

Arno Klien

SCHNEESPORT MIT FREIER UND FIXER FERSE

Er- Fahrungen und Trends

...mit der Freien Ferse fing`s an.

Der älteste überlieferte bildliche Hinweis auf Fortbewegung mit Ski findet sich in Norwegen auf der Insel Rödøy, der roten Insel und ist von steinzeitlichen Jägern, die dem rückweichenden Eise folgten, in den glatten Fels geritzt worden (Luther 1942; Obholzer, 1975). Datiert etwa von 2500 v.Chr., wurde diese sensationelle Darstellung in der Größe von 15,5x35,5cm erst 1929 unter einer schützenden Torfschicht entdeckt (Mehl, 1964) und ist für die Skiläufer das, was die Venus von Willendorf für den Rest der Welt bedeutet.

Nicht nur, dass die Ski vorne – wie ein Wikingerschiff aufgewölbt sind, auch deren Ende wie die TwinTipps heute – weisen ebenfalls eine Aufbiegung auf, um ev. besser den Rückzug antreten zu können oder zu wenden, wenn bei der Jagd derartiges erforderlich war. Als sensationell ist aber die erkennbare Mittelspannung der ca. 4m langen Ski zu werten, die durch ihren Flex Abdruck bzw. Abstoß beim Vorwärtsbewegen ermöglicht hatte. Dass die Ver-Bindung Mensch-Ski nur mit Riemen o.Ä. bestanden hat, ist an zu nehmen; somit wurde – zu welchem Zweck auch immer – natürlich mit Freien Fersen Ski gelaufen, wobei weder Vor- noch Rücklage zu erkennen ist und die Gelenkskette von Knöchel, Knie und Hüfte in guter Fahrhaltung gebeugt und aktionsbereit erscheint.

1. Warum gerade Telemark ?

Abgesehen vom natürlichen Bewegungsablauf, dem bergab Gehen und Laufen nahe kommend, gibt es einige Beweggründe, sich darüber Gedanken zu machen.

Durch die eingelenkige Bindung ist der Körper gezwungen, nach optimaler, zentral-neutral-mittiger Position über d e n Ski zu streben, um im dynamischen Gleichgewicht bleiben zu können. Neuerdings auch genauer untersucht in einer Diplomarbeit (Schapmann, 2004) an der Deutschen Sporthochschule Köln. Durch die wesentlich geringere Kompensationsmöglichkeit sind Balance und Gleichgewichtsfähigkeit stark gefordert, wobei das Autofeedback direkt erfolgt und die Rückmeldungen ungefiltert in einem internen Kreislauf reflektorisch eintreffen, was wiederum die Reaktionsfähigkeit schult. Der Muskeltonus an der Oberschenkelmuskulatur etwa von Ungeübten ist zwar stark erhöht, was die Ermüdung beschleunigt bzw. verstärkt, aber die Beinmuskulatur kräftigt. Dazu kommt noch die stärkere Vertikalbewegung des KSP durch die Schrittbewegung, wobei der etwas größere Sauerstoffverbrauch beim Telemarken nachgewiesen worden ist (Kipp&White, 1996).

Erkennen von Seitigkeit

Wie kaum bei einer anderen Schneesportart, ist durch die größere Schrittstellung beim Telemarken eine Lateralität sehr früh erkennbar, wobei die Seitigkeit beim Linksschwung leicht überwiegt und aus meiner Erfahrung mit etwa 60% angegeben werden kann; hingegen wird beim Snowboarden die Lateralität nach der besseren Seite hin sogar verstärkt. - Selbst beim erfolgreichen Comeback- und Alpinrennläufer Hermann Maier, der seit 5 Jahren bewusst Skilauf mit freier Ferse betreibt, hat sein Trainer Andi Evers diese Eigenheit erkannt und konnte entsprechend reagieren und korrigieren.

Dass für die Rennläufer der Weltklasse nicht nur für Kjetil Andre Aamodt, Lasse Kjus und die erfolgreiche Österreichische WC4 Gruppe mit Benni Raich, Michael Walchhofer und eben Hermann Maier Telemarken gelegentlich auf dem Programm steht, ist für Insider einleuchtend. Bietet es neben den oben erwähnten Vorteilen auch Abwechslung beim Training im Sinne von schneenahen Übungsformen, man braucht also in diesem Bereich nichts extra zu erfinden. Dies führt zu einer Erweiterung des Bewegungsschatzes, was beim Wettkampf das eine oder andere Mal bei Koordinations-, Reaktions- und Gleichgewichtsproblemen vor Ausfall schützen kann. Ausserdem ist die Verletzungsgefahr bei dieser Art des Trainings sehr gering, was für die Gesunderhaltung bei fitten Weltklasseskiläufern ebenfalls ins Kalkül zu ziehen ist.

2. Wie gesund ist der Telemarkskilauf?

Diese Frage ist bewusst positiv gestellt (Klien, 2001). Eilen doch dieser Sportart Schauer märchen voraus bzw. hinterher. Viele Menschen, auch Fachleute, lassen sich durch das tiefe Knie des hinteren Beines täuschen: dabei ist jedoch die Ferse frei und abgehoben durch die Beugung in den Zehengrundgelenken, im Fußballen; das wiederum stärkt die betroffenen Muskeln, Bänder und spricht die Propriozeptoren mehr an als es im traditionellen alpinen Ski- oder Tourenskischuh der Fall ist. Die Biegezone im Telemarkschuh ermöglicht eine stärkere und umfassendere Bewegung, was u.a. auch kalten Füßen entgegenwirkt. Hinzu kommt der Gleitschrittwechsel, welcher der natürlichen Geh- und Schreitbewegung annähernd gleich ist. Zwar ist durch die damit verbundenen größeren Vertikalbewegungen etwas mehr Muskelkraft und somit Sauerstoffbedarf nötig, was Viele nicht als Nachteil, sondern gleichsam als Fitnessstudio im Freien empfinden. Die insgesamt größeren Bewegungsamplituden erfordern eine sensible Bewegungssteuerung und die vermehrten Freiheitsgrade sind nicht nur eine Herausforderung, sondern stellen auch höhere Ansprüche an die koordinativen und konditionellen Fähigkeiten. Die Propriozeptoren in der Beinregion werden vielfältig beansprucht und sind daher umfassend gefordert. – Dass Skilaufen mit freier Ferse bei entsprechendem Können für die Generation 50+ bis 70+ zur Erhaltung von Gewandtheit, Geschicklichkeit, Balance etc. wesentlich beitragen kann, dafür gibt es Beispiele...

Verwringen statt Verwinden ?

Ein experimenteller Vergleich kann dieses Phänomen veranschaulichen: Während beim Skifahren mit fixen Fersen der Körper sich annähernd achsenparallel einstellt und ein Vor-seit-Beugen bzw. Verwinden entsteht, kommt es beim Telemarken vorwiegend zu einer synchronen Ganzkörperrotation insbesondere bei Verwendung der Frontalposition, was dem Verwringen (Aigelsreiter, 1999) entspricht; besonders im Tiefschnee und im Easy- Bereich. Das beansprucht die Wirbelsäule mit ihren empfindlichen Bandscheiben wesentlich weniger; außerdem können Stöße und Schläge durch die federbereite Körperposition besser absorbiert werden. In den Gelenken, bes. im Lenden-, Hüft- und Kniebereich, kommt es dabei zu geringeren Verdreh- bzw. Rotationsbewegungen um die Körperlängsachse. Vor allem das durch seine exponierte Lage so empfindliche Kniegelenk mit seinen multidirektionellen Möglichkeiten wird hauptsächlich in jenen Achsen bewegt, für welche es in erster Linie gebaut ist. – Manche Ärzte raten bei bestimmten Knieproblemen sogar, es einmal mit dem Telemarken zu versuchen...

Gegenrotation, tritt beim Telemarken eher beim Kurvenfahren mit geringem Radius, im steilen, harten Gelände oder im Rennsport auf; durch die freie Ferse ist auch diese Form der Technik dem Verwringen zuzuordnen. Unter Verwringen wird ein Beugedrehen des Rumpfes zum stärker beugenden Bein verstanden und ist damit dem Gehmechanismus mit Stand- und Spielbein nahe (Aigelsreiter, 1998).

Ist Telemarkskilauf ungesund?

Laut Untersuchungen von Lystad/Tuggy/Schneider ist Telemark in dieser Hinsicht unbedenklich. Die eingelenkige Bindung ist lt. TÜV im Allgemeinen eher ein Vorteil, da bei Stürzen keine langen Hebel in die Beine wirken. Im Rennsport jedoch sind seit 1999 Auslösebindungen Pflicht, um beim ev. Einfädeln an der Torstange unbeschadet zu bleiben (Klien, 1999). Ähnliches gilt auch für Backcountry- und Freeridefreaks, die zusätzlich Knieschoner – oft in die Skihose integriert – verwenden. Derzeit ist TÜV-geprüft nur die 7tm-Bindung am Markt, wenn man von der Auslösebindung von Voilè absieht.

Jede Zeit hatte ihre typischen Skiunfälle: Sprunggelenks-, Dreh-, Skischuhrandbrüche, Knieverletzungen (Innenband, Menisci, Kreuzbänder, Kapsel); Arm-, Schulter- und Kopfverletzungen. Die Verletzungsmuster sind jedenfalls weiter nach oben gewandert!

Telefreerider sind kaum mehr ohne Helm bzw. Protektoren anzutreffen und haben auf den Trend reagiert.

3. Was bringt`s...?

Die Vergrößerung der Standfläche durch die typische Schrittstellung, führt infolge der Freie-Fersen-Bindung autonom zur optimalen, zentralen-mittigen Körperposition über d e n Ski. Die Aufrechterhaltung des dynamischen Gleichgewichtes ist dabei in Schrittstellung durch die Vergrößerung der Unterstützungsfläche sowie die Tieferlegung des KSP mindestens so gut, aber sensibler möglich wie bei Alpinetechnik mit fixierter Ferse (Klien, 2000), stellt aber bekannter Weise erhöhte Anforderungen an den Energieaufwand. Der vordere Fuß jedoch ist mit dem Außenski bei Belastung ohnedies „fest“ verbunden, was die Einstellung etwas erleichtert und bewegungsbereiter erhält. Es gibt von der Ausrüstung her also kaum Kompensationsmöglichkeit, das Feedback ist direkt. Somit sind alle Formen der Gleichgewichtsfähigkeit und Balance sowohl lateral als auch frontal gefordert, was zu einer Verbesserung vor allem der koordinativen und auch der konditionellen Fähigkeiten führt. Da Telemark „nur“ eine spezielle Technik ist, lässt sie sich im Fun-Bereich bei vielen Schneegleitgeräten anwenden, also auch z.B. bei Carvellinos verschiedener Länge.

Man könnte formulieren und zum Nachdenken anregen mit:

„...je kürzer die Ski, desto...“

„...je größer die Freiheitsgrade, desto...“

3.1 Im Unterricht „alpiner“ Skilauf

Anfänger üben mit freier Ferse zur Einführung. Kinder sollten überhaupt mit derartiger Ausrüstung ihre ersten Gleiterfahrten sammeln, damit sie keine unnatürlichen „falschen“ Bewegungsmuster einspeichern sondern sensible Bewegungsbereitschaft erfahren; eine Alternative bilden jedoch Kurzcarver, siehe oben: „...je kürzer die Ski, desto freier werden die Fersen...!“

Ende April 2004 wurde am Hochkar/NÖ erstmals eine Gruppe von 10 Schülern einer 4.Klasse Volksschule im Rahmen der Begleitlehrerausbildung für Wintersportwochen an Volksschulen mit freien Fersen im Skilaufen unterrichtet. Es wurde vorwiegend alpin gefahren und geübt, aber zum Erstaunen Aller gab es nicht die geringsten Probleme, denn die Kinder hatten sich sofort auf diese für sie neue Art von Bindung eingestellt. Zur Verfügung standen 12 Paar Garmont Teledaktyl und Telesaurus Kindertelemarkschuhe von Größe 22,5 bis 26 sowie Ski ab Länge 128cm (Atomic, Blizzard, Fischer, Kneissl). Die 3-Pin-Bindung Rottfella-Extrem samt Fangriemen erwies sich für diesen Zweck als optimal, da ein zeitraubendes Anpassen nicht nötig ist.

Fortgeschrittene erfahren die mittige Position über d e n Ski und verwenden Carverausrüstung mit FreeHeel-Bindungen, was dzt. nicht nur bei den Kindern ein Ausrüstungsproblem bedeutet.

Meisterhafte Skiläufer erweitern ihren (Bewegungs-) Horizont und erleben das schwerelose Schweben über dem Untergrund, wobei sich die Fersen oft etwa 1 cm vom Ski abheben und keine harten Stöße in den Körper übertragen werden; sämtliche Technikprogramme lassen sich ebenfalls mit dieser Ausrüstung durchführen.

Dieses wird seit 2001 in einem neuen multisportiven Modell der Lehrerfortbildung – Skilauf in Saalbach seitens des Pädagogischen Institutes für Niederösterreich mit Erfolg angewandt (Klien, 2001). Der Erfassung von Bewegungsgefühlen wird dabei besonderes Aufmerksamkeit geschenkt.

3.2 Im Rennlauf

Erfolgreiche Weltklasseläufer, die vor allem in mehreren Disziplinen siegen können, hatten entweder eine „Kindheit mit freien Fersen“ oder setzen Telemark bewusst als Trainingsmittel ein.

Zusammengefasst lassen sich folgende Ziele bzw. Absichten feststellen:

- Erkennen einer ev. Seitigkeit
- Schneenahe, verletzungsarme Übungsformen
- Alternative Trainingsmöglichkeiten
- Erweiterung des Erfahrungsschatzes
- Vergrößerung der Bewegungsvielfalt
- Bessere Chancen für die Bewältigung von Extremsituationen

4. Entwicklung von Material

4.1 Ski

Aus dem einstigen Jagd- und Nutzgerät der steinzeitlichen Menschen ist im Laufe der Jahre nicht nur ein Kriegsgerät, sondern auch ein Sport- und Freizeitgerät entstanden. Wesentlichen Anteil an der jüngeren Entwicklung hatte Sondre A. Norheim aus der Landschaft Telemarken. Er verkürzte die damals gebräuchlichen Ski auf 2,43m und erfand durch die Tiefersetzung der Weidenzweige, die er durch ein Stemmloch im Ski führte, den Diagonalzug. Die bedeutsamste Neuerung jedoch bestand darin, dass er seinen Ski einen Sidecut von 15mm (84-69-76) verpasste, was einem Radius von 74m entspricht. Damit war es möglich, beim Fahren und Springen über die Schanzen unten abzuschwingen bzw. später „ab-zu-kristeln“ und ev. gleich den Hang wieder ein Stück rauf zu fahren : der Urcarver war geboren! (Klien, 1996)

Weitere richtungsweisende Stationen führen über Matthias Zdarsky, die Erfindung der Metallkanten in den frühen 30er-Jahren durch Lettner u.a. (Bachmann&Kneisl 1999); die Jungfernfahrt von Kneissl's BigFoot (17.Mai 1990), Ergo(1992); der Parabol von Elan(1993); die Asymmetrischen von Fischer(Radarc), Aasnes, Lacroix bis zu Scotty Bob(2002). Der Zeit voraus war Reinhard Fischer aus Niederösterreich mit seinem stark taillierten Snowrider(1989) und trotzdem er seine Idee allen Österreichischen Skiherstellern vorgestellt hatte, erlitt er ein österreichisches Schicksal.

Erst ab 1996 setzten sich die Carvingski allseits durch und verdrängten zur Gänze sämtliche bisher üblichen Ski mit längeren Radien.

Dass es neben dem erst im Oktober 2001 in Frankreich gefundenen Urcarver aus 1909 von „Abel Rossignol Voiron“ mit den Maßen 91-65-78 bei 170cm Länge mit $R=28m$ (Unger, 2002) noch weiteres interessantes Material zu entdecken gilt, beweist der Fund aus Wien. Im April 2002 wurde die Berko-Sammlung dem Wiener Antiquitätenhändler Patrick Kovacs zum Kauf angeboten.

Unter den vielen wertvollen Sammlerstücken ragen aber mehrere Ski etwa gleicher Type heraus: breite Kurzcarver mit kleinem Radius, Stemmloch, kantiger 2,5 cm breiter Laufrille; Maße 117-95-115 bei 178,5cm Länge, Sidecut 22mm, Radius von 28,5m. Bindungen waren nie montiert ihr Wiegemittel liegt etwa 1cm hinter dem 3cm breiten Stemmloch; vielleicht waren diese Ski für die damalige Zeit in Wien zu radikal und sind daher nicht verkauft worden. Sie stammen aus Edsbyn in Mittelschweden aus den frühen Zwanzigerjahren mit einem Schild *ES Trademark* und dem Emblem *Edsbyns Skidfabrik Schweden*.

4.2 Schuhe

Der Lederschnürschuh wurde mit der Renaissance des Freeheelskiings ab 1974 stark verbessert. Oberhalb der Vibramsohle wurde eine Stahlspange eingebaut, um Torsionsstabilität zu gewährleisten, die Knöchelzone erhielt eine Glasfiverstärkung und die 3-pin-Löcher der 75er-NordicNorm(NN) DIN ISO 6959 und ISOP (1988) - ISO 11497 wurden stahlhinterlegt. Crispi, Merrel hatten bereits den Ledersschuh mit Kunststoffoberteilen kombiniert und Scarpa setzte 1991 neue Maßstäbe im Schuhbau, als mit dem Terminator1 (T1) der erste Vollkunststoff-Telemarkskischuh mit einer Biegezone auf den Markt gekommen war; eine Entwicklung, die sich auch im Tourenskischuh von Dynafit und in den Softboots für Snowboard und Alpinskielauf wieder findet. Garmont verwendet heute sogar 3 verschiedene Kunststoffe an der Schuhschale und ist übrigens die einzige Firma, die Telemarkschuhe für Kinder erzeugt.

4.3 Bindung

Die Entwicklung der Ver-Bindung von Ski und Schuh reicht von den Weiden- und Meerrohrbindungen über den ersten Metallbacken (Huitfeldt: Patent 1894), die progressiv über eine Pufferfeder wirkende Stahlsohlenbindung (Zdarsky ab 1896) bis herauf zu den wegweisenden Rottefella-Bindungen (1927) und der Supertelemark von 1984 (Kleppen, 1986). Die neue 7tm - Telemarkbindung mit ihrem Mechanismus für Tour, Sicherheitsauslösung und Skistopper zeigt, dass die Entwicklung im Fluss ist. Wie und wann die neue Norm, über die schon seit einiger Zeit gemunkelt wird, kommen wird, ist nicht bekannt.

4.4 Aufstieghilfen

Waren es früher Wachse, Firnis, Fichtenteer u.a. bzw. Behandlungen der Laufflächen mit deren Hilfe man auch aufsteigen konnte, kamen alsbald auch Felle von der Bauchseite von Seehunden hinzu.

Die ersten Hinweise über maschinelle Aufstieghilfen für den Wintersport stammen aus Vorarlberg, wo für die Skispringer und die Skiläufer ein Schlittenaufzug am Bödele bei Dornbirn 1907 errichtet worden war (Schmoll, 2000). Für Gäste aus dem Rheinland wurde 1908/1909 im Schwarzwald bei Schollach der erste Skischlepplift in Betrieb genommen, wovon Martin Schwer die Reste samt den Patenten aufbewahrt und für die Nachwelt gesichert hat. Es handelte sich um einen wasserbetriebenen Schlepplift für Herren; für die Damen wurde ein Schlitten eingehängt, der sich sogar der jeweiligen Neigung anpasste. Ein Jahr später wurde auf dem Triberg anlässlich der Wintersportausstellung der erste elektrisch angetriebene Skilift der gleichen Bauart errichtet, nachher aber wieder abgebaut und sollte dann auf dem Feldberg aufgestellt werden; weil zu jener Zeit aber Bedenken über Sinn und Technik solch einer Einrichtung bestanden, kam es erst wesentlich später dort zum Betrieb einer Liftanlage...

Wichtige Impulse erhielten der Wintersport und der Winterfremdenverkehr durch die Errichtung der Eisenbahnen.

Als im Jahre 1893 das Kitzhühler Horn von Franz Reisch mit Ski bestiegen worden war, hatte sich später als Saisonberuf der des Skiträgers entwickelt und den Wintertourismus in dieser Region maßgeblich beeinflusst. Schon 1927 kam es in Kitzbühel zur Errichtung der Seilbahn auf den Hahnenkamm unter Bürgermeister Josef Herold. Im selben Jahr wurde am 26. November in Wien in der Halle des Nordwestbahnhofes die erste Indoorhalle - der "Wiener Schneepalast" - kurz nach der Erfindung des künstlichen Schnees eröffnet; sie bestand aus einer Rodelbahn, einer Schanze und einer Skipiste und war beleuchtet (Maryska, 2004); beide Skitechniken sind beim Publikum zu erkennen...

In der Neuen Welt wurden auf Initiative von Skilehrern aus den Alpenländern bereits 1934 die ersten Lifte gebaut u. zwar ein Rope in Woodstock/Vermont und 1935/1936 der erste wintertouristische Einser-Sessellift der Welt in Sun Valley/Idaho. (Schmoll 2000; Shelton, 2003). Heliskiing in Canada wurde maßgeblich von Österreichern entwickelt und Namen wie Hans Gmoser, Mike Wiegele und Dieter Kindl sind damit eng verbunden.

Mittlerweile betreut und betreibt die Seilbahnwirtschaft auch Millionen Kilometer Skiabfahrten und Pisten, Snowparks, Maschinenschneeanlagen, Restaurants etc. und ist für den Tourismus unabdingbar.

Die Beeinflussung der Skitechnik

durch die Entwicklung des verwendeten Materials ist gegeben, wird aber im Allgemeinen überbewertet. Wenigen ist bewusst, dass beim Telemarkskilauf die Ferse beim vorderen/äußeren Ski bei Belastung ebenfalls „fest“ am Ski ist. Erst mit der Fixierung beider Fersen am Ski wurde Ski-Laufen zum Ski-Fahren...

Dass schon sehr früh beide Techniken nämlich Telemark und Kristiania gerne verwendet wurden, hatte Fritz Huitfeldt schon 1907 in einer plausiblen Graphik festgehalten und gemeint: *“...beide Weisen zu schwingen haben wir von den Telemärkern...”*

In den Alpen wurden diese Doppelschwünge bis in die 30er- Jahre gefahren, nach der jeweils angenehmeren, geübteren Seite blieb der selbe Ski vorne. In Übersee auch als Paramark (Bein, 1982) oder Hybridturns (Parker, 1995) bezeichnet.

Man könnte das in die Formel komprimieren:

„...der jeweils vordere Ski ist für die Kurve verantwortlich, er leitet sie ein“;

sie bilden die Brücke zwischen den beiden Kurventechniken (Klien, 2002).

Das beweisen auch die Skimodelle von Helmut Gottschlich (Zehetmayer, 1999), wobei das Nach-Innen-Kippen als Element der Carvingtechnik, aber auch des Telemarkskilaufs unschwer zu erkennen ist und sich mit dem Seitfallen vor Drehbeginn deckt (Kassat, 1985).

Als Systemelemente können Folgende gesehen werden:

- Grosszehenkante - Kleinzehenkante
- Aussenski - Innenski
- Telemark - Kristiania > Carving
- Frontside - Backside > Snowboard

Dass die Snowboarder nach der Frontside “Telemark” und nach der Backside „Kristiania“ fahren, also Doppelschwünge verwenden, ist nur wenigen bewusst; nicht umsonst hatte sich der Amerikaner Evans 1995 für den hinteren Fuß eine Freeheel-Bindung am Board montiert und damit eine Art Monotelemarkski entwickelt, immer noch mit dem Nachteil, dass beim Kurvenwechsel kein natürlicher Schrittwechsel erfolgen kann (Klien, 1996).

5. Telemark – Alpin:

In einem kurzen Vergleich sollen die Hauptmerkmale beider Techniken zum Vorschein kommen.

Während bei Alpinetechnik wechselweise Außen- und Innenbein/-Ski belastet bzw. entlastet ist, kommt es bei Skilauf mit freier Ferse normalerweise zu einem gleichphasigen Ski- und Belastungswechsel, wobei die Entlastung hauptsächlich während des Schrittwechsels erfolgt (Klien, 2000), sei es als Gleitschritt oder als Schrittwechselsprung. Bei Ersterem beginnt die Entlastung des Innenskis etwas früher als die des Außenskis, da das hintere Bein wie beim Schritt nach vorwärts zu schwingen beginnt; damit wird auch eine Schaukel- oder Pendelbewegung vor – rück um die Mittellage bewirkt. Ein Nach-innen-kippen des Rumpfes erleichtert den Kantwechsel und das Andrehen der Ski. Bei einer Fahrweise mit einer etwa 50:50 Belastung beider Ski ändert sich also praktisch nichts in der Belastung, vom Schrittwechsel und dessen Folgen mal abgesehen...- Vielleicht liegt dort auch der Schlüssel zu den beim Freifahren entstehenden Bewegungsgefühlen der Schwerelosigkeit, des Schwebens, der Leichtigkeit, der Harmonie und Natürlichkeit!

6. Telemark als Brücke zu anderen Schneesportarten

Verwandtschaften – auch zum Snowboarden - ergeben sich bei näherem Hinsehen ebenfalls zu anderen (Schnee-) Sportarten, sei es durch die Verwendung von freier Ferse oder einer bestimmten Technik:

- Skilanglauf, Skirollern,
- Ski- und Schneeschuhwandern
- Sprunglauf
- Tourenskilauf, Backcountryaktivitäten
- Alpinskielauf, Carving
- Rennlauf,
- Eisschnelllaufen, Inlineskaten

7. PERSPEKTIVEN

Wenn man bereit ist, sich ein wenig zurück zu lehnen und die Dinge aus der Distanz betrachtet, so ergeben sich erstaunliche Sichtweisen:

So hat etwa Hans Zehetmayer die Gehbewegung wieder bewusst in die Skimethodik hereingeführt, Helmut Aigelsreiter auf den Nutzen der Verwringung als natürliche Bewegungsform hingewiesen, Fritz Baumrock (2003) das Druckgeben mit dem Talskiende biomechanisch erkannt und analysiert, und Georg Kassat (1985) die Bewegungslehre mit neuen Akzenten versehen.

Nach meinen Erkenntnissen herrschen beim Skilaufen mit freier Ferse die gleichen Grundgesetze wie beim „alpinen“ Skilauf; eine Tatsache, die sich schön langsam herumspricht. Telemarken ist nicht „...etwas ganz anderes“, wofür es meistens noch fälschlicher Weise gehalten wird; es ist also nicht „kontraproduktiv“ für den alpinen Skirennläufer und mit der Entwicklung von adäquater Ausrüstung erobert es sich zusehens ihm zukommenden Stellenwert und Akzeptanz.

8. TRENDS

Die Zukunft auf den Schneesportplätzen gehört nicht nur einer Sportart. Es tummeln sich Carver, Snowboarder und Freifersler auf den Pisten neben touristischen Durchschnittskiläufern, ob alt und jung oder nostalgisch.

Zusehends werden spezielle Anlagen geschaffen und betrieben und somit der aktuellen Entwicklung Rechnung getragen:

Halfpipes&Snowparks
Rails, Schanzen für Kickers, Aerials, Fakies
Slopestyle & New School
Waterslides, Crossrace, Freeride
Hand- & Bodycarving...?

Wann wird Telemark olympisch?

Seit 1987 gibt es Weltmeisterschaften, die ab 1995 mit der Einführung eines jährlichen FIS-Weltcups, nunmehr alle zwei Jahre abgehalten werden. Immerhin nehmen mit 16 Nationen etwa ebenso viele Länder teil wie im Alpinweltcup.

1989 wurde in St.Anton/Arberg die WM erstmals in Österreich abgehalten und 2004 gastierte der Telemark-Weltcup in Fiss/Tirol, sodass sich eine Rennszene in Mitteleuropa festigt.

Events erfreuen sich zunehmender Beliebtheit, wobei neben Cross- und Funrennen, Fachmessen, auch künstlerische und nostalgische Akzente gesetzt werden; z.B.: Skieda in Livigno, Telemarkfestival im Stubai oder die Austrian Free Heel Games im Montafon.

Die Zukunft entwickelt sich im steady-state, wiewohl Vieles schon da gewesen ist.

„Schwünge kommen, Schwünge gehen, doch Telemark bleibt bestehen.“

N.B.: Schließlich ist die Freie Ferse ja angeboren...!

P.S.: Falls an ihrer Universität eine Diplomarbeit/Dissertation entsteht die Telemark in irgendeiner Form behandelt, so ersuche ich um Übersendung per e-mail bzw. CD-ROM zwecks konzentrierter Sammlung an: arno.klien@telemark-austria.at
Besuchen sie unsere website: www.telemark-austria.at

Literatur:

- Aigelsreiter, H. (1998). Skilauf: Unde venis – quo vadis, SKI-News Nr. 26. Wien. (S.22)
- Aigelsreiter, H. (1999). Anatomisch begründete Skibewegungen. SKI-News Nr. 31. Wien: ÖAK-Ski. (S.27)
- Bachmann, O., Kneisl, S. (1999). Toni Seelos: Ein Leben für den Skisport. Innsbruck: Haymon. (S.44)
- Baumrock, F. (2003). Bewegungslehre. In Wallner, H.: Carven. Skilauf perfekt, Offizielles Lehrbuch der Österr. Skiinstruktoren, 3. Auflage, Purkersdorf: Hollinek (S. 103)
- Bein, V. (1982). Mountain Skiing. Seattle: The Mountaineers. (S.86)
- Huitfeldt, F. (1907). Das Skilaufen. Berlin: F.Manning. (S.55)
- Kassat, G. (1985). Schein und Wirklichkeit Parallelen Skifahrens. Münster: Eigenverlag. (S.48-50)
- Kipp R.W., White A. (1996). Energy expenditure of Telemark Skiing compared to Alpine Skiing. University of Utah, Salt Lake City, UT, USA. Abstracts of first Int. Congress on Skiing and Science. St. Christoph/Arlberg. (S. 252)
- Kleppen, H. (1986). Telemarkskiing. Norway's gift to the world. Oslo: Det Norske Samlaget (S.48-49)
- Klien, A. (1996). Nach der ISPO 96. Konvergenz. SKI-News Nr. 16. Wien. (S. 29)
- Klien, A. (1996). Vom Urcarver zum Tourcarver. SKI-News Nr. 19. Wien. (S.25-36)
- Klien, A. (1999). Skilaufen mit freier Ferse. SKI-News Nr. 29/30. Wien. (S.35)
- Klien, A., Schachinger, H. (2000). Kristiania-Telemark a Dynamic-analytic Comparison Based on Distribution Measurements. SKI-News, Nr. 32. Wien. (S.13-14)
- Klien, A. (2001). Skifortbildung - Neues Modell. SKI-News, Nr. 39. Wien. (S. 42)
- Klien, A. (2001). Wie gesund ist der Telemarkskilauf ? Bewegungserziehung (55), Nr.6. Wien. (S. 6-7)
- Klien A. (2002). ...alles schon da gewesen! In: Skifahren ein Leben-Erlebnis Skifahren. Festschrift zum 70. Geburtstag von W.Kuchler. Werne: Skiverlag B.Kuchler (S. 35-38)
- Luther, C.J. (1942). Das Bilderbuch der alten Schneeläufer. Erfurt: Richter (S. 9-10)
- Maryska Ch. (2004). Schnee von gestern. Winterplakate der Österreichischen Nationalbibliothek. Wien: Verlag Holzhausen. (S. 12-13 und 20-21)
- Mehl, E. (1964). Grundriss der Weltgeschichte des Schifahrens, I. Bd.10, Schorndorf: Hofmann. (S.45-47)
- Obholzer, A. (1975). 5000 Jahre SKI in Bildern. Innsbruck: Pinguin. (S.5)
- Parker, P. (1995). Free heel skiing. Seattle: The Mountaineers (S.136)
- Schapmann, J. (2004). Vergleich der Muskelaktivität der unteren Extremität beim Telemark- und Alpinski fahren anhand einer EMG-Analyse. Diplomarbeit. Deutsche Sporthochschule Köln. (S.26-27)
- Schmoll, H.D. (2000). Erste Int. Seilbahngeschichte bis 1945. Bd.1. Eugendorf: Steidl (S.10-12)
- Shelton, P. (2003). Climb to conquer: the untold story of WWII's Tenth Mountain Division ski troops. New York: Scribner. (S. 16-17)
- Unger, H.-J. (2002). Carven in Frankreich. In: Skifahren ein Leben-Erlebnis Skifahren. S.o.(S.45-46)
- Zehetmayer, H. (1999). Experiments with skimodels. SKI-News, Nr. 28. Wien. (S.19-24)