

Alpinismus, Berg- u. a. Sportarten

Alpinismo e altri sport
di montagna

Alpinisme et autres sports
de montagne

Vorbereitung auf Skitourenrennen

Porträt eines Amateurteams

Bei Skitourenrennen muss jeder selber hochlaufen. Da aber bei diesem Sport sowohl Gebirgs- als auch Ausdauersport erfahrung gefragt sind und Trainings im hochalpinen Gelände nie allein durchgeführt werden sollen, bilden sich mehr und mehr lokale Trainingsgruppen – nach der Romandie zunehmend auch in der Deutschschweiz. Eine davon haben wir im Berner Oberland angetroffen.

Die Mitglieder des Teams «Senggihang» sind kein verschworener Klub von verbissenen Ausdauerfreaks. Im Gegenteil: Die SAC-Mitglieder stammen aus verschiedenen Sektionen und sind offen für alle, die sich für Skitourenrennen interessieren. Sie wollen vor allem eines: gemeinsam Spass an der Leistung.

**Wie die Elite auch in Rot:
das Team Senggihang.**

Grosse Altersspannweite

Skitourenrennen sind ein idealer Sport sowohl für die jüngeren «Heisssporne» wie den 30-jährigen Christian Hippenstiel, begeisterter Kletterer und seit Kurzem SAC-Tourenleiter, als auch für erfahrene Bergler wie Willhelm Zurbrugg aus Frutigen. Der 46-Jährige ist der eigentliche Initiator des Teams. «Viele Rennen werden für Zweiertteams ausgeschrieben. Da braucht es die passenden Partner dazu. Deshalb habe ich angefangen, andere dafür zu begeistern, mit mir zu den Veranstaltungen zu kommen», erzählt er.

Auch seine Frau Susanna hat sich in dieser Saison der Gruppe angeschlossen. Sie ist selber eine versierte Tourengängerin und unterstützt die Kollegen vom Streckenrand aus. Solche «guten Geister» sind für das Team wichtig. Der Freundschaftspflege kommt bei den «Senggihänglern» ohnehin ein hoher Stellenwert zu. So werden die Diskussionen über Saisonvorbereitung, gemeinsamen Materialeinkauf, Wettkampfplanung und Ernährungstipps mit Vorliebe an Racletteabenden geführt. Die Freunde tauschen sich auch regelmässig mit anderen Gruppen im Oberland und im Oberwallis aus. Man springt bisweilen bei anderen Teams ein, wenn dort kurzfristig jemand ausfällt.

Die Krönung aller Skitourenrennen ist die Patrouille des Glaciers der Schweizer Armee. Praktisch alle Teammitglieder haben sie bereits mindestens einmal erlebt. Es ist ihr erklärtes Ziel, bei der nächsten Austragung im April 2010 wieder dabei zu sein. Als einziger hat Roger Werren noch keine PDG-Erfahrung.

**Techniktraining gehört dazu:
Das rasche Abziehen der Felle
will gelernt sein.**



Foto: Peter Althaus



Foto: Christian Hippenstiel

Aber die Begeisterung der anderen hat den 35-jährigen Thuner bereits angesteckt. «Die Patrouille ist so etwas wie der New-York-Marathon unter den Skitourenrennen», meint der Tourenleiter des SAC Wildhorn und freut sich auf die Herausforderung.

Einsteigen ist leicht

Nicht alle haben aber gleich mit der grössten Herausforderung begonnen. Fabian von Känel aus Scharnachtal, 32 Jahre alt, versuchte es zuerst einmal mit dem Wiriehorn-Nachtsprint im Diemtigtal – und stand gleich zuoberst auf dem Podest. Solche lokalen «Nacht-

rennen» bilden eine Spezialität unter den Skitourenrennen. Aus Sicherheitsgründen werden sie ausschliesslich auf Skipisten ausgetragen. Genau deshalb sind sie beim Publikum beliebt. Der Erfahrungsaustausch mit den «Cracks» an der Pastaparty danach gehört dazu. Ideal also für Einsteiger und «Schnupperer».

Die Organisatoren sind oft selber begeisterte Skitourenrennläufer. So wie Peter Althaus, 46-jährig, OK-Präsident des Wiriehorn-Nachtsprints. Mit ihm haben die «Sengghändler» auch ihren Chronisten. Peter ist passionierter Hobby-

fotograf, der auch schon mal seine zwei Kilogramm schwere Ausrüstung an die PDG mitnimmt. Für ein gutes Foto tut er alles.

Über ihn hat Ulrich Büschlen aus Därstetten im Simmental zur Gruppe gefunden. Mit 48 Jahren ist er der Senior des Teams. Sein Weg zum Skitourenrennen führte über den Langlauf. Ueli nimmt seit 2007 an Skitouren-Wettkämpfen teil. Was ihn verblüffte, war das Material: Ein Rennski für Skitourenrennen ist heute kaum schwerer als ein Langlaufski. Auch sind die Zeiten, als die besonders Verwegenen mit abenteuerlichen Eigenkonstruktionen Gewicht zu sparen versuchten, endgültig vorbei. Mittlerweile sind die leichten Ausrüstungen im normalen Fachhandel erhältlich.

Locker-effizientes Training

Manfred Ammeter aus Mülenen und seine Partnerin Monika Ziegler sind die klassischen Bergläufer im Team. Manfred ist so etwas wie der «Cheftrainer». Sein «lockeres Träppeln» ist gefürchtet, denn die Lauftrainings unter seiner Leitung sind nahrhaft. Die Teammitglieder sind sehr oft am Niesen anzutreffen. Der markante Hausberg der Region bietet alles, was das Herz begehrt, bis hin zur Power-Walking-Strecke über 1600 Höhenmeter. Das ist ein ideales Sommertraining, da die Beanspruchung von Kreislauf und Bewegungsapparat derjenigen beim Skitouren sehr nahe kommt. Doch das Highlight ist der jährliche «Niesentreppenlauf» entlang der Niesenbahn, zu dem Manfred seine Kolleginnen und Kollegen «verbrummt»: 1600 Höhenmeter auf weniger als vier Kilometern. Spass muss eben sein!

Sobald der erste Schnee gefallen ist, geht es jedoch auf die Ski. Das Sengghang-Team ist unter der Woche oft nach der Arbeit auf den Skipisten anzutreffen. Hier kann man abends, wenn die Lifte abgestellt und keine Pistenfahrzeuge unterwegs sind, gefahrlos trainieren.¹ ▲

Stefan Wyer, Spiez

¹ Der SAC hat zusammen mit den Schweizer Bergbahnen Empfehlungen und Regeln für *Skitourengehen auf Skipisten* publiziert. Die Broschüre kann beim SAC bezogen werden: info@sac-cas.ch

Die Patrouille des Glaciers 2010 ist das grosse Ziel der Teammitglieder. Hier ein Bild mit einem Sengghändler von der PDG 2008.



Foto: Peter Althaus