



**Mit 40
geht's bergab**

Hätte ich mich bloß nicht weicklopfen lassen. Wäre ich doch wie geplant in die Gondel gestiegen und entspannt ins Tal geschaukelt. Jetzt gibt es kein Zurück mehr! Wir stehen am Olympiahang des Hohen Ifen im Kleinwalsertal und blicken auf die nahe Talstation – die dennoch verdammt weit unten liegt. **Gefühl geht der verflixte Berg hier senkrecht bergab.** Mir schlottern die Knie. Da sollen wir runter? Niemals! „Das schafft ihr“, macht uns Mario, unser Skilehrer, Mut. „Immer schön parallel zum Hang fahren, wie wir das geübt haben. Und wenn ihr zu schnell werdet, einfach einen Bogen machen und bergauf auslaufen.“ Klar doch. Die ersten Meter lege ich auf dem Hosenboden zurück, die anderen aus meiner Anfängergruppe rutschen in Zickzackbögen und im Zeitlupentempo verkrampt voraus – immerhin überwiegend aufrecht. Doch dafür fehlt mir nach 27 Purzelbäumen im Schnee jetzt einfach die Kraft. Denn so paradox es klingt: Ich bin heute richtig gut Ski gefahren. Zumindest für meine Verhältnisse.

Auf dem Idiotenhügel

Es ist gerade mal fünf Tage her, dass ich das zweite Mal in meinem Leben auf Brettern stand. Nach einer spaßigen Weihnachtsfeier in einer Schneehalle hatte ich – 43 Jahre, Nordlicht – spontan beschlossen, das Skifahren zu lernen und einen Anfängerkurs in den Alpen gebucht. Verlockend war die Vorstellung, bei **strahlend blauem Himmel und in klarer Bergluft** schwerelos über den Schnee zu tanzen,

wie passionierte Skiurlauber mir immer wieder vorschwärmten. Doch schon auf dem Idiotenhügel – so nennt man das eingezäunte Übungsareal am untersten Liftanstieg – wird klar: 1. Ich bin verdammt spät dran. An unserer Erwachsenen-Anfängergruppe gleiten windeltragende Kleinkinder auf Miniatur-Skiern vorbei, als gäbe es nichts Leichteres als Skifahren. 2. Bis wir so weit sind, müssen erst mal die Grundtechniken beherrscht werden. Zum Beispiel den Schneepflug, denn ohne Bremstechnik nimmt man unweigerlich Fahrt auf, sobald die Skier Richtung Tal geraten. Ebenfalls unabdingbar ist das Kurvenfahren, in das uns Skilehrer Mario einweist: Schulterachse eindrehen, Gewicht verlagern und schon kriegen die Skier von selbst die Kurve. **Wie Gänseküken folgen wir Mario das Hügelchen hinunter.** Erst alle zusammen, dann jeder einzeln, damit der Lehrer sieht, wo es noch hapert. Am Ende des Tages haben wir sechs Abfahrten und sogar eine kleine Buckelpiste gemeistert. War doch gar nicht so schwer!

Voller Selbstvertrauen steigen wir am nächsten Tag in den Lift, um die ersten Übungsfahrten auf einer richtigen Piste zu machen. Die einfachen Abfahrten für Einsteiger sind **die blauen Pisten, wobei einfach in erster Linie bedeutet, dass man reichlich Platz zum Hinfallen hat**, wie sich noch zeigen soll. Nach ein paar Aufwärmübungen, um die Muskeln zu mobilisieren (beugt Stürzen und Verletzungen vor, sagt Mario), und langsamen Kurvenfahrten steht dann die erste Schussfahrt an: Um die Anhöhe hinter einer Senke wieder hinaufzukommen und nicht am Hang hängen zu bleiben, müssen wir möglichst viel Tempo aufnehmen. „In die Stiefel lehnen und die Arme immer schön vorn behalten, dann

kann gar nichts passieren“, versichert Mario. **Mit Karacho rausche ich die Senke hinunter, dass mir das Adrenalin nur so ins Blut schießt.** Jetzt bloß keine falsche Bewegung machen! Und tatsächlich komme ich ohne Probleme den Anstieg hinauf und auf dem Hügel von allein zum Stehen. Was für ein Hochgefühl!

Dreifacher Überschlag

Je mehr wir lernen und je mehr wir wagen, desto größer wird auch die Sturzgefahr. Schon am Vormittag ist es dann so weit. Nachdem ich mich am ersten Tag auf dem Idiotenhügel bereits ein paarmal sanft auf den Hosenboden gesetzt hatte, steht mir nun der erste richtige Sturz bevor: Ich werde zu schnell, überlege vor der Kurve zu viel (erst in die Knie gehen, aufstehen, Stockeinsatz ...) und komme schließlich mit der Koordination durcheinander. **Die Skier verkanten, die Bindung löst sich und ich purzele mit dreifachem Überschlag den Hang hinunter.** Während mein linker Ski ohne mich weitersaust, stelle ich fest: Der Sturz war nicht halb so schlimm wie die Angst davor. Ich muss lachen und klopfe mir den Schnee von der Jacke.

Nie hätte ich übrigens gedacht, dass Skifahren so anstrengend ist. Von wegen schwerelos über den Schnee tanzen! Ich schwitze in meinem dicken Schneeanzug wie ein Ochse, und am Nachmittag brennen meine Oberschenkel, dass ich im Hotel kaum noch die Treppen hochkomme. Vermutlich liegt das nur an meiner noch unausgereiften Technik. Egal, **ich fühle mich abends trotzdem wunderbar ausgepowert und irgendwie gesund.** Die Bewegung an der frischen Luft stärkt schließlich das Immunsystem, und das Skilaufen speziell Kraft, Koordination und Ausdauer – was will man mehr? ▶

Als Erwachsener noch Skifahren lernen? bleib gesund
Autor Olaf Heise ist Anfang 40, ein echtes Nordlicht
und kannte Skifahren vor allem vom Erzählen.
Bis er mutig einen Skikurs in den
österreichischen Alpen buchte.

„Nach einer Woche kann man blaue Pisten fahren!“

Gelten Erwachsene in Skikursen eigentlich als Exoten?

Nein, am häufigsten besuchen zwar Kinder zwischen drei und elf Jahren eine Skischule. Es gibt aber auch viele Erwachsene. Der Anteil in den Kursen liegt bei gut 12 Prozent. Die Gruppen werden dann aufgeteilt, sodass man nicht mit den Knirpsen zusammen fährt.

Fällt es mit zunehmendem Alter schwerer, Skifahren zu lernen?

Das kann man so nicht sagen. Erwachsene schalten mehr den Kopf ein und denken manchmal zu viele Schritte voraus. Nach dem Motto: Was passiert, wenn ich nun diese oder jene Bewegung mache. Das macht das Lernen nicht unbedingt leichter. Oft spielen auch Ängste eine Rolle. Kinder denken weniger nach, probieren mehr aus und lernen das Skilaufen eher spielerisch.

Wie lange braucht man, um halbwegs souverän den Berg herunterzukommen?

In der Regel kann man nach einer Woche einfache blaue Pisten bewältigen. Am besten klappt das mit einer modernen Leihhausrüstung. Für Einsteiger eignen sich sogenannte Rocker-Ski. Die sind an der Spitze und am Ende nach oben gebogen, das erleichtert das Kurvenfahren enorm. Helm und Skibrille sind selbstverständlich.



Peter Hennekes, Hauptgeschäftsführer des Deutschen Skilehrerverbandes

Reihenweise landen meine Mitstreiter und ich an diesem und an den folgenden Tagen noch im Schnee. Mal, weil wir uns zu viel zutrauen, mal weil ein Snowboarder oder ein anderer Skifahrer unseren Weg kreuzen und wir auf solche Situationen noch nicht schnell genug reagieren können. Zum Glück trägt keiner von uns ernsthafte Blessuren davon.

Fallen macht Spaß

Dass uns Mario am letzten Tag schließlich auf den Olympiahang gelotst hat – immerhin eine schwarze Piste für absolute Könner –, lag allerdings weniger an

unserem rasend fortschreitenden Können, sondern an gut einem halben Meter Tiefschnee, der an diesem Tag vom Himmel rieselte. Der Berg war menschenleer und wenn wir hinfielen, was mir an diesem Tag regelrecht Spaß machte, **landeten wir puderweich wie in einem Federbett**. Und so kam der Mut schließlich doch noch zurück und ich zog meine Bögen erst zaghaft und mit abnehmendem Gefälle immer schneller Richtung Talstation. Eine schwarze Piste, was waren wir stolz! Ich komme wieder, keine Frage!

