



Wettkampfmäßiges Skibergsteigen findet immer in großer Höhe statt. Voraussetzung für gute Leistungen: genügend Kraftausdauer-Training, am besten am Berg.

renskisport umgestiegen werden kann. Hier sind die Probleme und Lösungsansätze sehr verschieden. Der amtierende Österreicherische Meister im Skibergsteigen Andi Ringhofer aus Schladming ist im Sommer als Marathonläufer unterwegs. Ringhofer: „Um mich auf den Winter vorzubereiten, betreibe ich im Herbst gezieltes Krafttraining für den Oberkörper. Das Skibergsteigen ist im Gegensatz zum Laufen eine Kraftausdauer-Sportart, bei der der ganze Körper im Einsatz ist.“

Völlig anders die Notwendigkeit beim Tiroler Meister im Skibergsteigen Alex Fasser

Spezifische Möglichkeiten umreißt Nationaltrainer Alex Lügner: „Keine andere Sportart findet in derart großer Höhe statt, sodass das Training generell auch eher am Berg stattfinden sollte. Das Laufen mit Skiröllern ist eine weitere Möglichkeit, präziser für diesen Sport zu trainieren. Generell wird oft übersehen, dass sich die Abfahrten bei den Rennen fast immer im freien Gelände abspielen. Viele Freeride-Runs in verschiedenen Schneecarten und vor allem mit dem Original-Renn-Equipment anstatt spezieller Freeride-Ski sind daher auch zu empfehlen, um die Abfahrt nicht als Anstren-

nung, sondern als Erholung zu sehen.“

ngai, des Landes Steiermark und diesmal erstmals der Bekleidungsbranche Bergans und Red Bull als Saisonabschluss stattfinden. Das Besondere ist die ausgesetzte und alpine Streckenführung auf den Gletschern und im Fels des östlichsten Dreitausenders der Alpen.

190 Athleten aus 17 Nationen wagten sich beim letzten Mal über die Strecke. Ausgerüstet mit Klettergurt, Steigeisen und Ski-ausrüstung wurde das Dachstein Xtreme dabei als Weltcuprennen durchgeführt, erstmals in Österreich. Von rund 100 Bergführern und Bergrettern wurde die Strecke über den Hohen Dachstein mit rund 2.500 Metern Fixseil, 400 Bandschlingen und ebenso vielen Karabinern gesichert. Fernsehstationen aus der ganzen Welt übertrugen insgesamt 90 Stunden von dieser Veranstaltung. Die Veranstalter haben sich für das Dachstein Xtreme am 29. und 30. 3. 2008 wieder einige Verbesserungen einfallen lassen. So wird der Start heuer erstmals bei der Talstation der Seilbahn erfolgen, um den Zuschauern mehr zu bieten. Die Athleten erklimmen dann durch die Rinnen der Dachstein-Südwand in einem 1.500-Höhenme-

#### Das österreichische Top-Rennen

Unbestritten die Top-Veranstaltung im österreichischen Tourenski-Rennzirkus ist das östlichste Hochalpinrennen der Alpen, das Dachstein Xtreme in Schladming. Auch 2008 wird dieses Rennen wieder dank der Unterstützung der Partner Schladming, Pla-

ter-Anstieg den Hohen Dachstein. In einer Schleife geht es über die Gletscher des Dachsteins, und als Abschluss wartet auf die Oberschenkel der Athleten eine Abfahrt über 1.200 Höhenmeter im freien Gelände. Erstmals wird 2008 auch eine weniger extreme Strecke angeboten, die auch ohne Kletterausrüstung und Steigeisen bewältigt werden kann. Auf 1.100 Höhenmetern geht es dabei durch das gewaltige Edelgrieß aufwärts und abwärts. Die Siegerehrung und eine After-Race-Party finden – ebenfalls erstmals – im Weltcuport Schladming statt, um den ständig steigenden Zuschauer- und Teilnehmerzahlen gerecht zu werden. Ideal ist die Dachstein-Location für Zuschauer. Durch die Dachstein-Südwand-Seilbahn ist der Zugang zur Rennstrecke leicht zu bewerkstelligen und damit perfekt, ein hochalpines Rennen aus der Nähe zu beobachten.

Informationen zum Dachstein Xtreme gibt es – wie zu allen österreichischen Rennen im Skibergsteigen – auf der Webseite [www.astc.at](http://www.astc.at).



Der Abschluss fast jedes Skitourenrennens: Eine Abfahrt, wo der Pulverschnee staubend den Kragen füllt.

#### Der österreichische Verband ASKIMO



International betrachtet ist das Skibergsteigen eine Bewegung mit riesigem Wachstum. Um die Zusammenarbeit mit dem internationalen Verband UIAA/ISMC zu verbessern, wurde im Herbst der Österreichische Fachverband für Wettkampf-Skibergsteigen ASKIMO gegründet. Die internationale Anerkennung dieses Verbandes wurde im Oktober 2007 erreicht. Die wichtigsten Ziele kurz zusammengefasst: Effiziente Jugendarbeit in Österreich, um den Anschluss an die Spitzennationen Frankreich, Schweiz und Italien zu erhalten. Gründung einer Nationalmannschaft, die

heuer erstmals bei Weltcup und Weltmeisterschaft offiziell die rot-weiß-rote Fahne hochhalten wird. Anerkennung der Sportart bei den Österreichischen Sportbehörden. Denn obwohl rund 6 Mio. Sportler in 33 Ländern auf Tourenski unterwegs sind, ist das Skibergsteigen in der Schination Österreich keine offizielle Sportart.

Der Verband wird sich auch aktiv an der Erreichung des langfristigen Zieles beteiligen, der Wiedereinnahme bei Olympia nach 60 Jahren. Die Chancen für 2018 stehen dabei sehr gut! Eine Mitgliedschaft im ASKIMO ist sowohl für Einzelpersonen als auch für Vereine möglich. Informationen dazu gibt es auf der Webseite [www.askimo.at](http://www.askimo.at).



Wettkampfmäßiges Skibergsteigen findet immer in großer Höhe statt. Voraussetzung für gute Leistungen: genügend Kraftausdauer-Training, am besten am Berg.

renskisport umgestiegen werden kann. Hier sind die Probleme und Lösungsansätze sehr verschieden. Der amtierende Österreicherische Meister im Skibergsteigen Andi Ringhofer aus Schladming ist im Sommer als Marathonläufer unterwegs. Ringhofer: „Um mich auf den Winter vorzubereiten, betreibe ich im Herbst gezieltes Krafttraining für den Oberkörper. Das Skibergsteigen ist im Gegensatz zum Laufen eine Kraftausdauer-Sportart, bei der der ganze Körper im Einsatz ist.“

Völlig anders die Notwendigkeit beim Tiroler Meister im Skibergsteigen Alex Fasser

Spezifische Möglichkeiten umreißt Nationaltrainer Alex Lügner: „Keine andere Sportart findet in derart großer Höhe statt, sodass das Training generell auch eher am Berg stattfinden sollte. Das Laufen mit Skiröllern ist eine weitere Möglichkeit, präziser für diesen Sport zu trainieren. Generell wird oft übersehen, dass sich die Abfahrten bei den Rennen fast immer im freien Gelände abspielen. Viele Freeride-Runs in verschiedenen Schneecarten und vor allem mit dem Original-Renn-Equipment anstatt spezieller Freeride-Ski sind daher auch zu empfehlen, um die Abfahrt nicht als Anstren-

ngung, sondern als Erholung zu sehen.“

nai, des Landes Steiermark und diesmal erstmals der Bekleidungsmarke Bergans und Red Bull als Saisonabschluss stattfinden. Das Besondere ist die ausgesetzte und alpine Streckenführung auf den Gletschern und im Fels des östlichsten Dreitausenders der Alpen.

190 Athleten aus 17 Nationen wagten sich beim letzten Mal über die Strecke. Ausgerüstet mit Klettergurt, Steigeisen und Ski-ausrüstung wurde das Dachstein Xtreme dabei als Weltcuprennen durchgeführt, erstmals in Österreich. Von rund 100 Bergführern und Bergrettern wurde die Strecke über den Hohen Dachstein mit rund 2.500 Metern Fixseil, 400 Bandschlingen und ebenso vielen Karabinern gesichert. Fernsehstationen aus der ganzen Welt übertrugen insgesamt 90 Stunden von dieser Veranstaltung. Die Veranstalter haben sich für das Dachstein Xtreme am 29. und 30. 3. 2008 wieder einige Verbesserungen einfallen lassen. So wird der Start heuer erstmals bei der Talstation der Seilbahn erfolgen, um den Zuschauern mehr zu bieten. Die Athleten erklimmen dann durch die Rinnen der Dachstein-Südwand in einem 1.500-Höhenme-

#### Das österreichische Top-Rennen

Unbestritten die Top-Veranstaltung im österreichischen Tourenski-Rennzirkus ist das östlichste Hochalpinrennen der Alpen, das Dachstein Xtreme in Schladming. Auch 2008 wird dieses Rennen wieder dank der Unterstützung der Partner Schladming, Pla-

ter-Anstieg den Hohen Dachstein. In einer Schleife geht es über die Gletscher des Dachsteins, und als Abschluss wartet auf die Oberschenkel der Athleten eine Abfahrt über 1.200 Höhenmeter im freien Gelände. Erstmals wird 2008 auch eine weniger extreme Strecke angeboten, die auch ohne Kletterausrüstung und Steigeisen bewältigt werden kann. Auf 1.100 Höhenmetern geht es dabei durch das gewaltige Edelgrieß aufwärts und abwärts. Die Siegerehrung und eine After-Race-Party finden – ebenfalls erstmals – im Weltcuport Schladming statt, um den ständig steigenden Zuschauer- und Teilnehmerzahlen gerecht zu werden. Ideal ist die Dachstein-Location für Zuschauer. Durch die Dachstein-Südwand-Seilbahn ist der Zugang zur Rennstrecke leicht zu bewerkstelligen und damit perfekt, ein hochalpines Rennen aus der Nähe zu beobachten.

Informationen zum Dachstein Xtreme gibt es – wie zu allen österreichischen Rennen im Skibergsteigen – auf der Webseite [www.astc.at](http://www.astc.at).



Der Abschluss fast jedes Skitourenrennens: Eine Abfahrt, wo der Pulverschnee staubend den Kragen füllt.

#### Der österreichische Verband ASKIMO



International betrachtet ist das Skibergsteigen eine Bewegung mit riesigem Wachstum. Um die Zusammenarbeit mit dem internationalen Verband UIAA/ISMC zu verbessern, wurde im Herbst der Österreichische Fachverband für Wettkampf-Skibergsteigen ASKIMO gegründet. Die internationale Anerkennung dieses Verbandes wurde im Oktober 2007 erreicht. Die wichtigsten Ziele kurz zusammengefasst: Effiziente Jugendarbeit in Österreich, um den Anschluss an die Spitzennationen Frankreich, Schweiz und Italien zu erhalten. Gründung einer Nationalmannschaft, die

heuer erstmals bei Weltcup und Weltmeisterschaft offiziell die rot-weiß-rote Fahne hochhalten wird. Anerkennung der Sportart bei den Österreichischen Sportbehörden. Denn obwohl rund 6 Mio. Sportler in 33 Ländern auf Tourenski unterwegs sind, ist das Skibergsteigen in der Schination Österreich keine offizielle Sportart.

Der Verband wird sich auch aktiv an der Erreichung des langfristigen Zieles beteiligen, der Wiederaufnahme bei Olympia nach 60 Jahren. Die Chancen für 2018 stehen dabei sehr gut! Eine Mitgliedschaft im ASKIMO ist sowohl für Einzelpersonen als auch für Vereine möglich. Informationen dazu gibt es auf der Webseite [www.askimo.at](http://www.askimo.at).



Wettkampfmäßiges Skibergsteigen findet immer in großer Höhe statt. Voraussetzung für gute Leistungen: genügend Kraftausdauer-Training, am besten am Berg.

renskisport umgestiegen werden kann. Hier sind die Probleme und Lösungsansätze sehr verschieden. Der amtierende Österreicherische Meister im Skibergsteigen Andi Ringhofer aus Schladming ist im Sommer als Marathonläufer unterwegs. Ringhofer: „Um mich auf den Winter vorzubereiten, betreibe ich im Herbst gezieltes Krafttraining für den Oberkörper. Das Skibergsteigen ist im Gegensatz zum Laufen eine Kraftausdauer-Sportart, bei der der ganze Körper im Einsatz ist.“

Völlig anders die Notwendigkeit beim Tiroler Meister im Skibergsteigen Alex Fasser

Spezifische Möglichkeiten umreißt Nationaltrainer Alex Lügner: „Keine andere Sportart findet in derart großer Höhe statt, sodass das Training generell auch eher am Berg stattfinden sollte. Das Laufen mit Skiröllern ist eine weitere Möglichkeit, präziser für diesen Sport zu trainieren. Generell wird oft übersehen, dass sich die Abfahrten bei den Rennen fast immer im freien Gelände abspielen. Viele Freeride-Runs in verschiedenen Schneecarten und vor allem mit dem Original-Renn-Equipment anstatt spezieller Freeride-Ski sind daher auch zu empfehlen, um die Abfahrt nicht als Anstren-

ngung, sondern als Erholung zu sehen.“

nai, des Landes Steiermark und diesmal erstmals der Bekleidungsbranche Bergans und Red Bull als Saisonabschluss stattfinden. Das Besondere ist die ausgesetzte und alpine Streckenführung auf den Gletschern und im Fels des östlichsten Dreitausenders der Alpen.

190 Athleten aus 17 Nationen wagten sich beim letzten Mal über die Strecke. Ausgerüstet mit Klettergurt, Steigeisen und Ski-ausrüstung wurde das Dachstein Xtreme dabei als Weltcuprennen durchgeführt, erstmals in Österreich. Von rund 100 Bergführern und Bergrettern wurde die Strecke über den Hohen Dachstein mit rund 2.500 Metern Fixseil, 400 Bandschlingen und ebenso vielen Karabinern gesichert. Fernsehstationen aus der ganzen Welt übertrugen insgesamt 90 Stunden von dieser Veranstaltung. Die Veranstalter haben sich für das Dachstein Xtreme am 29. und 30. 3. 2008 wieder einige Verbesserungen einfallen lassen. So wird der Start heuer erstmals bei der Talstation der Seilbahn erfolgen, um den Zuschauern mehr zu bieten. Die Athleten erklimmen dann durch die Rinnen der Dachstein-Südwand in einem 1.500-Höhenme-

#### Das österreichische Top-Rennen

Unbestritten die Top-Veranstaltung im österreichischen Tourenski-Rennzirkus ist das östlichste Hochalpinrennen der Alpen, das Dachstein Xtreme in Schladming. Auch 2008 wird dieses Rennen wieder dank der Unterstützung der Partner Schladming, Pla-

ter-Anstieg den Hohen Dachstein. In einer Schleife geht es über die Gletscher des Dachsteins, und als Abschluss wartet auf die Oberschenkel der Athleten eine Abfahrt über 1.200 Höhenmeter im freien Gelände. Erstmals wird 2008 auch eine weniger extreme Strecke angeboten, die auch ohne Kletterausrüstung und Steigeisen bewältigt werden kann. Auf 1.100 Höhenmetern geht es dabei durch das gewaltige Edelgrieß aufwärts und abwärts. Die Siegerehrung und eine After-Race-Party finden – ebenfalls erstmals – im Weltcuport Schladming statt, um den ständig steigenden Zuschauer- und Teilnehmerzahlen gerecht zu werden. Ideal ist die Dachstein-Location für Zuschauer. Durch die Dachstein-Südwand-Seilbahn ist der Zugang zur Rennstrecke leicht zu bewerkstelligen und damit perfekt, ein hochalpines Rennen aus der Nähe zu beobachten.

Informationen zum Dachstein Xtreme gibt es – wie zu allen österreichischen Rennen im Skibergsteigen – auf der Webseite [www.astc.at](http://www.astc.at).



Der Abschluss fast jedes Skitourenrennens: Eine Abfahrt, wo der Pulverschnee staubend den Kragen füllt.

#### Der österreichische Verband ASKIMO



International betrachtet ist das Skibergsteigen eine Bewegung mit riesigem Wachstum. Um die Zusammenarbeit mit dem internationalen Verband UIAA/ISMC zu verbessern, wurde im Herbst der Österreichische Fachverband für Wettkampf-Skibergsteigen ASKIMO gegründet. Die internationale Anerkennung dieses Verbandes wurde im Oktober 2007 erreicht. Die wichtigsten Ziele kurz zusammengefasst: Effiziente Jugendarbeit in Österreich, um den Anschluss an die Spitzenationen Frankreich, Schweiz und Italien zu erhalten. Gründung einer Nationalmannschaft, die

heuer erstmals bei Weltcup und Weltmeisterschaft offiziell die rot-weiß-rote Fahne hochhalten wird. Anerkennung der Sportart bei den Österreichischen Sportbehörden. Denn obwohl rund 6 Mio. Sportler in 33 Ländern auf Tourenski unterwegs sind, ist das Skibergsteigen in der Schination Österreich keine offizielle Sportart.

Der Verband wird sich auch aktiv an der Erreichung des langfristigen Zieles beteiligen, der Wiedereinnahme bei Olympia nach 60 Jahren. Die Chancen für 2018 stehen dabei sehr gut! Eine Mitgliedschaft im ASKIMO ist sowohl für Einzelpersonen als auch für Vereine möglich. Informationen dazu gibt es auf der Webseite [www.askimo.at](http://www.askimo.at).



Wettkampfmäßiges Skibergsteigen findet immer in großer Höhe statt. Voraussetzung für gute Leistungen: genügend Kraftausdauer-Training, am besten am Berg.

renskisport umgestiegen werden kann. Hier sind die Probleme und Lösungsansätze sehr verschieden. Der amtierende Österreichermeister im Skibergsteigen Andi Ringhofer aus Schladming ist im Sommer als Marathonläufer unterwegs. Ringhofer: „Um mich auf den Winter vorzubereiten, betreibe ich im Herbst gezieltes Krafttraining für den Oberkörper. Das Skibergsteigen ist im Gegensatz zum Laufen eine Kraftausdauer-Sportart, bei der der ganze Körper im Einsatz ist.“

Völlig anders die Notwendigkeit beim Tiroler Meister im Skibergsteigen Alex Fasser

Spezifische Möglichkeiten umreißt Nationaltrainer Alex Lügner: „Keine andere Sportart findet in derart großer Höhe statt, sodass das Training generell auch eher am Berg stattfinden sollte. Das Laufen mit Skiröllern ist eine weitere Möglichkeit, präziser für diesen Sport zu trainieren. Generell wird oft übersehen, dass sich die Abfahrten bei den Rennen fast immer im freien Gelände abspielen. Viele Freeride-Runs in verschiedenen Schneecarten und vor allem mit dem Original-Renn-Equipment anstatt spezieller Freeride-Ski sind daher auch zu empfehlen, um die Abfahrt nicht als Anstren-

ngung, sondern als Erholung zu sehen.“

ng, des Landes Steiermark und diesmal erstmals der Bekleidungsbranche Bergans und Red Bull als Saisonabschluss stattfinden. Das Besondere ist die ausgesetzte und alpine Streckenführung auf den Gletschern und im Fels des östlichsten Dreitausenders der Alpen.

190 Athleten aus 17 Nationen wagten sich beim letzten Mal über die Strecke. Ausgerüstet mit Klettergurt, Steigeisen und Skiausstattung wurde das Dachstein Xtreme dabei als Weltcuprennen durchgeführt, erstmals in Österreich. Von rund 100 Bergführern und Bergrettern wurde die Strecke über den Hohen Dachstein mit rund 2.500 Metern Fixseil, 400 Bandschlingen und ebenso vielen Karabinern gesichert. Fernsehstationen aus der ganzen Welt übertrugen insgesamt 90 Stunden von dieser Veranstaltung. Die Veranstalter haben sich für das Dachstein Xtreme am 29. und 30. 3. 2008 wieder einige Verbesserungen einfallen lassen. So wird der Start heuer erstmals bei der Talstation der Seilbahn erfolgen, um den Zuschauern mehr zu bieten. Die Athleten erklimmen dann durch die Rinnen der Dachstein-Südwand in einem 1.500-Höhenme-

#### Das österreichische Top-Rennen

Unbestritten die Top-Veranstaltung im österreichischen Tourenski-Rennzirkus ist das östlichste Hochalpinrennen der Alpen, das Dachstein Xtreme in Schladming. Auch 2008 wird dieses Rennen wieder dank der Unterstützung der Partner Schladming, Pla-

ter-Anstieg den Hohen Dachstein. In einer Schleife geht es über die Gletscher des Dachsteins, und als Abschluss wartet auf die Oberschenkel der Athleten eine Abfahrt über 1.200 Höhenmeter im freien Gelände. Erstmals wird 2008 auch eine weniger extreme Strecke angeboten, die auch ohne Kletterausrüstung und Steigeisen bewältigt werden kann. Auf 1.100 Höhenmetern geht es dabei durch das gewaltige Edelgrieß aufwärts und abwärts. Die Siegerehrung und eine After-Race-Party finden – ebenfalls erstmals – im Weltcuport Schladming statt, um den ständig steigenden Zuschauer- und Teilnehmerzahlen gerecht zu werden. Ideal ist die Dachstein-Location für Zuschauer. Durch die Dachstein-Südwand-Seilbahn ist der Zugang zur Rennstrecke leicht zu bewerkstelligen und damit perfekt, ein hochalpines Rennen aus der Nähe zu beobachten.

Informationen zum Dachstein Xtreme gibt es – wie zu allen österreichischen Rennen im Skibergsteigen – auf der Webseite [www.astc.at](http://www.astc.at).



Der Abschluss fast jedes Skitourenrennens: Eine Abfahrt, wo der Pulverschnee staubend den Kragen füllt.

#### Der österreichische Verband ASKIMO



International betrachtet ist das Skibergsteigen eine Bewegung mit riesigem Wachstum. Um die Zusammenarbeit mit dem internationalen Verband UIAA/ISMC zu verbessern, wurde im Herbst der Österreichische Fachverband für Wettkampf-Skibergsteigen ASKIMO gegründet. Die internationale Anerkennung dieses Verbandes wurde im Oktober 2007 erreicht. Die wichtigsten Ziele kurz zusammengefasst: Effiziente Jugendarbeit in Österreich, um den Anschluss an die Spitzennationen Frankreich, Schweiz und Italien zu erhalten. Gründung einer Nationalmannschaft, die

heuer erstmals bei Weltcup und Weltmeisterschaft offiziell die rot-weiß-rote Fahne hochhalten wird. Anerkennung der Sportart bei den Österreichischen Sportbehörden. Denn obwohl rund 6 Mio. Sportler in 33 Ländern auf Tourenski unterwegs sind, ist das Skibergsteigen in der Schination Österreich keine offizielle Sportart.

Der Verband wird sich auch aktiv an der Erreichung des langfristigen Zieles beteiligen, der Wiederaufnahme bei Olympia nach 60 Jahren. Die Chancen für 2018 stehen dabei sehr gut! Eine Mitgliedschaft im ASKIMO ist sowohl für Einzelpersonen als auch für Vereine möglich. Informationen dazu gibt es auf der Webseite [www.askimo.at](http://www.askimo.at).



Oben: Die Wettkampf-Skibergsteiger kurz vor dem Start zum Dachstein Xtreme, einem der härteren Skitouren-Rennen über 1500 Höhenmeter. Rechts: Ein rascher Fellwechsel beim Sellraintaler Marathon.

**T**ourengehen ist die älteste Form des Skisports – klar, irgendwie mussten unsere Urgroßväter ja auf den Berg kommen, und damals gab es eben nur die Kraft der eigenen Wadln.

Weniger bekannt ist, dass es schon vor rund 110 Jahren in München die ersten Wettkämpfe im Tourengehen gab. Das „Wettkampf-Skibergsteigen“, wie es heute fachlich richtig heißt, ist also keine Erfindung der Neuzeit, sondern eigentlich die Urform des Skirennens.

In den 20er- und 30er-Jahren des letzten Jahrhunderts gab es bereits viele solcher Wettkämpfe im ganzen Alpenraum. Die Sportart war als „Patrouillenlauf“ sogar viermal eigener Bewerb bei den Olympischen Spielen. Der Zweite Weltkrieg und das darauf folgende Wirtschaftswunder bremsten die Entwicklung zugunsten des touristischen Seilbahn-Skilaufs. Seit den 80er Jahren des letzten Jahrhunderts geht die Entwicklung aber wieder steil nach oben. Die Ausrüstung entwickelt sich genauso wie die Umsätze im Sporthandel rasant schnell und der Sport ist absolut „in“.

#### Der besondere Reiz

Skibergsteigen ist die Sportart, bei der die

winterliche Landschaft und die eigene Leistungsfähigkeit am intensivsten erlebt werden kann. Drei Komponenten machen diesen Sport interessant und herausfordernd, sowohl in der gemütlichen Tour als auch in der Wettkampf-Variante:

**Der Aufstieg** – Ob auf pistennahen Abentouren aufwärtstend oder bis zu den Hüften im Pulverschnee spurend – der Aufstieg mit Fellen an den Skiern ist ein ruhiger und gleichmäßiger Test der eigenen Kraft an den immer wechselnden Bedingungen und Aufstiegsarten. Ausdauer, Konsequenz, Flexibilität und Vorausschau sind gefragt. Auf alpinen Touren sollten auch das Steigen im leichten Fels und das Gehen mit Steigeisen nicht unbekannt sein, denn

#### Die Sportart war als „Patrouillenlauf“ sogar viermal eigener Bewerb bei den Olympischen Spielen.

häufig sind die schönsten Gipfel nur über kurze Klettereinlagen erreichbar.

**Die Abfahrt** – Das, worauf man sich am meisten freut: Pulverschnee, der staubend den Kragen füllt und die Skibrille verklebt. Oder 3-cm-Firn, der sich fährt wie das

sprichwörtliche Messer am Butterbrot. Einzigartig! Allerdings sind die Verhältnisse nicht immer ideal und man trifft des Öfteren auch auf Bruchharsch, windgepressten Schnee oder im Frühling auf tiefen, schweren Sulz. Passables Skifahren ist also Voraussetzung für den Tourenger, um alle Eventualitäten meistern zu können. Tipp: auch der schlechteste Fahrer lernt es früher oder später – irgendwie muss man ja nach jedem Aufstieg wieder runter.

**Die Technik** – Viel Zeit und Ärger kann man sparen, wenn man sich intensiv mit der richtigen Verwendung des eigenen Materials auseinandersetzt. Fellwechsel, Spitzkehren, Bindungsfunktion und Co. sollten ruhig ausgiebig geübt werden. Im Gelände bei

widrigen Verhältnissen ist es oft zu spät, um sich mit der richtigen Technik auseinanderzusetzen. Auch die vielen Neuerungen der Hersteller, die jedes Jahr auf den Markt kommen, versprechen des Öfteren wesentliche Vereinfachungen. Dabei gilt: es ist uner-

wartet viel, was man an Nerven, Energie und Zeit im laufenden Umgang bei der Technik sparen kann – und investiert es stattdessen in die Freude am Sport.

#### Vom Genussgeher zum Rennläufer

Eigentlich ist die trennende Definition „Genussgeher“ und „Rennläufer“ grundfalsch. Denn zwar kann ein gut trainierter Athlet einen 1.000-Höhenmeter-Anstieg bei idealen Bedingungen deutlich unter einer Stunde bewältigen (Weltrekord 39:11 min mit voller Wettkampfausrüstung, aufgestellt 2006 durch Patrick Blanc, FRA), hat aber selbstverständlich trotzdem Spaß an der Sportart. Manche Top-Athleten sagen sogar, dass sie mehr Spaß am Tourengehen hätten als so mancher Hobbygeher – sonst würden sie die langen Trainingseinheiten nicht bewältigen.

Was unterscheidet und verbindet nun den „Genussgeher“ und den „Rennläufer“? Die positive Grundeinstellung zum Sport ist die große gemeinsame Basis. Das Erlebnis im Schnee, die eigene Leistungsfähigkeit zu spüren und der Spaß bei einer gelungenen Abfahrt. Generell ist es also ohne Weiteres für einen Hobbygeher möglich – und auch empfehlenswert –, einmal bei einem Rennen an den Start zu gehen. Tourenskirennen haben in der Regel zwischen 1.000 und 2.500





Oben: Die Wettkampf-Skibergsteiger kurz vor dem Start zum Dachstein Xtreme, einem der härteren Skitouren-Rennen über 1500 Höhenmeter. Rechts: Ein rascher Fellwechsel beim Sellraintaler Marathon.

**T**ourengehen ist die älteste Form des Skisports – klar, irgendwie mussten unsere Urgroßväter ja auf den Berg kommen, und damals gab es eben nur die Kraft der eigenen Wadln.

Weniger bekannt ist, dass es schon vor rund 110 Jahren in München die ersten Wettkämpfe im Tourengehen gab. Das „Wettkampf-Skibergsteigen“, wie es heute fachlich richtig heißt, ist also keine Erfindung der Neuzeit, sondern eigentlich die Urform des Skirennens.

In den 20er- und 30er-Jahren des letzten Jahrhunderts gab es bereits viele solcher Wettkämpfe im ganzen Alpenraum. Die Sportart war als „Patrouillenlauf“ sogar viermal eigener Bewerb bei den Olympischen Spielen. Der Zweite Weltkrieg und das darauf folgende Wirtschaftswunder bremsten die Entwicklung zugunsten des touristischen Seilbahn-Skilaufs. Seit den 80er Jahren des letzten Jahrhunderts geht die Entwicklung aber wieder steil nach oben. Die Ausrüstung entwickelt sich genauso wie die Umsätze im Sporthandel rasant schnell und der Sport ist absolut „in“.

#### Der besondere Reiz

Skibergsteigen ist die Sportart, bei der die

winterliche Landschaft und die eigene Leistungsfähigkeit am intensivsten erlebt werden kann. Drei Komponenten machen diesen Sport interessant und herausfordernd, sowohl in der gemütlichen Tour als auch in der Wettkampf-Variante:

**Der Aufstieg** – Ob auf pistennahen Abentouren aufwärtstend oder bis zu den Hüften im Pulverschnee spurend – der Aufstieg mit Fellen an den Skiern ist ein ruhiger und gleichmäßiger Test der eigenen Kraft an den immer wechselnden Bedingungen und Aufstiegsarten. Ausdauer, Konsequenz, Flexibilität und Vorausschau sind gefragt. Auf alpinen Touren sollten auch das Steigen im leichten Fels und das Gehen mit Steigeisen nicht unbekannt sein, denn

#### Die Sportart war als „Patrouillenlauf“ sogar viermal eigener Bewerb bei den Olympischen Spielen.

häufig sind die schönsten Gipfel nur über kurze Klettereinlagen erreichbar.

**Die Abfahrt** – Das, worauf man sich am meisten freut: Pulverschnee, der staubend den Kragen füllt und die Skibrille verklebt. Oder 3-cm-Firn, der sich fährt wie das

sprichwörtliche Messer am Butterbrot. Einzigartig! Allerdings sind die Verhältnisse nicht immer ideal und man trifft des Öfteren auch auf Bruchharsch, windgepressten Schnee oder im Frühling auf tiefen, schweren Sulz. Passables Skifahren ist also Voraussetzung für den Tourengerher, um alle Eventualitäten meistern zu können. Tipp: auch der schlechteste Fahrer lernt es früher oder später – irgendwie muss man ja nach jedem Aufstieg wieder runter.

**Die Technik** – Viel Zeit und Ärger kann man sparen, wenn man sich intensiv mit der richtigen Verwendung des eigenen Materials auseinandersetzt. Fellwechsel, Spitzkehren, Bindungsfunktion und Co. sollten ruhig ausgiebig geübt werden. Im Gelände bei

widrigen Verhältnissen ist es oft zu spät, um sich mit der richtigen Technik auseinanderzusetzen. Auch die vielen Neuerungen der Hersteller, die jedes Jahr auf den Markt kommen, versprechen des Öfteren wesentliche Vereinfachungen. Dabei gilt: es ist uner-

wartet viel, was man an Nerven, Energie und Zeit im laufenden Umgang bei der Technik sparen kann – und investiert es stattdessen in die Freude am Sport.

#### Vom Genussgeher zum Rennläufer

Eigentlich ist die trennende Definition „Genussgeher“ und „Rennläufer“ grundfalsch. Denn zwar kann ein gut trainierter Athlet einen 1.000-Höhenmeter-Anstieg bei idealen Bedingungen deutlich unter einer Stunde bewältigen (Weltrekord 39:11 min mit voller Wettkampfausrüstung, aufgestellt 2006 durch Patrick Blanc, FRA), hat aber selbstverständlich trotzdem Spaß an der Sportart. Manche Top-Athleten sagen sogar, dass sie mehr Spaß am Tourengehen hätten als so mancher Hobbygeher – sonst würden sie die langen Trainingseinheiten nicht bewältigen.

Was unterscheidet und verbindet nun den „Genussgeher“ und den „Rennläufer“? Die positive Grundeinstellung zum Sport ist die große gemeinsame Basis. Das Erlebnis im Schnee, die eigene Leistungsfähigkeit zu spüren und der Spaß bei einer gelungenen Abfahrt. Generell ist es also ohne Weiteres für einen Hobbygeher möglich – und auch empfehlenswert –, einmal bei einem Rennen an den Start zu gehen. Tourenskirennen haben in der Regel zwischen 1.000 und 2.500





Oben: Die Wettkampf-Skibergsteiger kurz vor dem Start zum Dachstein Xtreme, einem der härteren Skitouren-Rennen über 1500 Höhenmeter. Rechts: Ein rascher Fellwechsel beim Sellraintaler Marathon.

**T**ourengehen ist die älteste Form des Skisports – klar, irgendwie mussten unsere Urgroßväter ja auf den Berg kommen, und damals gab es eben nur die Kraft der eigenen Wadln.

Weniger bekannt ist, dass es schon vor rund 110 Jahren in München die ersten Wettkämpfe im Tourengehen gab. Das „Wettkampf-Skibergsteigen“, wie es heute fachlich richtig heißt, ist also keine Erfindung der Neuzeit, sondern eigentlich die Urform des Skirennens.

In den 20er- und 30er-Jahren des letzten Jahrhunderts gab es bereits viele solcher Wettkämpfe im ganzen Alpenraum. Die Sportart war als „Patrouillenlauf“ sogar viermal eigener Bewerb bei den Olympischen Spielen. Der Zweite Weltkrieg und das darauf folgende Wirtschaftswunder bremsten die Entwicklung zugunsten des touristischen Seilbahn-Skilaufs. Seit den 80er Jahren des letzten Jahrhunderts geht die Entwicklung aber wieder steil nach oben. Die Ausrüstung entwickelt sich genauso wie die Umsätze im Sporthandel rasant schnell und der Sport ist absolut „in“.

#### Der besondere Reiz

Skibergsteigen ist die Sportart, bei der die

winterliche Landschaft und die eigene Leistungsfähigkeit am intensivsten erlebt werden kann. Drei Komponenten machen diesen Sport interessant und herausfordernd, sowohl in der gemütlichen Tour als auch in der Wettkampf-Variante:

**Der Aufstieg** – Ob auf pistennahen Abentouren aufwärtstastend oder bis zu den Hüften im Pulverschnee spurend – der Aufstieg mit Fellen an den Skiern ist ein ruhiger und gleichmäßiger Test der eigenen Kraft an den immer wechselnden Bedingungen und Aufstiegsarten. Ausdauer, Konsequenz, Flexibilität und Vorausschau sind gefragt. Auf alpinen Touren sollten auch das Steigen im leichten Fels und das Gehen mit Steigeisen nicht unbekannt sein, denn

#### Die Sportart war als „Patrouillenlauf“ sogar viermal eigener Bewerb bei den Olympischen Spielen.

häufig sind die schönsten Gipfel nur über kurze Klettereinlagen erreichbar.

**Die Abfahrt** – Das, worauf man sich am meisten freut: Pulverschnee, der staubend den Kragen füllt und die Skibrille verklebt. Oder 3-cm-Firn, der sich fährt wie das

sprichwörtliche Messer am Butterbrot. Einzigartig! Allerdings sind die Verhältnisse nicht immer ideal und man trifft des Öfteren auch auf Bruchharsch, windgepressten Schnee oder im Frühling auf tiefen, schweren Sulz. Passables Skifahren ist also Voraussetzung für den Tourenger, um alle Eventualitäten meistern zu können. Tipp: auch der schlechteste Fahrer lernt es früher oder später – irgendwie muss man ja nach jedem Aufstieg wieder runter.

**Die Technik** – Viel Zeit und Ärger kann man sparen, wenn man sich intensiv mit der richtigen Verwendung des eigenen Materials auseinandersetzt. Fellwechsel, Spitzkehren, Bindungsfunktion und Co. sollten ruhig ausgiebig geübt werden. Im Gelände bei

widrigen Verhältnissen ist es oft zu spät, um sich mit der richtigen Technik auseinanderzusetzen. Auch die vielen Neuerungen der Hersteller, die jedes Jahr auf den Markt kommen, versprechen des Öfteren wesentliche Vereinfachungen. Dabei gilt: es ist uner-

wartet viel, was man an Nerven, Energie und Zeit im laufenden Umgang bei der Technik sparen kann – und investiert es stattdessen in die Freude am Sport.

#### Vom Genussgeher zum Rennläufer

Eigentlich ist die trennende Definition „Genussgeher“ und „Rennläufer“ grundfalsch. Denn zwar kann ein gut trainierter Athlet einen 1.000-Höhenmeter-Anstieg bei idealen Bedingungen deutlich unter einer Stunde bewältigen (Weltrekord 39:11 min mit voller Wettkampfausrüstung, aufgestellt 2006 durch Patrick Blanc, FRA), hat aber selbstverständlich trotzdem Spaß an der Sportart. Manche Top-Athleten sagen sogar, dass sie mehr Spaß am Tourengehen hätten als so mancher Hobbygeher – sonst würden sie die langen Trainingseinheiten nicht bewältigen.

Was unterscheidet und verbindet nun den „Genussgeher“ und den „Rennläufer“? Die positive Grundeinstellung zum Sport ist die große gemeinsame Basis. Das Erlebnis im Schnee, die eigene Leistungsfähigkeit zu spüren und der Spaß bei einer gelungenen Abfahrt. Generell ist es also ohne Weiteres für einen Hobbygeher möglich – und auch empfehlenswert –, einmal bei einem Rennen an den Start zu gehen. Tourenskirennen haben in der Regel zwischen 1.000 und 2.500





Oben: Die Wettkampf-Skibergsteiger kurz vor dem Start zum Dachstein Xtreme, einem der härteren Skitouren-Rennen über 1500 Höhenmeter. Rechts: Ein rascher Fellwechsel beim Sellraintaler Marathon.

**T**ourengehen ist die älteste Form des Skisports – klar, irgendwie mussten unsere Urgroßväter ja auf den Berg kommen, und damals gab es eben nur die Kraft der eigenen Wadln.

Weniger bekannt ist, dass es schon vor rund 110 Jahren in München die ersten Wettkämpfe im Tourengehen gab. Das „Wettkampf-Skibergsteigen“, wie es heute fachlich richtig heißt, ist also keine Erfindung der Neuzeit, sondern eigentlich die Urform des Skirennens.

In den 20er- und 30er-Jahren des letzten Jahrhunderts gab es bereits viele solcher Wettkämpfe im ganzen Alpenraum. Die Sportart war als „Patrouillenlauf“ sogar viermal eigener Bewerb bei den Olympischen Spielen. Der Zweite Weltkrieg und das darauf folgende Wirtschaftswunder bremsten die Entwicklung zugunsten des touristischen Seilbahn-Skilaufs. Seit den 80er Jahren des letzten Jahrhunderts geht die Entwicklung aber wieder steil nach oben. Die Ausrüstung entwickelt sich genauso wie die Umsätze im Sporthandel rasant schnell und der Sport ist absolut „in“.

#### Der besondere Reiz

Skibergsteigen ist die Sportart, bei der die

winterliche Landschaft und die eigene Leistungsfähigkeit am intensivsten erlebt werden kann. Drei Komponenten machen diesen Sport interessant und herausfordernd, sowohl in der gemütlichen Tour als auch in der Wettkampf-Variante:

**Der Aufstieg** – Ob auf pistennahen Abendtouren aufwärtstastend oder bis zu den Hüften im Pulverschnee spurend – der Aufstieg mit Fellen an den Skiern ist ein ruhiger und gleichmäßiger Test der eigenen Kraft an den immer wechselnden Bedingungen und Aufstiegsarten. Ausdauer, Konsequenz, Flexibilität und Vorausschau sind gefragt. Auf alpinen Touren sollten auch das Steigen im leichten Fels und das Gehen mit Steigeisen nicht unbekannt sein, denn

#### Die Sportart war als „Patrouillenlauf“ sogar viermal eigener Bewerb bei den Olympischen Spielen.

häufig sind die schönsten Gipfel nur über kurze Klettereinlagen erreichbar.

**Die Abfahrt** – Das, worauf man sich am meisten freut: Pulverschnee, der staubend den Kragen füllt und die Skibrille verklebt. Oder 3-cm-Firn, der sich fährt wie das

sprichwörtliche Messer am Butterbrot. Einzigartig! Allerdings sind die Verhältnisse nicht immer ideal und man trifft des Öfteren auch auf Bruchharsch, windgepressten Schnee oder im Frühling auf tiefen, schweren Sulz. Passables Skifahren ist also Voraussetzung für den Tourenger, um alle Eventualitäten meistern zu können. Tipp: auch der schlechteste Fahrer lernt es früher oder später – irgendwie muss man ja nach jedem Aufstieg wieder runter.

**Die Technik** – Viel Zeit und Ärger kann man sparen, wenn man sich intensiv mit der richtigen Verwendung des eigenen Materials auseinandersetzt. Fellwechsel, Spitzkehren, Bindungsfunktion und Co. sollten ruhig ausgiebig geübt werden. Im Gelände bei

widrigen Verhältnissen ist es oft zu spät, um sich mit der richtigen Technik auseinanderzusetzen. Auch die vielen Neuerungen der Hersteller, die jedes Jahr auf den Markt kommen, versprechen des Öfteren wesentliche Vereinfachungen. Dabei gilt: es ist uner-

wartet viel, was man an Nerven, Energie und Zeit im laufenden Umgang bei der Technik sparen kann – und investiert es stattdessen in die Freude am Sport.

#### Vom Genussgeher zum Rennläufer

Eigentlich ist die trennende Definition „Genussgeher“ und „Rennläufer“ grundfalsch. Denn zwar kann ein gut trainierter Athlet einen 1.000-Höhenmeter-Anstieg bei idealen Bedingungen deutlich unter einer Stunde bewältigen (Weltrekord 39:11 min mit voller Wettkampfausrüstung, aufgestellt 2006 durch Patrick Blanc, FRA), hat aber selbstverständlich trotzdem Spaß an der Sportart. Manche Top-Athleten sagen sogar, dass sie mehr Spaß am Tourengehen hätten als so mancher Hobbygeher – sonst würden sie die langen Trainingseinheiten nicht bewältigen.

Was unterscheidet und verbindet nun den „Genussgeher“ und den „Rennläufer“? Die positive Grundeinstellung zum Sport ist die große gemeinsame Basis. Das Erlebnis im Schnee, die eigene Leistungsfähigkeit zu spüren und der Spaß bei einer gelungenen Abfahrt. Generell ist es also ohne Weiteres für einen Hobbygeher möglich – und auch empfehlenswert –, einmal bei einem Rennen an den Start zu gehen. Tourenskirennen haben in der Regel zwischen 1.000 und 2.500





# SKITOUREN

GENE

# DIE UHR

Wettkampf-Skibergsteigen etabliert sich in Österreich als immer beliebtere Sportart. Spezielle Ausrüstung und neueste Trainingsmethoden sollen internationale Erfolge der gerade neu gegründeten Nationalmannschaft garantieren. Die Bestandsaufnahme eines urösterreichischen Sports.

Von Karl Posch

# SKITOUREN

GEGEN DIE UHR

Wettkampf-Skibergsteigen etabliert sich in Österreich als immer beliebtere Sportart. Spezielle Ausrüstung und neueste Trainingsmethoden sollen internationale Erfolge der gerade neu gegründeten Nationalmannschaft garantieren. Die Bestandsaufnahme eines urösterreichischen Sports.

Von Karl Posch



# SKITOUREN

GEGEN

# DIE UHR

Wettkampf-Skibergsteigen etabliert sich in Österreich als immer beliebtere Sportart. Spezielle Ausrüstung und neueste Trainingsmethoden sollen internationale Erfolge der gerade neu gegründeten Nationalmannschaft garantieren. Die Bestandsaufnahme eines urösterreichischen Sports.

Von Karl Posch



# SKITOUREN

GEGEN

# DIE UHR

Wettkampf-Skibergsteigen etabliert sich in Österreich als immer beliebtere Sportart. Spezielle Ausrüstung und neueste Trainingsmethoden sollen internationale Erfolge der gerade neu gegründeten Nationalmannschaft garantieren. Die Bestandsaufnahme eines urösterreichischen Sports.

Von Karl Posch



Nach dem schweißtreibenden Aufstieg geht es ohne viel Rücksicht auf Mensch und Material in rasendem Tempo wieder hinunter ins Tal, meist im freien Gelände, manchmal aber auch auf der präparierten Piste.

Höhenmetern zu bewältigen, und es gibt sowohl reine Aufstiegsrennen als auch Aufstiegs- und Abfahrtsrennen. Konditionell und auch ausrüstungstechnisch kann jeder Gelegenheitsgeher bei solchen Bewerben starten. Um vorne mitzumischen, braucht es dann allerdings doch einiges an Training und Materialauswahl. Der durchschnittliche Wettkampf-Tourengeher trainiert pro

Wichtigster Punkt auch für den Wettkämpfer ist die Sicherheit. Helm, VS-Gerät und Lawinenschutz sind bei jedem Rennen vorgeschrieben. In der Verantwortung der Sportler liegt es, sich auch mit dem Umfang dieser potenziell lebensrettenden Ausrüstung vertraut zu machen.

Wie soll man sich als „normaler Tourengeher“ auf ein Rennen vorbereiten?

### Die Athleten erklimmen dann durch die Rinnen der Dachstein-Südwand in einem 1.500-Höhenmeter-Anstieg den Hohen Dachstein.

Woche zwischen 2 und 10 Stunden, zusätzlich zum Renneinsatz am Wochenende. Die Ausrüstung eines Rennläufers unterscheidet sich von der eines Gelegenheitsgehers vor allem im Gewicht. Alles von der Bindung bis zur obligatorischen Lawinenausrüstung ist auf minimales Gewicht ausgelegt. Ein Wettkampfski wiegt dabei durchaus auch einmal nur 850 Gramm.

Das Training kann fürs Erste getrost aus ein paar Extra-Touren oder Extra-Höhenmetern bestehen, eine spezielle Vorbereitung ist nicht unbedingt nötig. Bei der Ausrüstung sollte man sich im Handel bei den diversen anstehenden Neu-Einkäufen immer erkundigen, was es denn in Richtung Rennlauf und Gewichtsminimierung noch so gibt. Denn nicht immer muss leichtes Material

besonders teuer sein, und vor allem ist Ausrüstung aus dem Wettkampfsport oft stabiler und spezialisierter. Wie bei der Formel 1 werden auch beim Tourenskisport Entwicklungen aus dem Rennsport in den Breitensport übernommen. Man kann also beim Training und bei der Ausrüstung langsam in den Wettkampfsport hineinwachsen.

Als „Einstiegsdroge“ in den Rennsport ist sicherlich ein Pistenrennen zu empfehlen. Pistenrennen finden meist am Abend statt und sind in der Regel leichter zu bewältigen

als alpine Rennen. Als österreichische Beispiele gelten hier der Rofanaufstieg in Tirol oder die Mountain Attack in Saalbach, international bekannt ist z. B. die Sellaronda in Italien.

Wettbewerbe im alpinen Stil und abseits der ausgefahrenen Touristenströme sind die eigentliche Form dieses Sports. Von kleinen Mittelgebirgsstrecken bis zu hochalpinen



Klassikern hat die Entwicklung der letzten Jahre hier viele Rennen entstehen lassen. In 33 Ländern der Welt finden alljährlich rund 600 solcher alpinen Veranstaltungen statt. Österreichische Beispiele sind der Lesachtaler Tourenlauf in Kärnten oder das Dachstein Xtreme in der Steiermark. International bekannt ist u. a. die Pierra Menta in Frankreich.

### Das richtige Training

Die Top-Athleten in Österreich haben den Sport Wettkampf-Skibergsteigen in den letzten Jahren wesentlich nach vorne gebracht. Die Leistungen haben sich massiv gesteigert, dazu war es nötig, diverse eingefahrene Trainings-Standards zu verlassen und Neuland zu betreten. Denn: obwohl es heuer erstmals eine Nationalmannschaft im Skibergsteigen mit einem eigenen Nationaltrainer gibt, ist ein standardisiertes Training noch keineswegs üblich. Experimentiert wird allerorts auch an beruflichen Stellen, wie im nordischen Leistungszentrum in Ramsau, wo Dr. Alois Stadlober für die Tourengeher seit zwei Jahren ein eigenes Programm entwickelt: „Wir arbeiten im Wesentlichen mit den Erfahrungen, die wir bei den internationalen Top-Langläufern gewonnen haben, und setzen diese konsequent für die steigende Masse der Tourengeher um. So haben wir zum Beispiel in Zusammenarbeit mit dem Institut für Sportmedizin in Wien eigene Rollerskates entwickelt, um bei uns am Laufband Tests durchführen zu können.“ Mit zur Entwicklung von Trainingsstandards gehören die Erkenntnisse, wie aus anderen (Sommer-)Sportarten reibungslos auf den Tou-



Nach dem schweißtreibenden Aufstieg geht es ohne viel Rücksicht auf Mensch und Material in rasendem Tempo wieder hinunter ins Tal, meist im freien Gelände, manchmal aber auch auf der präparierten Piste.

Höhenmetern zu bewältigen, und es gibt sowohl reine Aufstiegsrennen als auch Aufstiegs- und Abfahrtsrennen. Konditionell und auch ausrüstungstechnisch kann jeder Gelegenheitsgeher bei solchen Bewerben starten. Um vorne mitzumischen, braucht es dann allerdings doch einiges an Training und Materialauswahl. Der durchschnittliche Wettkampf-Tourengeher trainiert pro

Wichtigster Punkt auch für den Wettkämpfer ist die Sicherheit. Helm, VS-Gerät und Lawinenschutz sind bei jedem Rennen vorgeschrieben. In der Verantwortung der Sportler liegt es, sich auch mit dem Umfang dieser potenziell lebensrettenden Ausrüstung vertraut zu machen.

Wie soll man sich als „normaler Tourengeher“ auf ein Rennen vorbereiten?

### Die Athleten erklimmen dann durch die Rinnen der Dachstein-Südwand in einem 1.500-Höhenmeter-Anstieg den Hohen Dachstein.

Woche zwischen 2 und 10 Stunden, zusätzlich zum Renneinsatz am Wochenende. Die Ausrüstung eines Rennläufers unterscheidet sich von der eines Gelegenheitsgehers vor allem im Gewicht. Alles von der Bindung bis zur obligatorischen Lawinenausrüstung ist auf minimales Gewicht ausgelegt. Ein Wettkampfski wiegt dabei durchaus auch einmal nur 850 Gramm.

Das Training kann fürs Erste getrost aus ein paar Extra-Touren oder Extra-Höhenmetern bestehen, eine spezielle Vorbereitung ist nicht unbedingt nötig. Bei der Ausrüstung sollte man sich im Handel bei den diversen anstehenden Neu-Einkäufen immer erkundigen, was es denn in Richtung Rennlauf und Gewichtsminimierung noch so gibt. Denn nicht immer muss leichtes Material

besonders teuer sein, und vor allem ist Ausrüstung aus dem Wettkampfsport oft stabiler und spezialisierter. Wie bei der Formel 1 werden auch beim Tourenskisport Entwicklungen aus dem Rennsport in den Breitensport übernommen. Man kann also beim Training und bei der Ausrüstung langsam in den Wettkampfsport hineinwachsen.

Als „Einstiegsdroge“ in den Rennsport ist sicherlich ein Pistenrennen zu empfehlen. Pistenrennen finden meist am Abend statt und sind in der Regel leichter zu bewältigen

als alpine Rennen. Als österreichische Beispiele gelten hier der Rofanaufstieg in Tirol oder die Mountain Attack in Saalbach, international bekannt ist z. B. die Sellaronda in Italien.

Wettbewerbe im alpinen Stil und abseits der ausgefahrenen Touristenströme sind die eigentliche Form dieses Sports. Von kleinen Mittelgebirgsstrecken bis zu hochalpinen

Klassikern hat die Entwicklung der letzten Jahre hier viele Rennen entstehen lassen. In 33 Ländern der Welt finden alljährlich rund 600 solcher alpinen Veranstaltungen statt. Österreichische Beispiele sind der Lesachtaler Tourenlauf in Kärnten oder das Dachstein Xtreme in der Steiermark. International bekannt ist u. a. die Pierra Menta in Frankreich.

### Das richtige Training

Die Top-Athleten in Österreich haben den Sport Wettkampf-Skibergsteigen in den letzten Jahren wesentlich nach vorne gebracht. Die Leistungen haben sich massiv gesteigert, dazu war es nötig, diverse eingefahrene Trainings-Standards zu verlassen und Neuland zu betreten. Denn: obwohl es heuer erstmals eine Nationalmannschaft im Skibergsteigen mit einem eigenen Nationaltrainer gibt, ist ein standardisiertes Training noch keineswegs üblich. Experimentiert wird allerorts auch an beruflichen Stellen, wie im nordischen Leistungszentrum in Ramsau, wo Dr. Alois Stadlober für die Tourengeher seit zwei Jahren ein eigenes Programm entwickelt: „Wir arbeiten im Wesentlichen mit den Erfahrungen, die wir bei den internationalen Top-Langläufern gewonnen haben, und setzen diese konsequent für die steigende Masse der Tourengeher um. So haben wir zum Beispiel in Zusammenarbeit mit dem Institut für Sportmedizin in Wien eigene Rollerskates entwickelt, um bei uns am Laufband Tests durchführen zu können.“ Mit zur Entwicklung von Trainingsstandards gehören die Erkenntnisse, wie aus anderen (Sommer-)Sportarten reibungslos auf den Tou-



Nach dem schweißtreibenden Aufstieg geht es ohne viel Rücksicht auf Mensch und Material in rasendem Tempo wieder hinunter ins Tal, meist im freien Gelände, manchmal aber auch auf der präparierten Piste.

Höhenmetern zu bewältigen, und es gibt sowohl reine Aufstiegsrennen als auch Aufstiegs- und Abfahrtsrennen. Konditionell und auch ausrüstungstechnisch kann jeder Gelegenheitsgeher bei solchen Bewerben starten. Um vorne mitzumischen, braucht es dann allerdings doch einiges an Training und Materialauswahl. Der durchschnittliche Wettkampf-Tourengeher trainiert pro

Wichtigster Punkt auch für den Wettkämpfer ist die Sicherheit. Helm, VS-Gerät und Lawinenschutz sind bei jedem Rennen vorgeschrieben. In der Verantwortung der Sportler liegt es, sich auch mit dem Umfang dieser potenziell lebensrettenden Ausrüstung vertraut zu machen.

Wie soll man sich als „normaler Tourengeher“ auf ein Rennen vorbereiten?

### Die Athleten erklimmen dann durch die Rinnen der Dachstein-Südwand in einem 1.500-Höhenmeter-Anstieg den Hohen Dachstein.

Woche zwischen 2 und 10 Stunden, zusätzlich zum Renneinsatz am Wochenende. Die Ausrüstung eines Rennläufers unterscheidet sich von der eines Gelegenheitsgeher vor allem im Gewicht. Alles von der Bindung bis zur obligatorischen Lawinenausrüstung ist auf minimales Gewicht ausgelegt. Ein Wettkampfski wiegt dabei durchaus auch einmal nur 850 Gramm.

Das Training kann fürs Erste getrost aus ein paar Extra-Touren oder Extra-Höhenmetern bestehen, eine spezielle Vorbereitung ist nicht unbedingt nötig. Bei der Ausrüstung sollte man sich im Handel bei den diversen anstehenden Neu-Einkäufen immer erkundigen, was es denn in Richtung Rennlauf und Gewichtsminimierung noch so gibt. Denn nicht immer muss leichtes Material

besonders teuer sein, und vor allem ist Ausrüstung aus dem Wettkampfsport oft stabiler und spezialisierter. Wie bei der Formel 1 werden auch beim Tourenskisport Entwicklungen aus dem Rennsport in den Breitensport übernommen. Man kann also beim Training und bei der Ausrüstung langsam in den Wettkampfsport hineinwachsen.

Als „Einstiegsdroge“ in den Rennsport ist sicherlich ein Pistenrennen zu empfehlen. Pistenrennen finden meist am Abend statt und sind in der Regel leichter zu bewältigen

als alpine Rennen. Als österreichische Beispiele gelten hier der Rofanaufstieg in Tirol oder die Mountain Attack in Saalbach, international bekannt ist z. B. die Sellaronda in Italien.

Wettbewerbe im alpinen Stil und abseits der ausgefahrenen Touristenströme sind die eigentliche Form dieses Sports. Von kleinen Mittelgebirgsstrecken bis zu hochalpinen

Klassikern hat die Entwicklung der letzten Jahre hier viele Rennen entstehen lassen. In 33 Ländern der Welt finden alljährlich rund 600 solcher alpinen Veranstaltungen statt. Österreichische Beispiele sind der Lesachtaler Tourenlauf in Kärnten oder das Dachstein Xtreme in der Steiermark. International bekannt ist u. a. die Pierra Menta in Frankreich.

### Das richtige Training

Die Top-Athleten in Österreich haben den Sport Wettkampf-Skibergsteigen in den letzten Jahren wesentlich nach vorne gebracht. Die Leistungen haben sich massiv gesteigert, dazu war es nötig, diverse eingefahrene Trainings-Standards zu verlassen und Neuland zu betreten. Denn: obwohl es heuer erstmals eine Nationalmannschaft im Skibergsteigen mit einem eigenen Nationaltrainer gibt, ist ein standardisiertes Training noch keineswegs üblich. Experimentiert wird allerorts auch an beruflichen Stellen, wie im nordischen Leistungszentrum in Ramsau, wo Dr. Alois Stadlober für die Tourengeher seit zwei Jahren ein eigenes Programm entwickelt: „Wir arbeiten im Wesentlichen mit den Erfahrungen, die wir bei den internationalen Top-Langläufern gewonnen haben, und setzen diese konsequent für die steigende Masse der Tourengeher um. So haben wir zum Beispiel in Zusammenarbeit mit dem Institut für Sportmedizin in Wien eigene Rollerskates entwickelt, um bei uns am Laufband Tests durchführen zu können.“ Mit zur Entwicklung von Trainingsstandards gehören die Erkenntnisse, wie aus anderen (Sommer-)Sportarten reibungslos auf den Tou-



Nach dem schweißtreibenden Aufstieg geht es ohne viel Rücksicht auf Mensch und Material in rasendem Tempo wieder hinunter ins Tal, meist im freien Gelände, manchmal aber auch auf der präparierten Piste.

Höhenmetern zu bewältigen, und es gibt sowohl reine Aufstiegsrennen als auch Aufstiegs- und Abfahrtsrennen. Konditionell und auch ausrüstungstechnisch kann jeder Gelegenheitsgeher bei solchen Bewerben starten. Um vorne mitzumischen, braucht es dann allerdings doch einiges an Training und Materialauswahl. Der durchschnittliche Wettkampf-Tourengeher trainiert pro

Wichtigster Punkt auch für den Wettkämpfer ist die Sicherheit. Helm, VS-Gerät und Lawinenschutz sind bei jedem Rennen vorgeschrieben. In der Verantwortung der Sportler liegt es, sich auch mit dem Umfang dieser potenziell lebensrettenden Ausrüstung vertraut zu machen.

Wie soll man sich als „normaler Tourengeher“ auf ein Rennen vorbereiten?

### Die Athleten erklimmen dann durch die Rinnen der Dachstein-Südwand in einem 1.500-Höhenmeter-Anstieg den Hohen Dachstein.

Woche zwischen 2 und 10 Stunden, zusätzlich zum Renneinsatz am Wochenende. Die Ausrüstung eines Rennläufers unterscheidet sich von der eines Gelegenheitsgehers vor allem im Gewicht. Alles von der Bindung bis zur obligatorischen Lawinenausrüstung ist auf minimales Gewicht ausgelegt. Ein Wettkampfski wiegt dabei durchaus auch einmal nur 850 Gramm.

Das Training kann fürs Erste getrost aus ein paar Extra-Touren oder Extra-Höhenmetern bestehen, eine spezielle Vorbereitung ist nicht unbedingt nötig. Bei der Ausrüstung sollte man sich im Handel bei den diversen anstehenden Neu-Einkäufen immer erkundigen, was es denn in Richtung Rennlauf und Gewichtsminimierung noch so gibt. Denn nicht immer muss leichtes Material

besonders teuer sein, und vor allem ist Ausrüstung aus dem Wettkampfsport oft stabiler und spezialisierter. Wie bei der Formel 1 werden auch beim Tourenskisport Entwicklungen aus dem Rennsport in den Breitensport übernommen. Man kann also beim Training und bei der Ausrüstung langsam in den Wettkampfsport hineinwachsen.

Als „Einstiegsdroge“ in den Rennsport ist sicherlich ein Pistenrennen zu empfehlen. Pistenrennen finden meist am Abend statt und sind in der Regel leichter zu bewältigen

als alpine Rennen. Als österreichische Beispiele gelten hier der Rofanaufstieg in Tirol oder die Mountain Attack in Saalbach, international bekannt ist z. B. die Sellaronda in Italien.

Wettbewerbe im alpinen Stil und abseits der ausgefahrenen Touristenströme sind die eigentliche Form dieses Sports. Von kleinen Mittelgebirgsstrecken bis zu hochalpinen

Klassikern hat die Entwicklung der letzten Jahre hier viele Rennen entstehen lassen. In 33 Ländern der Welt finden alljährlich rund 600 solcher alpinen Veranstaltungen statt. Österreichische Beispiele sind der Lesachtaler Tourenlauf in Kärnten oder das Dachstein Xtreme in der Steiermark. International bekannt ist u. a. die Pierra Menta in Frankreich.

### Das richtige Training

Die Top-Athleten in Österreich haben den Sport Wettkampf-Skibergsteigen in den letzten Jahren wesentlich nach vorne gebracht. Die Leistungen haben sich massiv gesteigert, dazu war es nötig, diverse eingefahrene Trainings-Standards zu verlassen und Neuland zu betreten. Denn: obwohl es heuer erstmals eine Nationalmannschaft im Skibergsteigen mit einem eigenen Nationaltrainer gibt, ist ein standardisiertes Training noch keineswegs üblich. Experimentiert wird allerorts auch an beruflichen Stellen, wie im nordischen Leistungszentrum in Ramsau, wo Dr. Alois Stadlober für die Tourengeher seit zwei Jahren ein eigenes Programm entwickelt: „Wir arbeiten im Wesentlichen mit den Erfahrungen, die wir bei den internationalen Top-Langläufern gewonnen haben, und setzen diese konsequent für die steigende Masse der Tourengeher um. So haben wir zum Beispiel in Zusammenarbeit mit dem Institut für Sportmedizin in Wien eigene Rollerskates entwickelt, um bei uns am Laufband Tests durchführen zu können.“ Mit zur Entwicklung von Trainingsstandards gehören die Erkenntnisse, wie aus anderen (Sommer-)Sportarten reibungslos auf den Tou-