„Vergesst alles, was ihr bisher gelernt habt“

Tiefschneefahren Methode von Ernst Garhammer verspricht Erfolg in wenigen Tagen

VON SUSANNE LORENZ-MUNKLER

Kaprun Mit eiserner Hand umklammert Derk den Hartgummigriff seines Skistocks. Der Blick des Skifahrers ist wild entschlossen nach unten gerichtet, fällt steil auf die verschneiten Dächer der Mittelstation des Skigebiets Kaprun/Zell am See. Der Holländer schiebt seine Carver in Pflugstellung zur Hangkante, gleitet auf zittrigen Beinen darüber und stürzt sich in den rund 35 Grad steilen Tiefschneehang. Die Stöcke weit zur Seite gestreckt, scheint er fliegen zu wollen. Er reißt den rechten Stock herum und leitet krakelig den ersten Schwung ein, fährt einen weiten Radius, dann mit der gleichen Technik den zweiten. Die Stöcke hin- und herpendelnd, findet er seinen Rhythmus und zieht gleichförmige Bögen in den unverspurten Pulverschnee. Unten strahlt er übers ganze Gesicht: „Das glaubt mir zu Hause keiner“, hechelt er in die kalte Winterluft.

Wie rund 30 weitere Skifahrer aus ganz Europa hat Derk einen ABS-Tiefschnee-Kurs bei Ernst Garhammer in Kaprun (Salzburger Land) gebucht. Beim „kleinen Bruder“ vom großen Fuzzy Garhammer. Ernst ist weniger populär, aber kaum weniger erfolgreich. Zum Beispiel war er mehrfacher Europameister und Weltcupsieger im Freestyle. Seit Jahren lehrt der heute 57-Jährige in seiner Skischule die „ABS-Technik“, eine Abfahrtsmethode, die alle Lehrpläne der internationalen Skiverbände ad absurdum führt. „Wir fahren einfach wie die Kinder“, bringt es Ernst auf den Punkt.

Derk im Tiefschnee: Er steht erst den 22. Tag auf Skiern.

Mit einem breiten Grinsen steht der Mann im karierten Berglerhemd vor seinen neuen Kunden in der Stube des Ski-Hotels in Kaprun. Ein großer Lausbub blickt aus dem sonnenverbrannten Gesicht, als wolle er den Neuen sagen: „Euch zeig ich´s schon!“ Was er dann auch tut. Zwischen den Tischen stehend geht er breitbeinig in die Hocke und dreht den Oberkörper nach außen, mal nach links, mal nach rechts wobei er seine mit seinen Armen mitschwingt. „So fahren wir morgen. Lasst Euch einfach darauf ein und vergesst am Besten alles, was Ihr bisher gelernt habt.“

Am nächsten Morgen auf 2500 Metern unterhalb des Kitzsteinhorns werden die Teilnehmer in Leistungsgruppen eingeteilt. Vom 30-jährigen Iren bis zum 71-jährigen Hessen, vom blutigen Anfänger bis zum Powder-Freak, der sich auf seinen nächsten Heliskiing-Urlaub in Kanada vorbereitet. Und alle wollen dasselbe: Die in Fachkreisen vieldiskutierte ABS-Technik erlernen oder verbessern. Derk kommt in die Gruppe von Ski-Coach Reimund. „Konzentriert euch auf eure Oberkörper und achtet nicht drauf, was eure Skier machen. Der Oberkörper leitet den Schwung ein, die Ski drehen automatisch mit“, erklärt Reimund bevor es los geht. Breitbeinig fahren die Lernwilligen beim ersten Mal die flache Gletscherpiste hinunter, mit weit weggestreckten Skistöcken und machen das, was sie jahrelang nicht machen durften. Sie drehen auffällig stark ihre Oberkörper hin und her. „Ski und Oberkörper dürfen nie eine Einheit sein“, erklärt Reimund den Fassungslosen, die alle irgendwann genau das Gegenteil gelernt haben, und setzt noch eins drauf: „Und keinen Stockeinsatz!“

„Das geht ja toll“

Alte Bewegungsmuster, die sich über Jahre hinweg festgesetzt haben, aufzugeben, fällt den meisten schwer. Nur Derk nicht. Er steht erst den 22. Tag in seinem Leben auf Skiern. Da hat sich noch nichts festgesetzt. Begeistert schwingt er seine verlängerten Arme bei jedem Schwung in die gegenläufige Richtung, während die anderen verkrampft ihre Stöcke in die Luft strecken. Alle sind so sehr mit ihrer Oberkörperrotation beschäftigt, dass sie kaum bemerken, dass sie bereits abseits der Piste im rund 20 Zentimeter hohen Pulver fahren. „Das geht ja toll“, ist Henk aus Holland begeistert.

Schon bald wagt sich Reimund mit seiner Gruppe an einen richtigen Tiefschneehang. „Ich erwarte volle Konzentration. Wir bewegen uns in lawinengefährdetem Gelände. Erst wenn der Erste unten ist, fährt der Nächste“ befiehlt er und zieht elegant den ersten Zopf in den unverspurten Schnee. Die anderen indes, die noch am „Start“ stehen, spüren wie Blutdruck und Herzfrequenz steigen. Einer nach dem anderen stürzt sich beherzt ins Wagnis, Derk erstmal kopfüber in den Schnee, sein Landsmann, der hünenhafte Henk gleich hinterher. „Einzeln fahren!“ brüllt Reimund von unten und „Keiiiiiin Stockeinsatz!“

Reimunds Assistent hält die einzelnen Abfahrten mit seinem Camcorder fest. Mittags werden die Fehler dann im Bergrestaurant bei der Video-Analyse besprochen. Dann geht's wieder raus. Das Gleiche noch einmal – und zwar besser. Sechs bis sieben Stunden am Tag „tanzen“ so die Garhammer-Schüler durch den Schnee, gewinnen täglich mehr Sicherheit und Spaß am Tiefschneefahren. Adrenalin war gestern - Endorphine sind heute, cool und geil oft gehörte Worte.

Am letzten Abend sitzen alle zusammen im Ski-Hotel in Kaprun, die meisten zufrieden mit sich, der Welt und der Garhammer-Technik. Skitouren-Einsteigerin Andrea (52) aus Biberach zum Beispiel. Sie ist glücklich, dass sie jetzt nicht nur gut rauf sondern auch gut wieder runterkommt. Christine (48) aus Ulm, die eigentlich wegen ihrer Kniebeschwerden gar nicht antreten wollte, hatte dank ABS eine schmerzfreie Woche. Simon (22) aus Frankfurt hat Blut geleckt und will künftig am liebsten nur noch abseits der Piste fahren.

Nur Derk fehlt noch etwas zum perfekten Glück. Er will eine Kopie der DVD, die seine Abfahrten dokumentiert. Derk: „Zu Hause glaubt mir das sonst keiner!“

Ab in den Tiefschnee mit Super-Panoranma: „Ich erwarte volle Konzentration“, sagt der Coach.

Fotos: Lorenz-Munkler

Die ABS-Methode: So geht´s

- ABS ist die Abkürzung für -Andrehen - Beugen - Strecken. Eine Technik, die den nötigen Schwung für alle Schneearten und jedes Gelände bietet, behauptet Ernst Garhammer. Egal ob im Tiefschnee, auf der Buckelpiste oder im Gelände.
- Egal ob als Anfänger oder Könner. Mit der natürlichen Bewegung des Körpers fahre man kraft-und belastungsfreier und ohne Angst Ski. Schnelle Lernerfolge - gerade auch für Anfänger - seien garantiert. Besonders auch für Skitourengeher sei die Methode ideal. Denn das Kursziel heiße: sicheres Beherrschen von unberührtem Schnee - auch Harsch, Press-Schnee und ähnlichem
- Ausrüstung / Sicherheit: Normale Ski- oder Tourenausrüstung. Bei Tiefschneeabfahrten außerhalb markierter Routen werden alle Teilnehmer mit einem Lawinenverschütteten-Suchgerät ausgerüstet. Die Ski-Coaches sind mit Lawinenschaufel, Sonde und Lawinen-Airbag ausgerüstet.
- Kurse finden in diesem Jahr noch bis Mai in Garmisch, Sterzing, Stuben-Arlberg, Disentis Klosters und Kaprun statt.
- Weitere Infos: Garhammer Ski Tours, Forellenweg 1, 82272 Moorenweis , Telefon 08146/1556, Fax 08146/7393

Internet:
www.Garhammer-Skitours.de
e-mail: info@garhammer-skitours.de

- Die Kurse können auch im Allgäu gebucht werden bei Bergschule Oberallgäu, Tel. 08321/4953

Internet:
www.alpnschule.de