



„Die wichtigste Eigenschaft eines guten Freeriders ist es, am Leben zu sein.“ Der das sagt, heißt Matthias Mayr und ist einer der Besten in der internationalen Szene der Profi-Freeskier. Den top-times-Lesern versucht der 27jährige Niederösterreicher die Faszination dieses neuen Trendsports zu vermitteln.

Nein, Freeriden ist nicht Tiefschneefahren. Und nein, Freerider sind keine hirnlosen Typen, die sich überall blindlings runterstürzen und auf sträfliche Weise mit ihrem Leben spielen.

Das muss am Beginn einer Reportage über das Freeriden einmal deutlich gesagt sein. Damit klare Verhältnisse herrschen – einerseits bei denen, die auch bereits mit dem Gedanken spielen, demnächst von der geglätteten Piste einen Abstecher ins Gelände zu machen. Wozu hat man sich schließlich den neuen „Freeride-Ski“ zugelegt – und das Abenteuer sozusagen im Package mitgekauft, oder?

Zugleich muss aber auch den Kritikern klar gemacht werden, dass Freeriden (oder Freeskiing, wie’s auch heißt) keine dummdreiste Harakiri-Aktion, sondern tatsächlich ein toller Sport ist. Vorausgesetzt, man beherrscht eben nicht nur perfekt den Ski, sondern vor allem auch die eisernen Regeln, die zum Freeriden gehören wie der schützende Protektor am Buckel.

Aber lassen wir den Profi Matthias Mayr erklären, was dran ist am trendig-coolen Freeriden. Schließlich ist der Niederösterreicher nicht nur als Freeride-Profi ständig auf der Suche nach neuen Herausforderungen, sondern hat sich diese Erfahrungen im sportlichen Grenzbereich auch als studierter Sportwissenschaftler zunutze gemacht – und das Freeriden auf wissenschaftlicher Ebene durchleuchtet!

Im Rahmen seiner Dissertation konnte Matthias nämlich nachweisen, dass

FREIHEIT





...MIT GRENZEN

1/3 hoch

69 x 278

79 x 288

Je extremer, umso besser: Matthias Mayr sucht bei seinen Freerides das Außergewöhnliche – und findet die absolute Freiheit auf Skiers.



Freeriding tatsächlich eine der extremsten Sportarten ist. „Bei zahlreichen meiner Kolleginnen und Kollegen wurde vor und nach extremen Abfahrten im Zuge eines ‚Big-Mountain Contests‘ Blut abgenommen; und während der Fahrt haben wir mit Hilfe von TIMEX-Uhren die Herzfrequenz aufgezeichnet. Sensationelle Ergebnisse kamen ans Tageslicht. Die AthletInnen hatten Pulswerte von teilweise über 230 Schlägen in der Minute. Das Adrenalin im Blut stieg, verursacht durch die außergewöhnliche psychophysische Belastung, um bis zum 30fachen gegenüber den Ruhewerten an.“

Matthias wollte aber im gleichen Atemzug beweisen, dass sich solche Spitzenbelastungen keineswegs negativ auf den menschlichen Körper auswirken: „Durch die Messung spezieller Stoffe im Blut konnten wir auch tatsächlich nachweisen, dass in keinem einzigen Fall der Herzmuskel durch die Belastungen auch nur im geringstem Maß beschädigt wurde.“ In Anlehnung an diese Studie von Matthias Mayr entstand dann auch der Film „Feel Adrenaline“, in dem erstmals die Herzfrequenz von Freeridern während einer spektakulären Abfahrt visualisiert wird.

Die medizinische „Entwarnung“ verleitet aber gerade einen Profi wie Matthi-

as Mayr sicher nicht dazu, den Sport zu verharmlosen. Ganz im Gegenteil. Wenn er sagt: „Zeit, um über den Tod nachzudenken, nehme ich mir erst gar nicht“, dann darf das sicher nicht als Ausdruck von Leichtsinnigkeit gedeutet werden – „ich meine damit vielmehr: Wenn ich mir nicht absolut sicher bin, etwas zu schaffen, dann mache ich es auch nicht. Sicherheit steht für mich an oberster Stelle.“

PUNKT 1: DIE SICHERHEIT

Und das ist auch die erste und zugleich wichtigste Botschaft, die der Profi Mayr allen Freeridern und speziell den Einsteigern mit auf den ersten „Ritt“ der neuen Saison geben will: Sicherheit ist tatsächlich das oberste Gebot beim Freeriden! Abseits gesicherter Pisten und Skirouten lauern zahlreiche Gefahren: Geländeabbrüche können der Abfahrt ein jähes Ende bereiten; in verkarstem Gelände sind die zahlreichen Dolinen eine stete Gefahr; wenige Zentimeter unter einer herrlich weißen Schneedecke können sich Felsen befinden, die vor allem bei hohen Geschwindigkeiten zum gefährlichen Hindernis werden können. Und die schönste Abfahrt kann in einem entlegenen Tal enden, wo man dann nur durch stundenlange Fußmärsche wieder zurück in die Zivilisation gelangt.

Zur Minimierung der Risiken, die das Gelände in sich birgt, ist es daher notwendig, dass zumindest eine Person in der Gruppe über sehr gute Ortskenntnis verfügt. Womit der nächste Grundsatz beim freeriden bereits auf der Hand liegt: Niemals alleine! Dafür gibt es gleich mehrere Gründe: Bei einer Verletzung, vielleicht zusätzlich in abgelegener Gegend ohne Handynetz, kann es Tage dauern, bis man gefunden wird. Auch sich selbst nur aus einem kleinen Schneebrett auszugraben, ist praktisch unmöglich. Woraus sich gleich die beiden nächsten Grundregeln ergeben: Erstens: bestmögliche Kenntnis der vorherrschenden Lawinen- und Wettersituation! Neben der allgemeinen Informationen des Lawinen- und Wetterdienstes ist hier, gleich wie beim Skitourengehen, vor allem der Erfahrungsschatz der Ortskundigen gefragt. Und zweitens: Auch beim Freeriden ist exaktes Wissen in der Lawinenkunde und Erfahrung in der Verschütteten-suche lebenswichtig!

Mit einem Wort: Wer die Daten der Wetterdienste, kombiniert mit den lokalen Beobachtungen nicht richtig deuten kann, beziehungsweise wer ungeübt in der Suche von Verschütteten ist, der soll-

te vom Freeriden vorerst einmal Abstand nehmen!

Neben den naturgegebenen Risiken, die am Berg ständig präsent sind, kann der Freerider selbst – für sich und auch für andere – zur Gefahr werden. Falsche Selbsteinschätzung, in den meisten Fällen Überschätzung der eigenen Fähigkeiten, kann blitzschnell zum tödlichen Problem werden. Ein Absturz in exponiertem Gelände endet nur im Glücksfall mit Knochenbrüchen. Und löst man eine Lawine aus, bringt man nicht nur sich selbst, sondern auch andere in Gefahr.

Um die Risikominimierung weiter voranzutreiben, ist klarerweise die richtige Ausrüstung nötig. Zur Standardausrüstung eines Freeriders gehören daher wie beim Tourengeher Schaufel, Sonde, LVS-Gerät, Erste Hilfe-Paket und Handy (mit eingespeicherter Nummer der Bergretung!). Und egal, ob man nun ein altes analoges LVS-Gerät besitzt oder ein digitales der neuesten Generation – wichtig ist, dass der Besitzer das Verschütteten-Suchgerät auch unter Stress bedienen kann.

PUNKT 2: DAS FAHRKÖNNEN

Dass die Mehrzahl der heutigen Freerider

auf eine Vergangenheit im alpinen Rennsport oder im Skilehrerwesen zurückblicken, hat einen einfachen Grund – und der steht unter Punkt 2 im Anforderungskatalog für Freerider: Grundvoraussetzung fürs Freeriden ist eine sehr gute Skitechnik!

Zwar sind Innovationen am Materialsektor mitverantwortlich für die zunehmende Popularität dieses Sports. Die extrabreiten Freeride-Ski, wie zum Beispiel der M1111 von Elan, ermöglichen enormen Auftrieb, vermitteln so, ähnlich wie beim Snowboarden, ein Gefühl des Surfens. Aber trotz dieser materiellen Unterstützung fordert Freeriden exzellentes Fahrkönnen – das aber nicht mit dem klassischen Tiefschneefahren zu vergleichen ist: Sind möglichst kurze und gleichmäßige Schwünge, eng aneinander gereiht an die Spuren der Vorgänger, das Credo des klassischen Tiefschneefahrens, so verfolgt der Freerider eine völlig andere Philosophie:

- Die gewählte Linie soll in erster Linie möglichst anspruchsvoll sein.
- Bei der Abfahrt durch extrem steiles, sehr oft felsdurchsetztes Gelände sind Sprünge über haushohe Klippen zumindest bei den Profis keine Seltenheit.
- Und Couloirs, die zu schmal für auch

1/2 QUER

210 x 134

220 x 144

nur einen einzigen Schwung sind, werden notgedrungen mit einer Straight-Line gemeistert.

- Gegenüber dem Tiefschneewedeln, stehen beim Freeriden Schwünge in Super-G-Radien am Programm. Und dabei sind Geschwindigkeiten von bis zu 100 Km/h nicht ungewöhnlich.

Die hohe Kunst des Freeridens ist es letztlich, eine spektakuläre Linie auszuwählen – und diese dann flüssig und kontrolliert zu bewältigen. So ergibt es sich, dass die Wahl der richtigen Strecke ins Tal zu einem ständigen Suchen und Erfahren der eigenen Grenzen wird.

Dieses Ausreizen der eigenen Fähigkeiten, ist sicher eine der Triebfedern für die Ausübung dieser Sportart, bei der immer wieder die Motivation der Protagonisten hinterfragt wird. Matthias Mayr hat auch dafür eine wissenschaftliche Erklärung gefunden: „Der Psychologe Csikszentmihalyi stellte eine der bekanntesten Theorien zur Erklärung des Warum auf. Menschen streben danach, ein Gleichgewicht zwischen ihren Fähigkeiten und den an sie gestellten Anforderungen herzustellen. Wenn die Anforderungen an einen Menschen geringer sind als dessen Fähigkeiten, so entsteht Langeweile. Und

das gegenteilige Ungleichgewicht: Angst entsteht, wenn die Anforderungen die Fähigkeiten übersteigen. Halten sich beide Komponenten aber die Waage, dann entsteht ein Gefühl, das durch ein Verschmelzen von Handeln und Bewusstsein, Selbstvergessenheit, Konzentration der Aufmerksamkeit, sowie ein Auflösen der Grenzen zwischen sich selbst und der Umwelt gekennzeichnet ist. Ausdruck dafür ist der bekannte Begriff ‚Flow‘. Dieses Gefühl kann einerseits einen positiven Effekt auf die Lebenseinstellung und den Bezug zur Umwelt haben. Andererseits kann es dazu führen, sich in einen begrenzten Wirklichkeitsbereich zurück zu ziehen.“

Also bietet Freeskiing aus den Augen des Psychologen betrachtet, die Möglichkeit, aus dem Alltag zu entfliehen, dabei sich selbst und die Umwelt hinter sich zu lassen und den als Flow bekannten Gefühlszustand zu erreichen.

Nun könnte man sagen, dieser Zustand könne sicher auch im alpinen Rennlauf oder in zahlreichen anderen Sportarten erreicht werden. Aber ein entscheidender Aspekt, der die Faszination des Freeridens ausmacht, ist eben das Erleben ständig neuer Herausforderungen: „Jede Abfahrt unterscheidet sich von

der vorhergehenden. Auch Wetter und Umweltbedingungen verändern sich ständig und bieten so immer neue Gegebenheiten, auf die sich der Rider einstellen muss. Und schließlich kommt die enge Verbundenheit mit der Natur dazu – schnell merkt man, dass es nur möglich ist, mit ihr und nicht gegen sie zu arbeiten“, erklärt es Matthias Mayr, warum Freeriden dieses unglaubliche Gefühl der Freiheit vermittelt. Man ist weder durch markierte Strecken noch durch Leistungsvorgaben in seinem Tun eingeschränkt. So kommt es auch, dass daraus längst mehr wurde als eine Sportart: Für jene, die es ausüben, ist Freeriden zur Lebenseinstellung geworden.

Wer nun ebenfalls Lust auf Freeskiing bekommen hat – und glaubt, auch den genannten Anforderungen gewachsen bzw. lernfähig zu sein: Im Web gibt es zahlreiche Campangebote, bei denen unter Anleitung von Profis, der erste Schritte ins Gelände getan wird.

SCHAU REIN:
<http://alpengluehen.com>
www.freeride-center.at
www.krippenstein.at
www.mypowder.net

1/2 QUER

210 x 134

220 x 144

DER ABENTEURER AUF SKIERN

„Das sollte kein Problem sein“ war der erste Satz von Matthias Mayr, nachdem ihm sein Kameramann die bisher unbefahrene Greimuth-Rinne „vorstellte“.

Matthias Mayr gehört zu den besten der internationalen Freeride-Szene – der 27-jährige Profi-Freeskier und Sportwissenschaftler ist ständig auf der Suche nach neuen Herausforderungen. Und die über 60 Grad steile, mehr als 400 Meter lan-



ge und teilweise nur 1,8 Meter breite Rinne am Loser, die noch nie zuvor jemand mit Alpinskiern befahren hatte, war eine davon. Am 14. Februar 2008 bezwang Matthias mit seinem Kollegen Andi Kocher das von Einheimischen für unfahrbar gehaltene Couloir. Und zwar unter extremsten Bedingungen, denn an diesem Tag war die komplette Rinne vereist!

Kaum hatte Matthias Mayr das unmöglich Scheinende geschafft, folgte das nächste ehrgeizige Projekt: Ende August standen die Elemente „Feuer und Eis“ im Fokus seiner Abenteuerlust: Gemeinsam mit dem Bad Auseer Lothar Hofer und dem Fieberbrunner Matthias Haunholder reiste Matthias nach Chile, um einen mit Schnee bedeckten, aber noch aktiven Vulkan mit Skiern zu befahren. Auch dieses Vorhaben stellte sich als beinahe unmöglich heraus: Wetterkapriolen mit wochenlangen Regenfällen und Stürmen bis zu 140km/h brachten das Projekt fast zum Scheitern, doch letztendlich konnte auch diese Herausforderung gemeistert werden. Nach acht Stunden mühsamen Aufstiegs an den Kraterrand wurden die drei



DER PROFI: Matthias Mayr (27) aus Dross in Niederösterreich. Sportwissenschaftler, Freeride-Profi.
Größte Erfolge: Erstbefahrung der 60-Grad-steilen Greimuth-Rinne am Loser (St), Befahrung eines aktiven Vulkans in Chile.
Sponsoren: ELAN, Alpengluehen.com, Nike-ACG, Scott, Tecnica; **Projektpartner:** Almdudler, trekkingchile.com, Timex

Abenteurer zuerst mit einem atemberaubenden Ausblick und dann mit einer einzigartigen Abfahrt in den Sonnenuntergang Chiles belohnt.

Infos zu diesem Vulkan-Trip findet man unter <http://alpengluehen.com.matthias> und www.trekkingchile.com. Und der dazu entstandene Film „Fire and Ice“ wird im Rahmen einer Kinotour gemeinsam mit dem Film „Feel adrenaline“ gezeigt. Tickets und Infos zu den Stationen unter <http://alpengluehen.com/fire-and-ice>.

Matthias Mayr aber plant bereits das nächste Projekt im Frühjahr 2009. „Soviel sei verraten: Wenn mein Vorhaben gelingt, wird es einen neuen Weltrekord geben!“ ●

1/2 QUER

210 x 134

220 x 144