stehen Akklimatisieren in ungewohnter Umgebung und Höhe und ein Start mit warmen und gelockerten Muskeln. Nach der Ankunft auf der Bergstation ein paar Schritte gehen, den Anblick der Landschaft und das Atmen der frischen Bergluft genießen, sich in der Umgebung umsehen – lockert besonders den Nacken- und Schulterbereich - und natürlich Bewegung jeder Art, von der Schneeballschlacht bis zur Gymnastik. Auch „Einfahren“ sollte in einem guten Warm Up nicht fehlen: zuerst in leichtem Gelände langsam anfangen, öfter stehen bleiben (am Pistenrand) abchecken der Schnee- und Pistenqualität. Generell sollte jedes Kältegefühl vermieden werden - wenn es zwischendurch zu kalt wird, sollte man bevor man zittert und friert eine gemütliche Pause in der Skihütte einlegen und viel warme Flüssigkeit zu sich nehmen (Suppe, Tee – kein Alkohol!).

Weiß ist nicht gleich Weiß

Was ist an Kunstschnee aggressiver als an Naturschnee und was macht einen schnellen Ski aus?

Beschneiungsanlagen mischen Wasser und kalte Luft unter Druck in einem bestimmten Verhältnis, wodurch das zerstäubte Wasser kristallisiert. Im Gegensatz zu Naturschnee gefrieren die Kristalle von technisch erzeugtem Schnee von außen nach innen. Die fertig gefrorenen Kristalle brechen auseinander, wobei sich an der Schneeoberfläche scharfe Kanten bilden. Bei Naturschneekristallen brechen unter mechanischer Einwirkung zuerst die "Arme", sie verbinden sich wesentlich elastischer.

Die künstlich erzeugten Kristalle sind ca. 10 Mal kleiner als Naturschneekristalle, deshalb wird auf den Pisten in kurzer Zeit eine hohe Dichte erreicht. Hohe Dichte bedeutet eine große Kontaktfläche – und in Kombination mit scharfen Kristallformen eine hohe Reibung. Rennpisten, deren Kunstschneeeauflage stark durch Publikumslauf und/oder Training beansprucht war, stellen deshalb eine große Herausforderung an die Dosierung des Kanteneinsatz durch den Läufer und die Materialabstimmung dar. Oft ist bei frischen Kristallen aus technischer Schneeerzeugung noch nicht alles Wasser gefroren. Das bewirkt bei zu früh präpariertem oder befahrenem Kunstschnee, dass nicht gefrorenes Wasser aus dem Kristallinneren an die Oberfläche fließt und eine Eisschicht bildet.

Belagstruktur oder Wachs, was ist wichtiger?

Die Hersteller von Schleifmaschinen betonen die Qualitäten der Struktur, Wachsproduzenten vertreten natürlich die Wichtigkeit des Wachselns. Wie so oft ist aber die Summe der Teile entscheidend für den Erfolg. Für einen schnellen Ski müssen neben der Konstruktion und Kantenart bzw. -breite drei Komponenten zusammenspielen:

- Belag - bei Rennskis gibt es für verschiedene Schneearten unterschiedliche Materialien;
- Struktur - ist nicht nur für den Rennlauf sondern auch für den "Normalgebrauch" sehr wichtig und sollte von Genussskifahrern regelmäßig erneuert und den Schneebedingungen angepasst werden.
- Wachs sollte natürlich ebenfalls den Gegebenheiten entsprechen; und spätestens wenn der Belag weiß wird, ist es höchste Zeit für ein Service.

Durch die beim Gleiten mit Skis auf Schnee entstehende Reibung werden Schneekristalle an den Kontaktpunkten mit dem Belag partiell leicht angeschmolzen. Mikroskopisch kleine Wassertropfen, die so genannten "Schmelzkappen", ergeben einen regelrechten Schmiereffekt zwischen Ski und

Schnee. Die Tatsache, dass das "Schmiermittel" erst durch Reibung entsteht, bedeutet hohe Anforderung an die Dosierung der Reibung. Dabei hat sowohl die richtige Wachsmischung als auch die Belagsstruktur großen Einfluss auf die Reibungsverhältnisse zwischen Ski und Schnee.

Mit der Härte der Wachsmischung wird auch die Härte der Belagsoberfläche an die jeweilige Schneehärte angepasst und durch spezielle Paraffin- und Fluormischungen kann das Benetzungsverhalten des Skibelags gegenüber dem Schmelzwasser wesentlich beeinflusst werden. Wird die Kontaktfläche zwischen Belag und Schnee zu groß, vergrößert sich die Reibung. Dadurch entsteht ein großer Wasserfilm, der Sogwirkung erzeugt und bremsend wirkt. Bei kleiner Kontaktfläche und damit geringer Reibung nimmt der Schmiereffekt ab. Die Feinabstimmung erzielt man mit Belagsstrukturen. Um eine optimale Kontaktfläche zwischen Ski und Schnee zu erreichen, wird eine Struktur in die Belagsoberfläche geschliffen.

Strukturen werden im Rennsport ganz individuell den Rauigkeiten der Schneeoberfläche angepasst – wodurch sie für einen optimal gleitenden Ski sorgen. Bei tiefen Temperaturen und feinkristallinem Schnee wird eine feine Struktur gewählt. Wärmere Temperaturen, grobkörniger Schnee und Nassschnee erfordern gröbere Strukturen, um die Kontaktfläche zu reduzieren und somit die unerwünschte, bremsende Sogwirkung zu verhindern.

März 2004

Nachsaison

Alles hat ein Ende nur die Wurst die hat zwei - Kein Rückblick auf die Rennsaison.

Glückliche Sieger und enttäuschte Verlierer, Beschleunigungsturns und kapitale Highsider, Finetuning und Materialschlachten, TV Bilder die für sich sprachen und oft ebensolche Kommentatoren... also lassen wir es lieber bleiben, über so viel "Unbeschreibliches", "Bäriges" und "Wahnsinniges" zusammenfassend und rückblickend schreiben zu wollen.

Am Ende der langen Skirennensaison werden die Österreichischen Meister gekürt. Zu spät für manch frühjahrmüden Star, Worldcup sattes Publikum und die Presse um beim letzten Match zu erscheinen; und auch die Staatsmeister der politischen Parteien lassen sich lieber durch ihre Bürgermeister vertreten - dort, wo statt Starglamour nur das Licht der Frühlingssonne durch den Nebel dringt.

Futurezone

Die frischgebackenen Meister freuen sich trotzdem und oft noch mehr die ganz Jungen, die statt Frühlingsmüdigkeit noch Rennhunger zeigen und mit guten Zeiten noch bessere FIS Punkte für einen vorderen Startplatz im nächsten Jahr holen. Der nächste skitechnische Schritt zeichnet sich ausdrucksvoll ab, noch weniger messbar im Rennparcours als deutlich sichtbar wenn sich die Carvingkids einschwingen – die nächste Rennsaison verspricht spannend zu werden!

Der Firn ruft mich!

Dieser Titel ist zweifellos überrissen. So wichtig nehme ich mich nun auch wieder nicht. Die 5b Wetterlage der letzten Woche hat uns in dieser Nachsaison Schneebedingungen beschert, die es in letzter Zeit nur mehr selten gibt. Deshalb ist mein nonvirtueller Innenski bereits für den Firn präpariert, dort trifft man mich ab sofort bis es Aper wird. Ich bedanke mich bei den Lesern des "Innenski" für die zahlreichen Feedbacks! Man sieht sich im Firn!

Zentrale Position

"Die zentrale Position über dem Ski" - Buzzword im Trainer- wie Kommentatorenjargon scheint hinterfragenswert.

Der so beliebte Terminus technicus aus der Skilehre - Position - hat sich schon längst selbst überholt – wer verstanden hat worum es geht spricht von Bewegung statt Haltung. Zu komplex sind die Anforderungen an moderne Skitechnik um sie irgendeiner "fixierten" Stellung unterzuordnen, denn das zielt auf Beherrschung der Skis. Wer sich aber smart und schnell bewegen will, lässt sich auf eine ausgewogene Beziehung mit seinem Gerät ein.

Nabelschau

Neben dem optimal abgestimmtem System Mensch-Material, sind für Podestplätze Kurven in beschleunigender Technik in letzter Zeit sehr zweckdienlich geworden. Timing und Intensität des Druckverlaufs am taillierten Ski findet man in den Hauptrollen dieses spannenden Spiels. Der sensible Umgang mit dem Flex ist hip und macht Spaß. Am effektivsten wirkt eine harmonische Bewegung des Körperschwerpunkts – also sprichwörtliches Fahren aus dem Bauch heraus.

Lean Management

"In zentraler Position über dem Ski stehen" bedeutet, dass der Körperschwerpunkt des Skiläufers konstant zwischen den Beinen bleibt. Möglicherweise haben manche Trainer und Fachkommentierer übersehen, dass stur wiederholte Anleitung und Beifall zur Einnahme dieser Position zu kurz greift. Zumindest für den Skiläufer, der auf Worldcupniveau mithalten will und sich dazu immer öfter spektakulärer Leans bedienen muss um die auftretenden Kräfte im Hinblick auf Bestzeiten zu managen. Nach dem Motto: "Es carvt!" pfeift man - auf zentralistische Haltung - und lässt pfeifen - die Skis.

Schneller, höher, stärker

Es war einmal eine Zeit, in welcher der Winterbeginn rund um das Fest von Nikolo und Krampus angesiedelt war ...

Früher

Fast Märchenhaft die Erinnerung - der erste Schnee, die ersten Schwünge, die ersten Skirennen ... die Aussicht, dass die Zeit grauer Novembertage durch die weiße Pracht abgelöst werden würde, versetzte nicht nur Kinder in Hochstimmung. Immer früher soll seit längerer Zeit jenes Publikum auf das die Schneesportindustrie zielt in diese Winterhochstimmung versetzt werden. Rationale wirtschaftliche Gründe liegen sprichwörtlich auf der Hand, langfristige, auf tieferen Emotionen basierende Perspektiven oft fern. Sei's drum, der Olympiaskiwinter ist seit vergangenem Wochenende offiziell eröffnet – und unter dem olympischen Aspekt werden wir in nächster Zeit wohl wieder verstärkt mit unterschiedlichsten Auslegungen der bekanntesten sportlichen Keywords konfrontiert sein.

Schneller

Ein Gedanke der ein neues Geschwindigkeitserlebnis bieten könnte, drängt sich beim Wunsch nach Quoten bringenden Speeddisziplinen schelmisch auf. - Die internationale Meisterschaft der Kommentatoren; absolut neu für Akteure und Publikum, ausnahmsweise sogar ohne den geringsten Materialaufwand realisierbar. – Die Zeit läuft! Aber wie sonst nur bei peinlichen Übertragungsspannen, für Experten und Publikum unsichtbar! Trainer, Reporter und ambitionierte Amateuranalysiker können ihre subjektive Leistungsprognose erst im Ziel am objektiven Zeitwert relativieren. Die Ergebnisse solcher Echtzeitanalysen könnten ebenso unterhaltend werden wie die Frage spannend, wer es wohl wagen könnte sich dieser Herausforderung öffentlich zu stellen.

Höher

Die Höhe findet oft nur wegen auftretender Kurzatmigkeit Beachtung im Sportkommentar, auch ich werde Sie nicht mit Sport abwegigen Gedanken ablenken. Nicht einmal mit solchen, die "höher" in den Kontext von Klimaveränderung und künstlicher Beschneigung von Gletscherskiregionen stellen könnten oder jenen, die vertikal angelegte Strukturen in Skiverbänden hinterfragen möchten. "Höher" animiert hier dazu ein neues Raumempfinden mit Timing zu verknüpfen. Während oft noch das „höher Anfahren“ von Toren als entscheidendes Maß aller Dinge dargestellt wird, orientieren sich schnelle Läufer und deren kritische Beobachter nicht mehr an allgemein sichtbaren Toren oder aufgesprühten Linien im Schnee, sondern an Bewegungsqualitäten in Wechselwirkung mit unsichtbaren Verläufen von sehr individuellen Energiebahnen.

Kraft

Dass der Zusammenhang von Masse bewegender Kraft nicht nur unter rein mechanischen Gesichtspunkten interessant erscheint, könnten hier zwei Emotionen weckende Gegensätze zeigen. Schön, dass es möglich ist, dass sich weicher, weiblicher Körperausdruck auch mit dem der starken Skitöchter Zeitmessen kann; und schön wenn es einem einzigen Rennläufer gelingt, durch die Verbreitung unorthodoxer Ansichten über Kraftstoff im Skisport, das Feuer des [...]heiligen Alpenglühens im organisierten Schneewunder etwas zum flackern zu bringen.

Dabei sein ist alles!

Oft und gerne wird auch die Kehrseite des olympischen Gedankens zitiert, die Hinwendung an die Besiegten, jene die eben weniger schnell, hoch, stark oder manchmal auch schön sein können. In Anbetracht der bevorstehenden Feierlichkeiten zu den 100 jährigen Gründungsjubiläen der Österreichischen und Deutschen Skiverbände tut sich beim einen oder anderen vielleicht ein etwas weniger stolzer Gedanke ans „Dabeisein“ auf; an Menschen denen die Freiheit des Mitmachens viele Jahre verwehrt blieb, viel schlimmer noch, für die das Wort "Sieg" mit entsetzlichem Grauen und Leiden behaftet war und ist. Denn was wenige wissen (wollen) – fast zeitgleich wurden die Skiverbände in den beiden Nationen und der Arierparagraph in den Verbandsstatuten etabliert. Ski Heil!

Die Industrialisierung des Erfolgs

Österreichs Erfolgsfabrik Ski könnte von Kritikern versuchshalber auf erste Anzeichen einer aufkeimenden Systemkrise hinterfragt werden.

Wie jede andere Fabrik ist auch die Produktionsstätte skinationaler Ehre stark Werkzeugorientiert. Als Werkzeuge könnte man in diesem Sinn, einerseits die pure Gerätschaft rund um die schnelle Zeit aber auch eine gut funktionierende Rennmaschinerie betrachten. In Österreich wird eine solche sehr erfolgreich betrieben, man könnte durchaus bemerken sie läuft wie geschmiert.

Nun könnte mit etwas sensiblem Gehör, ein mehr oder weniger leichtes Krachen nicht nur an Kreuzbändern, sondern auch am Österreichischen Skifirmament ausgemacht werden. Denn wenn sich alle höheren Experten einig sind, ist oft Vorsicht geboten, umso mehr wenn die Einigkeit aus Ratlosigkeit besteht. Was tun, wenn der eigensinnige „Bandapparat“ nicht im Einklang mit den gezielt trainierbaren Muskelgruppen „arbeitet“?

Wenn die sogenannte Skiwissenschaft am laufenden Band Rennmaschinen entwickeln will, die nicht nur mit Biokraftstoff laufen, erscheint es nicht weiter verwunderlich, dass diese auch in eine andere, als nur die gewünschte Richtung explodieren können. Tiefere Ursachenforschung könnte angesagt sein. Allerdings sollte dabei das Prinzip von Ursache und Wirkung nicht umgekehrt werden, wie jüngst in einem Lösungsvorschlag vernommen, „aggressive“ Ski mittels Kantenverbreiterung leichter beherrschbar zu machen.

Ideallinien, zumindest jene für einen optimale Energieverlauf zwischen Menschen und Material, dürften sich weder mittels View-Point Technologie antizipieren, noch durch GPS navigieren lassen. Einen Lösungsweg, könnte man aber beispielsweise von anderen Branchen übernehmen – Customization heißt dort jener Slogan, der Besinnung auf die neue Individualität verheißt. Allerdings bedürfte dies einer radikalen Erneuerung der Firmenphilosophie - nicht mehr den Erfolg an sich, sondern das Individuum, in den Mittelpunkt zu stellen.

Das wird wohl erst und dann jedoch zwingend zur Notwendigkeit erhoben werden, wenn sich das Ersatzteillager für Bandapparate und Muskelmaschinen weiterhin, in so drastischer Weise, selbst dezimiert.