

DU&ICH

FÜR SCHWULE UND ANDERE MÄNNER

Abonnement
Nr. 499
Festpreisklasse 2014
Deutschland € 6,90
Österreich € 7,70
Schweiz CHF 12,90

Premiere in DU&ICH:

JOHN WATERS
JOEL GIBB
BOY GEORGE

Olympia in Russland

**FLAGGE ZEIGEN
IN SOTSCHI**

Hitzlspergers Coming-out

**MEHR SCHWULE
FUSSBALLER!**



ÜBER DEN WOLKEN

Carsten Heider testet für DU&ICH Trendsportarten.
Diesmal: Freeride & Tourenski



Den Blick von oben auf das Wolkenmeer kennt fast jeder, der schon einmal einen Winterurlaub in den Bergen verbracht hat. Aber wie steht es mit dem „muss die Freiheit wohl grenzenlos sein“? Warteschlangen am Lift, Gedränge auf der Piste und überfüllte Schnellrestaurants. Der Trend geht deshalb runter von der Piste und rein ins grenzenlose Skivergnügen.

Im Zickzack hoch, in geschwungenen Linien runter. Einem Tiefschneehang kann man aus der Ferne ansehen, wer am Berg unterwegs ist. Gerade Linien mit spitzen Kehren gehören zu den sogenannten Tourengehern, die elegant geschwungenen Kurven den Freeridern.

Winter in der S-Kurve

Wenn es stürmt und schneit, warten die Freerider bereits in den Startlöchern. Bei neuem Schnee und unverspurten Abfahrten muss man der Erste sein, der morgens am Hang steht. Ist der Neuschnee erst durchpflügt oder von der Sonne angewärmt, macht das Fahren nur noch halb so viel Spaß. Ohne Technik ebenfalls. Man sollte das Off-Piste-Fahren beherrschen, bevor

man sich in schwieriges Gelände begibt. Die nötigen Fähigkeiten erwirbt man am besten auf Hängen mit leichter Neigung und in etwa zwanzig Zentimeter tiefem Neuschnee. Ebenfalls hilfreich sind Freeride-Ski. Sie sind breiter und etwas länger als normale Ski und sorgen für den nötigen Auftrieb.

Die meisten Tiefschneeneulinge arbeiten sich langsam in steileres Gelände vor. Doch immer wieder landen einige von ihnen unter einer Lawine ... Allein in Österreich sterben jedes Jahr etwa 30 Menschen unter abgerissenen Schneebrettern. Die Zahl der Verletzten, aber überlebenden Verunglückten ist deutlich höher.

Anfänger sollten deshalb ein sogenanntes Lawinentraining absolvieren und die Bergung von Verschütteten ausgiebig üben. Am besten macht man sich aber mit einem ausgebildeten Bergführer auf den Weg. Der kennt die Schneesituation und weiß, welche Hanglagen man abhängig von den Schnee- und Wetterbedingungen meiden sollte.

Am besten erkundigt man sich bereits vor der Wahl des Skigebietes nach den Bedingungen vor Ort. Beliebtes Ziel für Freerider ist das österreichische Obertauern.



Der Vorteil des Ortes sind die große Schneesicherheit von November bis Anfang Mai und die häufigen Niederschläge. Auf der Piste kann man den Ort auf der sogenannten Tauernrunde im oder gegen den Uhrzeigersinn umrunden. Im freien Gelände ebenfalls. Das bedeutet: Tiefsneehänge in alle Himmelsrichtungen. Bei erhöhter Lawinengefahr ist das von Vorteil, da man je nach Windrichtung die entsprechenden Hänge meiden sollte. Für die Off-Piste-Tauernrunde nutzt man ebenfalls die Liftanlagen und muss nur an wenigen Stellen kleine Höhenunterschiede zu Fuß überwinden.

Ski im Zickzack

Skisport abseits präparierter Pisten ist keine neue Erfindung. Bis Mitte der 1960er-Jahre war er die Regel. Geräte zum Planieren der Hänge wurden erst danach eingesetzt. Seit einigen Jahren begeistern sich immer mehr Wintersportler für die ursprüngliche Art, Ski zu fahren: sogenannte Skitouren. Oft setzt man sich ein Ziel pro Tag, zum Beispiel die Besteigung eines Gipfels.

Der Aufstieg dauert dann mehrere Stunden und ist weit abseits vom Pistenrummel das eigentliche Ziel. Zur Belohnung für die Anstrengung gibt es nach dem Gipfelfesturm eine Skiabfahrt – nach Möglichkeit durch unberührten Schnee. Skitouren unterliegen einem ähnlichen Risiko wie Freeriden. Anfänger sollten sich deshalb nicht ohne professionelle Führung ins freie Gelände begeben!

Ein besonderes Erlebnis sind mehrtägige Skitouren abseits der Zivilisation. Im Nationalpark Hohe Tauern im Salzburger Land zum Beispiel hat man sich auf die ruhigen Tourengerer eingestellt. Die Trattenbachalm am Großvenediger ist im Winter nur auf Ski zu erreichen. Für Ausflüge in die unberührte Natur ist sie eine gute Basis, in der auch Skitourencamps unter professioneller Leitung angeboten werden. Hier bekommt man Tipps zur Tourenplanung, lernt die Beurteilung alpiner Gefahren sowie die richtigen Techniken beim Aufstieg in Spitzkehren. Der Bau eines Biwaks sowie Schnee- und Lawinenkunde stehen auf dem Programm – und natürlich geführte Skitouren in die Einsamkeit der Bergwelt.

Der Trend geht runter von der Piste. Doch Vorsicht, Training und Können sind geboten!

GUT GEFAHREN!

Freeride & Tourenski: DU&ICH zeigt, was man in Sachen Equipment investieren sollte – und hat zwei Tipps für Schneefreaks parat

Texte: Carsten Heider

Panda Poles

Wer hätte gedacht, dass man mit Wintersport Berghänge vor Erosion schützen kann? Es geht ganz leicht: mit Skistöcken aus Bambus. Panda Poles wachsen ohne Spritz- und Düngemittel. Die Pflanze lebt weiter und stabilisiert den Boden, auch nachdem der Bambus geerntet wurde. Natur pur – und trotzdem sind die Skistöcke belastbarer als ihre Kollegen aus Aluminium. Griffe und Schlaufen werden aus recycelten Plastikflaschen und Hanffasern hergestellt. Der Teller am unteren Ende des Stockes ist so geformt, dass auch im Tiefschnee keine Schneeklumpen haften bleiben.



pandapoles.com

Mobiles Kraftwerk

Wer sein Smartphone auf mehrtägigen Skitouren unabhängig von der Steckdose betreiben möchte, braucht dafür nur wenig Platz: etwa einen Sechzehntel Quadratmeter und 320 Gramm zusätzliches Gewicht. Vorausgesetzt, die Sonne scheint ein paar Stunden pro Tag. Das faltbare Solarmodul SP11 von XTPower liefert bei mitteleuropäischer Mittagssonne eine Leistung von 8 Watt. Mit seinen Befestigungsschlaufen lässt es sich am Rucksack befestigen. Ein zweiter Anschluss lädt weitere USB-Geräte wie Navi, Kamera oder Stirnlampe.



intecro.de

Sonnenschutz

Wird im Winter oft vergessen: Sonnenschutz. Dabei sind die natürlichen Schutzmechanismen der Haut in der kalten Jahreszeit besonders inaktiv. Außerdem reflektieren Schnee und Eis die Sonnenstrahlen mit ihrer in Höhenlagen besonders intensiven UV-Strahlung. Pro tausend Höhenmeter wird die Strahlung um mehr als zehn Prozent stärker. Die Sun Anti-Age Sonnencreme von Nivea schützt das Gesicht, bindet Feuchtigkeit und beugt vorzeitiger Hautalterung vor.



nivea.de

Hautklinik



Schnee, Eis und Kälte – manche Hautpartie kapituliert vor diesen Belastungen. Der Extreme SOS Repair Balsam von Baume des Montagnes unterstützt bei der Wundheilung. Kleine Schürfwunden sowie trockene und rissige, von Sonne und Kälte irritierte Haut werden geschmeidig und regenerieren schneller. Minze lindert Juckreiz und Schmerzen, Lavendel und Salbei fördern die Wundheilung, Pomeranze strafft die Haut, und Geranie wirkt straffend.

pure-altitude.de

Freeride in Obertauern

Wer Tiefschnee fahren will, braucht vor allem eins: viel Schnee. Den gibt es mit großer Wahrscheinlichkeit in Obertauern. Der Ort und das Skigebiet liegen in einer Art Schneeschüssel rund um den Radstädter Tauernpass und bekommen deshalb Schneefall sowohl aus Süd- als auch aus Nordwetterlagen. 26 Seilbahn- und Liftanlagen bringen Freerider zu den verschiedenen Ausgangspunkten für Tiefschneeabfahrten. Der Ort liegt etwa 90 Kilometer südlich von Salzburg.

obertauern.com



Tourengehen am Großvenediger

Wer Touren gehen will, braucht eins vor allem nicht: andere Urlauber. Man meidet deshalb die Nähe von Skigebieten. Im Nationalpark Hohe Tauern ist die ursprüngliche Natur- und Kulturlandschaft erhalten geblieben. Einsame Täler, gewaltige Gletscher und viele Dreitausender stellen die Kulisse für einsame Skiwandertouren. Auf den Internetseiten des österreichischen Skitourerwinters finden sich verschiedene Angebote für Einsteiger und Fortgeschrittene, von Ein- bis Viertagestouren.



salzburgerland.com;
skitourerwinter.at