

Die Kopfarbeit des Gelände-Skifahrers

Autor(en): **[s.n.]**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Ski : Jahrbuch des Schweizerischen Ski-Verbandes = Annuaire de l'Association Suisse des Clubs de Ski**

Band (Jahr): **20 (1925)**

PDF erstellt am: **22.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-541610>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Die Kopfarbeit des Gelände-Skifahrers.

Harald, der flinke Norweger, hat einmal alle Skifahrerreglemente zerknüllt und behauptet: «Die Kunst des Skifahrens ist ein Totstellen des Körpers und freies Gewährenlassen der Ski». Er hat dabei mit den Augen gezwinkert und selber nicht überzeugt an seine Behauptung geglaubt. Trotzdem ist sein Spruch gut, denn er bringt die körperlichen Skilaufkomponenten in ein untergeordnetes Verhältnis zu der je nach dem Schneesustande veränderlichen Bewegungskomponente der Ski. Damit sind die Grundlagen des Skifahrens festgelegt: *Schnee — Ski — Körper*.

Wie sich der Körper dem Ski unterordnet, richtet sich der Ski nach dem Schneesustand. Die Kopfarbeit des Skifahrers ist das Erkennen des Einflusses der Schneeunterlage auf den Ski und das Einschalten einer fördernden oder hemmenden Körperhilfe, als deren Ergebnis die stabile, flüssige Fahrt hervorgeht. Nun liegen aber im Gehirne des gut durchgebildeten Geländefahrers alle Körperhilfen in Form von fertig überlegten Muskelbefehlen bereit, die, den manuellen Griffen des Instrumentalmusikers vergleichbar, auf den Augenblick der Anwendung harren. Die Kopfarbeit des Geländefahrers beschränkt sich also auf das Erfassen und Einschätzen des Abhängigkeitsverhältnisses von Schnee, Ski und Körper. Um die wichtigsten Vorgänge kennen zu lernen ist eine rasche Klarlegung der Begriffe Schnee, Ski und Körper nötig.

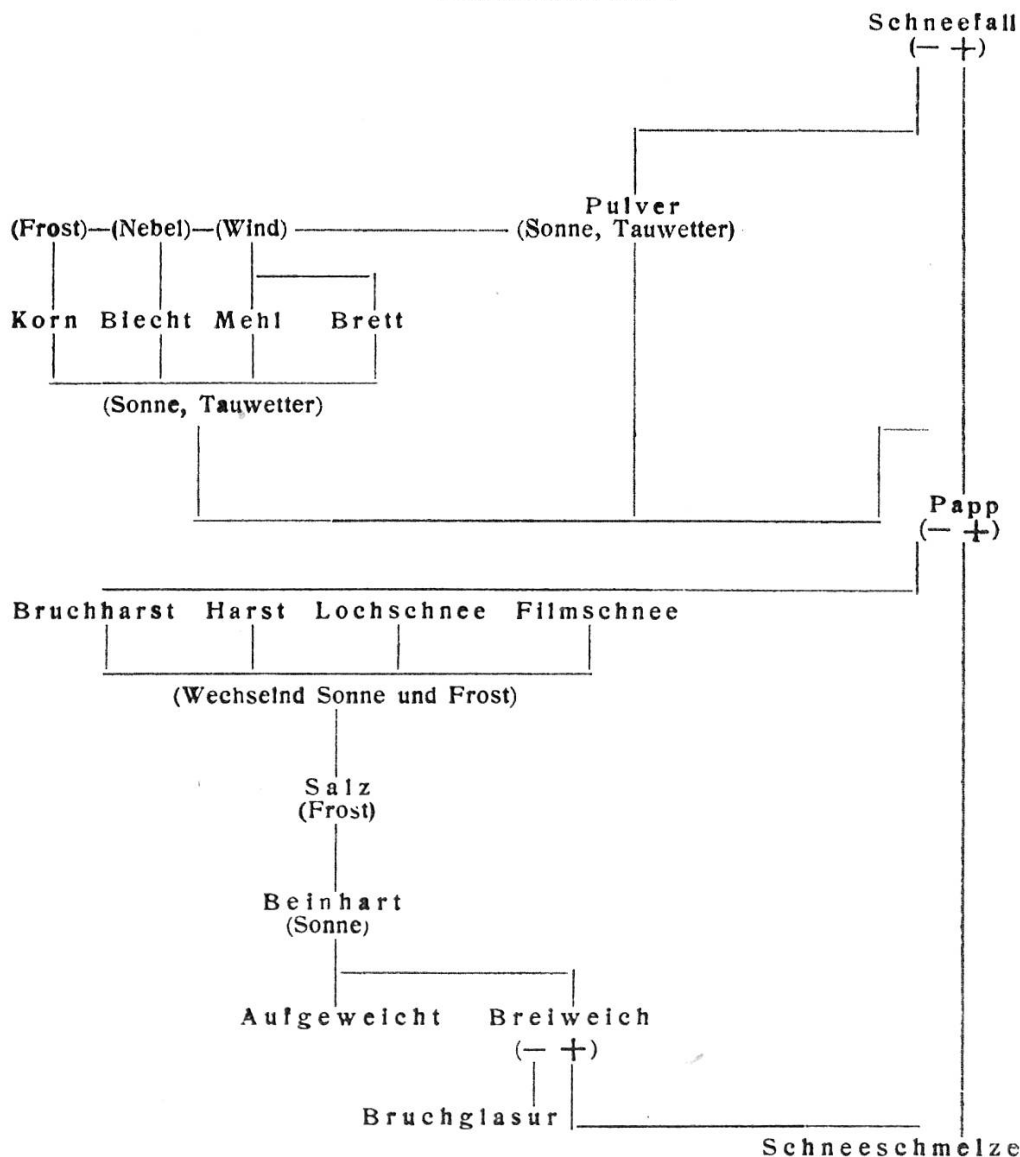
Der Schnee.

Bei niedriger Lufttemperatur fällt der Schnee *pulverig* zu einer leichten, weichen Schicht, die unter dem Einflusse von Kälte *körnig* wird. Am Rande von Bachtobeln und nach nebligen Tagen schlägt sich die Feuchtigkeit auf dem Schnee als *Biecht* in Nadeln oder Blättern nieder. Diese drei Schneearten sind willkommene Vorbedingungen für den Skifahrer. Tritt ein trockener Windeinfluss dazu, dann verdichtet sich der Pulverschnee zu einer *mehlig*en Schneeart und verfestigt sich bei starkem Wind zu einer *brettigen* Kruste. Tauwetter und starke Sonnenbestrahlung kann aus allen erwähnten Schneearten eine nasse, *pappige* Masse bilden, die auch nach

einem Schneefall bei hoher Lufttemperatur zur Freude der Schneeballbuben und zum Missbehagen der Skifahrer liegen bleibt.

Bei eintretender Kälte überzieht sich der Pappsnee mit einer dünnen *brüchigen* Harstkruste, die sich unter dem Einflusse der Sonnbestrahlung erweicht und in der Nachtkälte zu harter *harstiger* Kruste glättet. Schwache Fröste erschweren die Glättung und lassen eine rauhere, *gelochte*, aber doch harte Oberfläche zurück. Und nach mehrmaligem Schmelzen und Verkrusten kann ein milder Frost den verfirnten, tragbaren Schnee mit einer *filmdünnen* Kruste überziehen, die unter dem Ski in klirrenden Blättern zerstiebt.

Schneetabelle:



Durch das mehrfache Schmelzen und Verkrusten wird der Schnee nach und nach *salzig*. Die Sonnenbestrahlung erweicht die *beinhart* gefrorene Morgenkruste oberflächlich. Diese *aufgeweichte* Schicht vertieft sich bei fortgesetzter Besonnung zu einer *breiweichen* Masse, die bei eintretender Abkühlung mit einer dünnen *Bruchglasur* überzogen wird oder, wenn schon Krokus und Märzröslein durch die dünne Schneeschicht stossen und die Abende lau und mild sind, *schmilzt*. Bei anhaltender Wärme wird der Pappschnee je nach der Dicke der Schicht über kurz oder lang dasselbe Schicksal erleiden.

Die verschiedenen Schneearten sind mit Pappschnee als Grenze in zwei gesonderte Gruppen teilbar. Die erste Gruppe kann durch Sonne und Tau zu einem klebrigen Pappbrei werden, der in schweren Klumpen am Ski haftet. Wenn der Schnee aber einmal aufgeschmolzen und wieder gefroren ist, verliert er die Klebfähigkeit und nähert sich in mehrfachen Veränderungen, alle Harstarten durchlaufend, dem Salzsnee, dessen oberflächlich erweichte Kruste zusammen mit Korn, Biecht, Filmschnee und Bruchglasur die besten Vorbedingungen für den Geländefahrer abgibt. Auf die zweite Gruppe lässt sich die alte Schneeregeln anwenden: je milder der Frost, desto besser der Schnee. Im Filmschnee, der bei milden Frösten häufiger beobachtet wurde, gleitet der Ski bei ähnlichen Druckverhältnissen rascher als im Biecht, der bei jedem Skiläufer paradiesische Wohlgefühle auslöst.

Schlechter und für den Ungeübten unangenehmer Schnee ist dichtes Mehl, Brett, Papp, Bruchharst, Harst, Beinhart und Breiweich. Der hartgesottene Sünder aber, der keinen Monat des Jahres ohne Skifahren verstreichen lässt, flucht nur dem unregelmässigen Brettschnee, dem klebrigen Papp und breiweichen Salz der Vorsommernachmittage. Alle anderen Schneebeschaffenheiten weiss er mit grösserer oder kleinerer Lust zu nützen.

Unsere Kenntnisse der festen Niederschläge sind noch sehr lückenhaft. Vor allem ist der Einfluss der Strahlung noch nicht abgeklärt. Auch bleibt die Beeinflussung der Schneeoberfläche durch die Temperaturtiefe rätselhaft. Die oben vertretene Beobachtung der Entstehung des Lochschnees wird durch Untersuchungen dahin zu prüfen sein, ob nicht Staubteilchen eine ungleichmässige Durchstrahlung der Oberfläche verursachen.

Der Ski.

Der bei uns übliche Telemarktyp hat sich als ausgezeichneter Geländeski seit Jahren bewährt. Seine Hauptmerkmale sind der gedrungene Bau, die ordentlich jähe Spitzenaufbiegung und das Einschweifen der Seitenkanten. Der Lauf des Ski ist einfach. Die Spitzenaufbiegung presst den Schnee nieder und formt unter dem Einflusse der Druck- und Plastizitätsgesetze mit dem vordersten Teil der Laufflächenhohlkehle eine harte Schneeschiene, auf der die Hohlkehle bei unveränderter Belastung geradeaus gleitet. Wird die Belastung auf eine der Aussenkanten des Ski verlegt, so verringert sich durch leichtes Heben der anderen Kante der Schneewiderstand der betreffenden Spitzenseite und der Ski beginnt um den Radius der Kanteneinschweifung nach der Belastungsseite abzukreisen. Steigert sich dieser Druck, so dass Teile der Lauffläche gehoben werden, dann wird der Ski zum Steuerruder und drückt sich flach gekantet durch den Schnee, je enger abbiegend, desto grösser der Kantendruck ist. Auf Druckveränderungen in der Längsachse reagiert der Ski nicht so leicht. Nur wenn zu viel Entlastung der Hinterenden eintritt, bohren sich die Spitzen in den Schnee meistens als Folge eines Vorwärtslehns des Körperschwerpunktes, das in keinem Verhältnis zur Hangneigung oder zur Fahrtgeschwindigkeit steht.

Selbstverständlich muss der Ski wie es einem edlen Rennpferde zukommt gehegt und gepflegt werden. Seine Lauffläche muss spiegeln und die Bindung muss den Fuss fest auf das Holz klammern. Es kann jede Bindung genügen, die den Fuss abwärts und nicht nur vorwärts in die Eisen presst. Ich benütze die Langriemenbindung seit über zwanzig Jahren und bin damit zufrieden.

Der Körper.

Die wichtigste Eigenschaft des Körpers ist die Möglichkeit der Verlegung des Schwerpunktes. Durch Strecken oder Beugen des Oberkörpers, durch Rückwärtslehnen oder Vordrücken der Brust kann der Schwerpunkt mit grösserer Wirkung verlegt werden, als durch Strecken oder Anziehen der Kniee. Deshalb fällt der Anfänger immer gleich auf Nase oder Rücken, weil er in aufrechter Haltung den Oberkörper verlegt. Ein gut durchgebildeter Körper vermag sich weich und geschmeidig zu machen, ohne dass dadurch die Spannung, in der die Beine immer auf den Ski stehen müssen, gelockert

wird. Er wird auch imstande sein, hockend auf die Ski einzuwirken und es wird ihm ein Leichtes, den Schwerpunkt selbst nach vorn und hinten tiefer zu verlegen, indem er in Ausfallstellung übergeht, oder bei angezogenen Knien die Bewegung ausführt, die der Reitlehrer «Ansaugen» nennt. Es bestehen überhaupt sehr viele Beziehungen zwischen der Körperhaltung beim Reiten und Skifahren.

Der Geländeskifahrer muss seinen Körper beherrschen; allein es ist nicht die Beherrschung des Leichtathleten, es ist ein In-sich-hinein-kriechen, eine katzenartige Sammlung, die aus den Wadenmuskeln in den Körper hinaufsteigt, sobald die Ski im Schnee zu mahlen beginnen.

Zu der umfassenden Vertrautheit mit den oben skizzierten Grundlagen des Skifahrens gesellt sich für den Geländefahrer die göttliche Verschlagenheit der Waldleute und Bergmänner, die mit dem vielgerühmten sechsten Sinn hantieren und inmitten der verzwicktesten Lage ruhig und selbstverständlich handeln. Das Gelände ist tückisch und unberechenbar. Eine offene Weite herrlichen Pulverschnees kann in felsige Steilhänge übergehen, eine flache Mulde kann in der Mitte, wo die Ski am tollsten dahin rasen einen verborgenen Sumpfwassergraben öffnen, tausend Wurzelstöcke des Waldes können mitten in eine rasende Schussfahrtschneise geraten sein und eine harmlose Bodenwelle, die der Fahrer kaum beachtet, kann von blanken Harstplatten gepanzert sein, so dass Ski und Läufer zusammengehauen werden. Aber nicht nur die Zustände des Geländes verlangen ein scharfes Auge und rasches Auffassungsvermögen. Auch die vielen Verbindungsmöglichkeiten im Gelände wollen mit kundigem Blicke geprüft sein. Nicht jeder Skifahrer vermag mitten im dichtesten Walde den wahren Ausgang zu riechen oder eine offene Lichtung zu wittern. Tausend kleine Merkzeichen, die von den Bubenjahren her im Kopfe stecken, werden durch den Geländefahrer wieder legitimiert und alle die vielen Pfadfinderalbernheiten, das Einprägen von Baumwipfelformen, die Kenntnis des Wurzelverlaufes und so weiter, beginnen zu leben.

* * *

Die Kopfarbeit des Geländeskifahrers ist ein blitzartiges Erkennen von Zuständen, Folgeerscheinungen und damit zusammenhängenden Einflüssen auf Fahrt und Stabilität. Jede Aenderung im Gelände ändert das Verhalten der Ski, jede Aenderung der Lage der Ski verändert die Lage des

Körperschwerpunktes. Ein paar Beispiele mögen darlegen, wie der Geländefahrer schaut, erkennt und überlegt.

1. Ein offenes, schwach geneigtes Feld wird bei stiebendem Pulverschnee durchjagt. Der Skifahrer erspätet weit voraus einen schmalen weissen Streifen. Er erkennt am Unterschied des Oberflächenglanzes, dass der Schnee dort unten weicher, pappiger, träger sein wird. Wie von selbst gleitet der vorgehaltene Ski noch eine Spur weiter voraus, beide Knie beugen sich stärker und das Kreuz wird weich und drückt rückwärts gegen die Skienden zu. Jetzt dringen die Skispitzen in den Pappschnee ein, der Widerstand vergrössert sich, die Geschwindigkeit nimmt ab und der Körper wird aus seiner Kauerstellung aufgeschnellt. Hätte der Läufer sich nicht vorgesehen, er wäre kopfüber in den Brei geflogen.

2. Tiefer unten säumt ein Waldrand das Bachbett und lässt einen zwei Meter breiten Geländestreifen frei, der mit Biecht überzuckert ist. Noch tiefer tritt der Wald zurück, der Bach frisst sich ein und der Geländestreifen auf dem der Fahrer einherschaut, rundet sich zu einer Raupe. Der Fahrer sieht, dass ihr Rücken glänzt, er schliesst aus dem Fehlen des Waldes auf Sonnenbestrahlung und weiss sofort: Harstplatten. Schon beginnen seine Skienden sachte voneinander zu gleiten und in Schneepflugstellung übergehend, bremst der Fahrer seine rasche Fahrt ab, um in sehr bescheidenem Tempo auf den Rücken der Geländeraupe hinauf zu gleiten und ruhig Umschau nach dem Weiterweg zu halten.

3. Bei gutem Schnee läuft einer im Walde dahin und bemerkt vor sich zwei quer verlaufende Geländewellen; beide flach, schwach ausgeprägt und doch so hoch, dass die Ski mit gehobenen Spitzen darüber gleiten müssen. Wieder weiss der Fahrer genau, dass ein leichter Widerstand die Fahrt hemmen wird, dass jenseits das Gegenteil eintreten wird und dass sich das ganze Spiel zweimal in kurzer Aufeinanderfolge wiederholen wird. Er geht also schwach in die Knie, drückt sich hinten tief, wirft sich im Auftreffen auf die Welle leicht auf und sackt im Augenblick der Abfahrt von der Welle mit dem Gesäss tief (Ansaugen), so dass die zweite Welle ihn durchaus nicht überrascht, sondern mit genau derselben Bewegung eingesteckt wird.

4. Durch ein Waldtor hat der Fahrer eine unübersichtliche Schneise angeschnitten und sieht plötzlich kaum zwei Skilängen vor sich einen tief ausgetretenen Holzerweg querüber. Ein Augenblick sagt ihm alles: drei Meter Anlauf,

glatter Harst, gute Geschwindigkeit, Graben ein Meter breit, darunter ein Schneewall unbekanntes Zustandes und tiefer Pulverschnee; er zieht rasch beide Ski zusammen, duckt sich und saust direkt auf den Graben zu, mit einem Satz darüber und mit hochgezogenen Knien über den Wall hinab und lang ausfallend in den tiefen Pulverschnee, wo der Schlag Ski und Körper zusammendrückt und ein energisches Strecken die gewöhnliche Fahrtstellung wieder gibt.

5. Der Fahrer jagt aus einem offenen Feld direkt auf eine Gefällsbruchkante zu, hinter der plötzlich Tannenstrünke und Felsen auftauchen. Mit dem Erkennen der Gefahr wirft er sich auf die Hinterkanten, reißt einen engen Christiania und führt, kaum damit zu Ende, den Innenski vor, um den Rest des Schwunges zu einem Telemark zu nutzen, der das Hindernis elegant umschiffet. Dann gleitet der Schleppski nach und fügt sich dem Drucke des inzwischen auswärts gekanteten Ausfallskis, so dass der Fahrer wieder in der alten Fahrtrichtung, aber unterhalb der Hindernisreihe weiter läuft.

Diese fünf Beispiele, die die einfachsten Geländeeinflüsse darstellen, zeigen, dass es für den geübten Geländefahrer nichts bedeuten darf, wenn er plötzlich vor Abgründen anlangt. Er muss sich in jeder Lage zu helfen wissen und seine Kenntnis von den fördernden oder hemmenden Körperhülfen muss ihn immer in die Lage versetzen, die Schrullen der Ski zu bezähmen.

Die Kopfarbeit des Geländeskifahrers wird umso leichter und kürzer, je besser die Kenntnisse von Gelände, Schnee und Ski durch Erfahrung und Uebung verarbeitet worden sind. Sie wird aber auch um so interessanter, je weniger sich ein Fahrer mit technischen Ueberlegungen zu plagen hat. Wer auszieht und weiss, dass seine Ski und sein Körper ein Ganzes bilden, dass er allen Geländetücken gewachsen ist und dass ihm das Nehmen der Hindernisse spielend geht, der darf sich glücklich schätzen, denn er wird Zeit und Musse finden, die verschwenderische Pracht, die der Winter in unseren Bergen beschert, auszukosten, ohne dadurch der letzte einer Skigesellschaft zu werden und seinen Kameraden Aerger und Unmusse zu bereiten. Eines noch: es gibt kein Lehrbuch für Geländekenntnis und Schulung des Kopfes; wer wandert, der findet alles hübsch beisammen in Tausenden von wohl gerundeten Lektionen.
