

# Genussfaktor

## neben Stoppuhr

Zählt wirklich immer jede Sekunde?

*„Es gibt kaum eine Sportart, in der man schöner und erlebnisreicher trainieren kann als für das Skibergsteigen.“* So beschrieb der Lesachtaler Alexander Lugger bereits vor Jahren den Wettkampfsport Skibergsteigen und er als einer der ersten österreichischen Athleten und heutiger Nationalteamtrainer muss wissen, wovon er redet.

Anna Spielbüchler

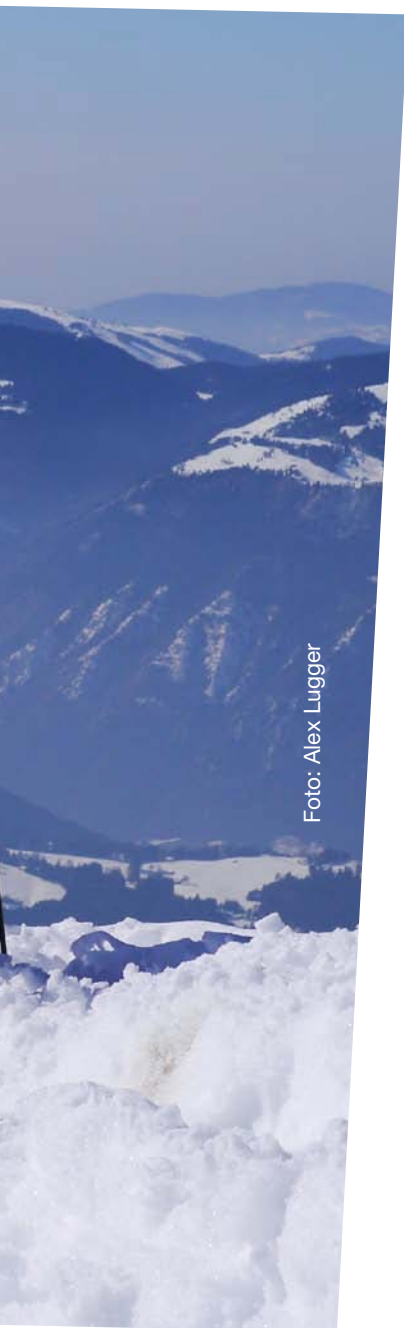


Foto: Alex Lugger

reits lange und andauernd fasziniert, liegt wohl in erster Linie an der herrlichen Sportstätte, die man zum Ausüben benötigt: die freie, unberührte Natur der Bergwelt – wie kann man diesen Sport nicht gern haben?

### Großes Ziel ist die EM 2014

Mit der Erkenntnis, den wohl schönsten Trainingsplatz im Leistungssport benutzen zu dürfen, starten die Athleten der österreichischen Nationalmannschaft ihre täglichen Trainingstouren und alljährlichen Bewerbe der Wintersaison. 14 Teammitglieder, davon drei Damen und vier Nachwuchsatleten, umfasst die Mannschaft in diesem Jahr, alle sind heiß darauf, in den soeben gestarteten internationalen Bewerben ihre beste Leistung zu zeigen und vor allem im Februar bei der Europameisterschaft in den Pyrenäen gute Resultate zu bringen. Wenngleich das Hauptaugenmerk auf bestmögliche Ergebnisse gelegt werden muss, ihre wahre Herkunft und den eigentlichen Grund, weshalb sie gerade diesen Wettkampfsport ausüben, hat niemand von den Athleten vergessen.

### Genießen ist möglich

„Die Liebe, in der Natur zu sein, ist eine Grundvoraussetzung zur Ausübung dieser Sportart. Dann ist man mit dem Herz dabei und der Erfolg ist erst möglich.“ Der

23-jährige Osttiroler Martin Isplitzer bringt auf den Punkt, welche Eigenschaft ein Skibergsteiger unbedingt besitzen muss. Viele Tourengerer fragen sich nun: Ja kann man die Umgebung überhaupt genießen, wenn man so schnell wie möglich den Berg hinaufläuft? Dass es sich hier um ein klassisches Vorurteil handelt, bestätigen alle Nationalteammitglieder sofort. „Klar bleibt bei einem Wettkampf keine Zeit dafür, hier geht es ja um die bestmögliche Leistung, um Sieg oder Niederlage. Aber der Großteil der Stunden, die für den Sport investiert werden, beinhalten Trainingstouren“, so Alex Fasser, der bereits seit der Aufstellung des Nationalteams im Jahr 2007 Athlet in diesem ist. „Das Trainingstempo wirkt für einen Außenstehenden viel schneller, als ich selber es aufgrund des guten Trainingszustandes empfinde. Aber es ist bei weitem nicht so hoch wie das Renntempo“, bestätigt die Nachwuchsatletin Ina Forchthammer. Für gut trainierte Athleten sind die Touren natürlich auch wesentlich weni-

ger anstrengend und erlauben trotz höherem Tempo die Umgebung in vollem Umfang zu genießen. Philipp Brugger erzählt dabei begeistert, wie er neben der Landschaft auch noch Tiere wie Steinböcke, Steinadler und Bartgeier in seinen Tiroler Heimatbergen beobachtet, die im Gegensatz zu ihm vielen anderen Tourengern oft gar nicht auffallen.

### Andere Dinge wahrnehmen

Obwohl die Athleten aus Liebe zu den heimatlichen Bergen mit der Ausübung des Leistungssportes Skibergsteigen begonnen haben, so wissen sie es zu schätzen, durch die internationalen Renneinsätze andere Regionen kennenzulernen. „Daheim zu berichten, dass man bei der Abfahrt im Rennen vom Vulkan Ätna das Mittelmeer hat sehen können, ist schon etwas ganz Besonderes“, strahlt Daniel Rohringer, der seine Leidenschaft zum Sport in den Bergen des Salzkammergutes gefunden hat. Aber auch die

Rennen selber besitzen für einen Athleten eigene Reize. „Man nimmt in einem Wettkampf ganz andere Dinge wahr als bei einer normalen Skitour. Sei es, die Grenzen seines Körpers auszuloten oder Adrenalinausschüttungen bei halsbrecherischen Abfahrten zu spüren“, so der 18-jährige Tiroler Clemens Steinberger. Werden solche Momente dann auch noch mit einem Erfolg im Rennen belohnt, ist es natürlich das schönste Gefühl für einen Athleten. „Medaillen bei Weltmeisterschaften

## Infos zu ASKIMO und Autorin

### ASKIMO

Österreichischer Bundes-Fachverband für Wettkampfskibergsteigen, Gosau Nr. 200, 4824 Gosau, [office@askimo.at](mailto:office@askimo.at), [www.askimo.at](http://www.askimo.at)

### Anna Spielbüchler

Mag. Anna Spielbüchler ist Sportwissenschaftlerin und arbeitet als Generalsekretärin im ASKIMO.

Immer mehr winterbegeisterte Menschen schätzen die Vorzüge des Skibergsteigens, wie das Tourengehen international bezeichnet wird, und steigen in den neuen, aber trotzdem sehr traditionellen Sport ein. Bevor es überhaupt Lifts gab, bezwang man schon mit seinen Skiern den Berg und in letzter Zeit erlebte die Sportart national sowie international einen weiteren großen Aufschwung, vor allem in den Bergregionen. Dass das Skibergsteigen die Menschen be-



oder im Weltcup zu gewinnen, das sind Augenblicke, die einen schon auch stolz machen“, sind sich die Tirolerin Veronika Swidrak und ihre junge Teamkollegin Ina Forchthammer einig.

### Alle Sportler sind berufstätig

Solche Erfolge müssen sich die österreichischen Teammitglieder derzeit noch viel härter erkämpfen als ihre Konkurrenten. Im Vergleich zu anderen europäischen Ländern, wo es Plätze in den Leistungskadern von Militär, Zoll oder Polizei gibt, müssen die österreichischen Athleten allesamt ihre Berufe neben dem Sport normal ausüben. „Es kann schon vorkommen, dass eine Trainingseinheit nach einem 12-stündigen Arbeitstag noch bis 23:00 Uhr dauert und das, obwohl ich aufgrund meiner Zugehörigkeit im Polizei-Radsportkader eine gewisse Anzahl an Sportstunden konsumieren kann, was auf das Jahr verteilt eine große Hilfe ist“, so die hauptberufliche Polizistin Veronika Swidrak. Aber irgendwie müssen sich die durchschnittlich 15 bis 20 Stunden Training pro Woche ausgehen, um den Anschluss an die internationale Elite nicht zu verlieren.

Der 23-jährige Osttiroler Martin Weißkopf hat diesbezüglich einen großen Schritt gewagt. Der Fertigungstechniker legt beruflich eine Pause ein und möchte sich heuer nur auf den Leistungssport Wettkampf-Skibergsteigen konzentrieren.

### Im nächsten Leben ein Steinbock sein

Obwohl die Trainingspläne der Nationalteamathleten strikt und durch die regelmäßigen leistungsdiagnostischen Tests sehr professionell aufgebaut sind, so spielt es trotzdem für alle eine große Rolle, nie den Spaß am

links: Skibergsteigen an den Fjorden – trotz Wettkampftempo ein unbeschreibliches Naturerlebnis. | Foto: Alex Luggger

unten: Rasante Abfahrten besitzen im Rennen einen ganz besonderen Reiz. | Foto: Stephan Mantler

Training und im Wettkampf zu verlieren. „Es gibt kaum einen Tag, an dem ich nicht gerne trainieren gehe“, fügt der Salzburger Thomas Wallner hinzu, der durch seinen Trainingskollegen Markus Stock zum Skibergsteigen gefunden hat und in seinem nächsten Leben ein Steinbock werden möchte, um noch mehr Zeit am Berg verbringen zu können. Für Jakob Herrmann ist der Winter oftmals fast zu kurz, nach der Rennsaison genießt er – ohne Pulsuhr, sondern nur mit der Freundin – die Frühjahrstouren in den Salzburger Bergen, solange noch Schnee zu finden ist. Von Saisonmüdigkeit keine Spur! Denn steht im Winter ein Streben nach der höchstmöglichen Leistung im Vordergrund, so zählt abseits des Konkurrenzkampfes die Kameradschaft am Berg und Freundschaft untereinander. Ein paar Bier nach gemeinsamen Trainingstouren in der Hütte und auch mal etwas länger sitzen bleiben sind dabei keine Seltenheit.

### Zuversichtlich in die Saison

Wenngleich die österreichischen Profis ihre Freizeit ganz einem Sport opfern, der national noch nicht die Wertigkeit besitzt, die ihm zustehen sollte, so würden alle denselben Weg erneut einschlagen. „Ich bin immer wieder dankbar, eine derart schöne Sportart ausüben zu können“, spricht Thomas Wallner seinen Teamkollegen aus dem Herzen und gibt den jungen Neuzugängen dieser Saison, Verena Streitberger (Salzburg), Jakob Siedler (Tirol) und Daniel Zugg (Vorarlberg), vollste Motivation. „Ist man mit dem Herz dabei und hat man Spaß am Sport, dann ist alles möglich“, sind sich die Athleten der Nationalmannschaft einig und geben dies als wichtigsten Tipp an alle leistungsorientierten Skibergsteiger weiter. Somit heißt es: Auf mit Freude und Vollgas in die neue Wintersaison! ■

