

Die perfekte Skitour beginnt lange vor dem Start

Wer sein Material richtig pflegt und aufbewahrt, hat länger Freude daran. Und weniger Materialpannen am Berg.

Von Yvonne Ineichen

Ist die Skitour vorbei, landen Schuhe, Ski und Felle meist im trockenen Keller. Bevor sie aus dem Blickfeld verschwinden, sind ein paar Handgriffe ratsam. «Wir sehen oft Skibeläge, die weiss-gräulich schimmern. Ein eindeutiges Zeichen dafür, dass sie ausgetrocknet sind», sagt Ralph Strahberger, Filialleiter Bächli Bergsport in Kriens. Für einen optimalen Fahrspass ist regelmässiges Wachsen Pflicht. Zur Not tut es die Pflege mit einem Wachblock oder mit Flüssigwachs.

Effektiver ist der Einsatz von Heisswachs. Wer sich das selbst nicht zutraut, lässt es vom Profi erledigen. Doch Strahberger sagt: «Das Wachsen an sich ist keine Hexerei. Es gibt gute Wachskurse, in denen man sich das Wissen aneignen kann, und die Grundausstattung bekommt man im Fachhandel.» Regelmässig gewachste Skis sind die besten Voraussetzungen für schwungvolle Abfahrten. Stollen am Belag haben keine Chance, und das Fell haftet zuverlässig. Scharfe Kanten sorgen zusätzlich für Tourenspass. Greifen sie nicht mehr, lässt man sie schleifen, am besten im Fachgeschäft. Allfälligem Flugrost rückt man mit einem Kantengummi zu Leibe. «Und wer nach Saisonende Belag sowie Kanten einwachst und das Wachs über die Sommermonate belässt, beugt dem Rost vor», sagt der Fachmann.

Felle sorgfältig trocknen

Auch die Tourenbindung schätzt Aufmerksamkeit. Es ist möglich, dass Schrauben sich lösen. Wer sie regelmässig prüft und die lockeren nachzieht, der verhindert, unterwegs einen Teil der Bindung zu verlieren. Ab und an ein Spritzer Silikonspray hält die Mechanik geschmeidig. Vor dem Wegräumen zieht man den Hebel am Bindungskopf nach oben. So steht die Feder nicht unter Dauerspannung. Bindungseinstellungen, zum Beispiel nach dem Kauf eines neuen Tourenschuhs, überlässt man tunlichst dem Profi. Zu gross ist das Sicherheitsrisiko, wenn die Einstellungen nicht perfekt sitzen.

Über 90 Prozent der verkauften Felle sind solche mit einer Hotmelt-Haftschiicht und einem Gemisch aus Mohair und Nylon. Für den Schutz der Haftschiicht zieht man bei Nichtgebrauch ein Netz oder einen Strumpf auf, hierzu unbedingt die Herstellerangaben beachten. «Nach jeder Tour lässt man das Fell an einem warmen Ort, aber auf keinen Fall direkt über der Heizung, trocknen», empfiehlt Strahberger, «der Leim verändert sonst seine Struktur, reisst aus dem Fell aus und bleibt auf dem Belag kleben.» Vollständig trockene Felle verstaut man an einem trockenen, kühlen Platz.

ARNO BALZARINI / KEYSSTONE



Skitouren sind ein Vergnügen im Winter – allerdings nur mit sorgfältig gepflegtem Material. (Piz Vallatscha, 20. Februar 2016)

Damit die Felle flüssig gleiten und sich keine Stollen bilden, behandelt man sie regelmässig mit einem speziellen Imprägniermittel, aufgetragen in Gleitrichtung. Wer auf einer Tour mehrmals an- und abfahren muss, tut gut daran, die Felle vorne in der Jacke zu verstauen. Die Körpertemperatur hält die Hotmelt-Haftschiicht geschmeidig. Ist der Skibelag zudem komplett trocken und frei von Schneekristallen, kleben die Felle einwandfrei. Notfalls reibt man den Belag mit dem Handschuh, einem Tuch oder am Hosenbein ab.

Nach einer gewissen Anzahl Touren hat die Haftschiicht ihr Lebensende erreicht. Dann hilft kein Säubern und Wärmen mehr, sondern einzig der Gang ins Fachgeschäft, wo der Leim aufgefrischt wird. Übrigens: Auch abgerissene Fellbügel sind kein Grund, das Fell zu entsorgen. Man kann sie annähen lassen. Die Skifellpflege ist keine Hexerei. Aber es sind die kleinen Handgriffe, die über Funktionalität und Haltbarkeit entscheiden.

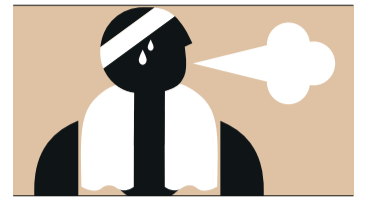
Niemand schätzt schimmelnde Mitbewohner in seinen Schuhen. Selbstverständlich also, dass man den Innenschuh und die Innensohle nach einer Tour rausnimmt. Nachdem beides gut getrocknet wieder kor-

rekt in der Schale platziert ist, schliesst man die Skischuhschnallen locker. Dadurch bleiben die Passform der Schale und des (meist formbaren) Innenschuhs erhalten. «Wir erleben oft, dass die Fersenkappe des Innenschuhs aufgerieben ist. Das passiert, wenn man den Innenschuh anzieht und so in die Schale steigt», sagt Strahberger. Der Fersenbereich ist zwar verstärkt, hält aber einer mehrmaligen Handhabung dieser Art nicht ewig stand. Korrekt ist: Man stellt die Schale in den Abfahrtsmodus und baut den Innenschuh von Hand wieder ein.

Schuhe lieben Dunkelheit

Die Skischuhe bewahrt man an einem dunklen, trockenen Ort auf. Direkte Sonneneinstrahlung und Wärme können den Kunststoff rasant altern lassen. Wer regelmässig die Schrauben der Schnallen und den Sitz der Nieten prüft, ist auf der sicheren Seite. Einem genussvollen Wintertag in den Bergen steht nichts im Weg.

Gut möglich, dass man nach einem Tourenstag wenig Lust verspürt, das Material zu prüfen und zu pflegen. Doch der Einsatz zählt sich spätestens zum Start der nächsten Tour aus.



Sportberatung
Andreas Lanz

So machen Sie sich fit für die Loipe

Viele Schweizerinnen und Schweizer lieben das Langlaufen. Es ist eine sehr dynamische Sportart, bei der fast die gesamte Skelettmuskulatur beansprucht wird. Dabei spielt nicht nur die Ausdauer, sondern auch die Kraft eine entscheidende Rolle. Um Ihnen die Freude noch mehr zu versüssen und das Gleiten zu vereinfachen, stelle ich Ihnen vier geeignete Kräftigungsübungen vor:

- 1. Seitstütz:** Neben der Brückenspannung (Plank) ist die Seitstütz eine der wichtigsten Übungen für die Rumpfstabilität. Der Unterarm liegt dabei im rechten Winkel zur Körperachse, die Beine sind gestreckt und bilden eine Linie mit dem Oberkörper. Halten Sie diese Übung links und rechts statisch für jede Seite dreimal 30 Sekunden. Wenn Sie zusätzlich das obere Bein anheben, können Sie den Schwierigkeitsgrad erhöhen.
- 2. Bulgarische Kniebeuge:** Eine starke Oberschenkelmuskulatur ist für diese Sportart besonders wichtig. Sie lässt sich einfach mit dem eigenen Körpergewicht trainieren. Positionieren Sie sich dazu in einen Ausfallschritt, und stellen Sie den Hinterfuss auf einen Stuhl. Verlagern Sie das Hauptgewicht auf das vordere Bein. Beugen Sie nun das Standbein bis zum rechten Winkel, das Knie des Hinterbeins bewegt sich dabei in Richtung Boden. Machen Sie für jede Seite dreimal 15 Wiederholungen.
- 3. Hip Lift:** Diese Übung kräftigt die Gesässmuskulatur und trägt auch zu einer verbesserten Rumpfstabilität bei. Legen Sie sich dazu auf den Rücken, winkeln Sie die Beine an, und platzieren Sie die Arme neben den Körper. Heben Sie das Becken, so dass die Oberschenkel und der Oberkörper in einer Linie liegen. Absolvieren Sie für jede Seite dreimal 20 Wiederholungen. Wenn Sie während der Übung abwechselnd ein Bein nach oben strecken, können Sie die Übung verschärfen. Halten Sie dabei unbedingt die Hüfte stabil.
- 4. Trizeps-Stütz:** Der Trizeps, der hintere Armmuskel, gibt Kraft beim Stockschub. Dieser lässt sich gut mit der Trizeps-Stütz trainieren. Stützen Sie sich dabei mit den Händen auf einer Stuhlfläche ab. Strecken Sie die Beine, die Fersen berühren den Boden. Halten Sie die Körperspannung, Beugen Sie die Arme, und lassen Sie den Körper absinken, so als wollten Sie sich vor den Stuhl setzen, und drücken Sie sich anschliessend wieder hoch. Absolvieren Sie dreimal 10 bis 15 Wiederholungen.

Ich wünsche Ihnen viele schöne Stunden im Schnee.

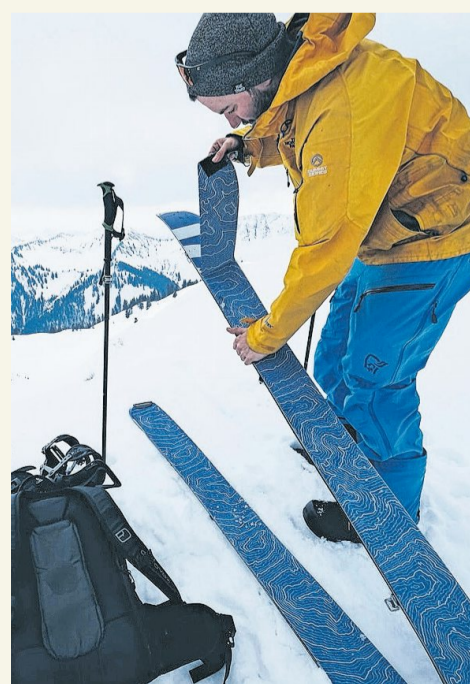
Andreas Lanz ist Referent und Buchautor sowie Gründer und Inhaber der Firma Tatkraft-Werk GmbH.

SOS-Tipps bei Pannen auf der Skitour

Voller Vorfreude startet man frühmorgens die Skitour. Doch das Fell klebt nicht, man schleppt zentimeterdicke Stollen mit, oder die wichtigste Schnalle am Skischuh sagt Adieu. All das sind Malheurs, die auf einer Skitour passieren können. «Die meisten Materialpannen entstehen zu Hause», sagt jedoch der Bergführer Patrick Felder. Wer sein Material sorgfältig und regelmässig pflegt, wird unterwegs nicht von nennenswerten technischen Pannen ausgebremst.

Trotzdem empfiehlt der Profi, ein Reparaturset in den Rucksack zu packen. Zwingend ins Reparaturset gehören: Wachblock, Duct-Tape oder ein anderes starkes Klebeband, einige lange Kabelbinder, ein Stück Draht, ein Multitool mit Zange und Schraubenzieher, ein Stück Reepschnur, allenfalls Klebepads für die Haftschiicht des Fells, eine Abziehklinge aus Plexiglas.

Das Fell haftet nicht? Dann ist entweder die Haftschiicht ausgetrocknet, der Leim zu kalt oder der Skibelag nass. Das ist leicht zu beheben: trockenreiben, das Fell kurz am Körper wärmen, und es klebt wieder - sofern die Haftschiicht intakt ist. Wenn nicht, fixiert



Gefragt: Kreativität am Berg.

OUTCRO.COM

man es mit einem Duct-Tape oder Klebeband behelfsmässig.

Stollen am Fell sind ein Klassiker und erschweren den Aufstieg. «Die Stollen entstehen, wenn das Fell nicht imprägniert ist», sagt der Bergprofi. Wachst man sein Fell in Gehrichtung, gleitet es wieder einwandfrei.

Sich lösende Schrauben an Skischuhen sind ein weiteres Übel. «Lockere Schrauben zieht man mit einem Schraubenzieher nach. Ist die Schraube verloren, fixiert man provisorisch mit Duct-Tape, einem Stück Draht oder Kabelbindern, um zumindest sicher zurück zum Startort oder bis zur nächsten Hütte zu gelangen. Defekte Skischuhschnallen kann man mit Kabelbindern, Draht oder den praktischen Tension-Straps - übrigens ein grossartig multifunktionales Gadget - vorerst ersetzen.

So oder so gilt: «Für Materialpannen gibt es keine Standardlösungen, und Kreativität ist immer gefragt», weiss Felder aus Erfahrung. Eine gesunde Portion Einfallsreichtum und etwas MacGyver-Kreativität sind nie fehl am Platz. Yvonne Ineichen

