

Matthias Mayer bei der Erstbefahrung der 60 Grad steilen Crossman-Rinne. Er hat untersucht, wie sich solche Abenteuer auf den Adrenalinausstoß von Freeridern auswirken. Fotos: sportkommunikation.at, Ralf Hochhäuser

# Ritt auf der Adrenalinwelle

Adrenalinjunkies springen mit dem Fallschirm aus dem Flugzeug oder an einem Bungee-Seil in die Tiefe. Die größte Adrenalinwelle durchflutet aber Freerider.

■ CHRISTIAN WILLIM

**Innsbruck** – Herzfrequenz und Sauerstoffaufnahme erhöhen sich, die Muskeln werden stärker durchblutet – Adrenalin ist im Spiel. Wer von dem Hormon durchflutet wird, ist bereit zum Kampf oder zur Flucht. Das natürliche Doping für Geist und Körper wird aber nicht nur bei Gefahr, sondern auch beim Sport ins Blut gepumpt.

## Fokus auf das Wesentliche

Nach den Erkenntnissen des niederösterreichischen Sportwissenschafters Matthias Mayer wird jedoch bei keiner anderen Sportart so viel dieses Stresshormons ausgeschüttet wie beim Freeriden. Ein Gefühl, das der Freerideprofi aus eigener Erfahrung kennt. So hat er etwa im Feb-

ruar die Crossmann-Rinne am Salzburger Loser erstbefahren. Eine 60 Grad steile Abfahrt. „In solchen Momenten ist man durch den Adrenalinausstoß so konzentriert, dass man nur noch das Wesentliche wahrnimmt. Hat man es geschafft, wird man von einem Glücksgefühl durchströmt“, so Mayer. Den Adrenalinkick hat der 26-Jährige zum Thema seiner Doktorarbeit gemacht. Dafür hat er 2006 bei dem berühmten Freeride-Contest im Schweizer Verbier 19 Fahrern Blut zu Testzwecken abgezapt – vor und direkt nach dem Wettkampf.

„Die Adrenalinwerte der Fahrer lagen nach der Abfahrt beim 30fachen des Normalwerts“, präsentiert der Sportwissenschaftler seine Ergebnisse. Das sei mehr, als bei jeder anderen Action-Sport-

art im Profibereich bisher gemessen worden ist.

So würde etwa bei Fallschirmspringern der Adrenalinausstoß nur um das Neunfache ansteigen. Und auch beim Bungee-Jumping würde weniger des „Kampf und Flucht“-Hormons freigesetzt.

## Routine bremst Adrenalin

„Das liegt vermutlich daran, dass die Abläufe bei diesen Sportarten sehr stark mit Routine verknüpft sind. Adrenalin wird aber ausgestoßen, wenn der Mensch auf Unvorhergesehenes trifft“, erklärt der Niederösterreicher. Und das sei beim Freeriden eben der Fall – etwa wenn kleine Lawinen abgehen würden.

Die sind übrigens so ziemlich das Einzige, vor dem sich Mayer bei seinen Ritten durch extrem steiles Gelände fürch-

tet. Bei der Abfahrt durch die komplett vereiste Crossman-Rinne habe er zum Beispiel nicht die geringste Angst verspürt. Und das bei einem regelrechten Monstergefälle.

Dass die Free-Ride-Adrenalinwerte bei keinem anderen Sport getoppt werden können, glaubt Mayer aber übrigens nicht. „Wenn man zum Beispiel einen Holländer, der noch nie Ski gefahren ist, mit Skiern auf einen Berg stellt, hat er sicher mehr Adrenalin im Blut als ich“, zieht das Mitglied des Elan-Freeride-Teams einen bildlichen Vergleich.

Mayer ist derweil schon auf der Suche nach dem nächsten Kick. Er will im Sommer in Chile einen aktiven Vulkan befahren. Wie es ihm dabei ergangen ist, wird man danach im Internet auf [www.alpengluhen.com](http://www.alpengluhen.com) nachlesen können.

Exklusiv für Vorteils-Club Mitglieder



## Das große Plus von BILLA: Minus 10% bei jedem Einkauf!

Weil das Leben schon teuer genug ist, gibt's »Meine 10«. Da erhalten Sie vieles, was Sie täglich brauchen immer um 10% günstiger. Und noch ein Vorteil: Bei »Meine 10« gibt's jetzt viele Produktgruppen aus dem Frische-Sortiment! Einfach 10 Frische-Produktgruppen wählen, auf der Club-Karte aktivieren lassen und schon 2 Werkstage später kaufen Sie bis 19. Juli um 10% günstiger.



Bon-Katalog gratis in Ihrer BILLA Filiale oder unter [www.billa.at/meine10](http://www.billa.at/meine10)



sagt der Hausverstand.

**Danone Actimel Drink**  
alle Sorten  
Weitere -10% gibt's mit »Meine 10«!

6 x 100 g Packung statt 2.89

**2.19** (1 kg 3.65)

**Gültig bis 10. 5.!**  
**Karree oder Schopfbraten**  
4 Stück geschnitten oder im Ganzen  
Weitere -10% gibt's mit »Meine 10«!

per Kilo statt 5.99\*\*

**3.99**

\*\*Preis bezieht sich auf die Packung im Ganzen.

**Garofalo Büffelmozzarella**

Aus der Feinkost!  
125 g Stück statt 2.29

**1.59** (1 kg 12.72)

**kernarm!**

**-37%**

**Fruchtige Wassermelonen**

Kl. I  
per Kilo statt 1.59

**0.99**

**Nicht verpassen!**

**Zipfer Märzen\***  
0,5 Liter

Beim Kauf von 20 Flaschen statt 15.80

**12.40** (0,5 l 0.62)

\*Gültig in Salzburg, Oberösterreich, im Ennstal und Tirol.

**Bio-Almbutter**

250 g  
1 Stück 1.99  
2 Stück

**2.80** (1 kg 5.60)

**Alpquell Mineralwasser**<sup>o</sup>  
prickelnd oder mild, 1,5 Liter

**-33%**

2 Flaschen gratis  
6er Träger statt 3.54

**2.34** (1 l 0.26)

<sup>o</sup> Gültig in Salzburg, Tirol und Vorarlberg.

Dieser Artikel beinhaltet einen Sammeljeton:

**Persil Pulver**  
36 Waschgänge gratis!

72 Waschgänge per Packung  
Gültig solange der Vorrat reicht.

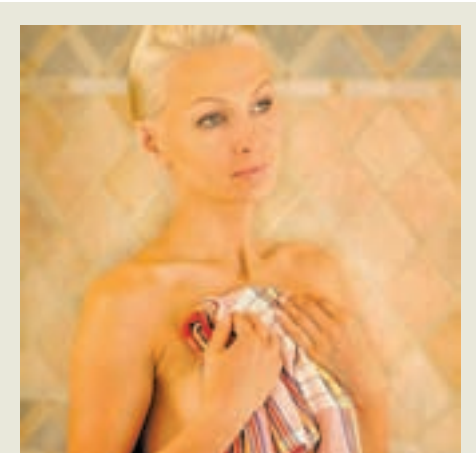
**11.99** (1 kg 0.17)

## Sport-Termine von A bis Z

**Innsbruck** – Folgende Veranstaltungen finden in den nächsten Tagen in Tirol statt: Das WEB-Forum (Wissen, Erfahrung, Begegnung für Menschen ab 50) veranstaltet am Montag, 19. Mai, eine **landeskundliche Wanderung** von Unterfeld/Affenhausen über den SASSBERG zum Wallfahrtskirchlein am Locherboden bis zum Bahnhof Stams. Treffpunkt ist um 8.25 Uhr vor dem Hauptbahnhof in Innsbruck. Die Kosten betragen neun Euro. Die Anmeldung ist erforderlich bei Bergwanderführer Andreas Triendl; Tel. 0512/365121 (nur abends zwischen 18 und 20 Uhr).

Für Tai-Chi-Interessierte veranstaltet Andreas Werner am Dienstag, den 13. Mai, um 19 Uhr im SLW-Kindergarten in der Kapuziner-gasse 4a in Innsbruck einen kostenlosen und unverbindlichen **Informationsabend zum Thema „Tai Chi Chuan“**. Behandelt werden die Ursprünge des Tai Chi, eine Einführung in den Yang-Stil, Bewegungsprinzipien und Informationen zu den Kursen. Eine Woche danach beginnt ein wöchentlich stattfindender Anfängerkurs (voraussichtlich Donnerstags abends).

Die Sektion Innsbruck des Österreichischen Alpenvereins organisiert am 17. und 18. Mai einen **Sportklettern-Schnupperkurs**. Die Teilnehmer lernen, einfache Sportklettertouren im Vorstieg zu bewältigen und für sich und ihren Kletterpartner die notwendigen Sicherungsmaßnahmen zu ergreifen. Ausgangspunkt: AV-Klettergarten Martinswand oder AV-Kletterhalle Tivoli. Kosten: 70 Euro, Anmeldung: 0512/587828. (TT)



## Ab in die Sauna!

Wer sich nach dem Sport im Freien erholen will, sollte Stretching machen – oder in die Sauna gehen. Denn das gleichzeitige Training der Blutgefäße durch wechselnd kalte und warme Reize sei ideal, heißt es beim Deutschen Sauna-Bund.

Foto: MEV

o Gültig in Salzburg, Tirol und Vorarlberg. \*Gültig in Salzburg, Oberösterreich, im Ennstal und Tirol. Angebote gültig bis 17. 5. 2008 exkl. Flascheneinsatz. Abgabe nur in Haushaltsmengen. Kein Verkauf an Wiederverkäufer. Preis in Klammer ist die gesetzliche Grundpreisauszeichnung. Statt-Preise sind unsere bisherigen Verkaufspreise.