

# Skifahren für Ästheten

Astrid Sturm pflegt eine elegante Skitechnik, die 125 Jahre alt ist. Der Telemarkstil strengt an und hat doch große Reize.

VON JOCHEN MAYER

**A**strid Sturm ist keine Skispringerin. Und dennoch beherrscht sie den Telemark perfekt. Allerdings springt sie damit nicht von Schanzen. Sie fährt in geschmeidigen Ausfallschritten alpine Hänge hinab. Dazu schiebt sie in jeder Kurve den jeweils äußeren Ski nach vorn und den inneren Ski zurück. Was wie ein Ausfallschritt aussieht, das nennen die Telemarker „Schritt“ oder „Knick“. Ähnliches machen Skispringer nach ihrer Flugphase bei der Landung. Ein eleganter Stil, der vor 125 Jahren seinen Namen erhielt und seit einigen Jahren wieder modern ist.

„Die Verwunderung ist immer wieder mal groß, wenn ich im Telemarkstil unterwegs bin“, beschreibt Astrid Sturm Irritationen auf Skihängen über die eigenartigen Schwünge, die manche vielleicht sogar für altmodisch und antiquiert halten. „Ob meine Bindung kaputt ist, wurde ich schon gefragt. Oder ob das Tourenskier sind, die ich benutze. In manchen Wintersportgebieten kam ich mir schon wie ein Ski-Dino vor.“ Doch diese Regionen werden immer weniger. „Ich kenne längst nicht mehr alle, die diesen Stil pflegen“, beschreibt Astrid Sturm den Zulauf an Telemarkern, auch im Erzgebirge.

Zur Jahrtausendwende durfte sie in den französischen Alpen das Telemarken erstmals probieren. „Ich war sofort infiziert. Da gab es eine Skitechnik, die ich nicht kannte und nicht konnte. Die war anspruchsvoll, mein Ehrgeiz meldete sich und die Neugier.“ Und das Auge signalisierte Begeisterung über die harmonischen, ästhetischen Bewegungen bei denen, die die Technik beherrschen.

Wer schon ein gutes Skigefühl hat, der

bekommt den Dreh relativ rasch raus. Skierfahrten sind vorteilhaft. „Vieles ist genau wie beim alpinen Skifahren“, sagt die 34-Jährige: „Belasten, Kanten, Drehen.“ Das Gleichgewicht halten und das Körpergewicht richtig über den Ski bringen ist beim Telemarken anfangs gewöhnungsbedürftig. Der größte Unterschied zu den verbreiteten Abfahrtsbrettern: Die Ferse ist frei, nur die Schuhspitze fest mit dem Ski verbunden. So wird der Ausfallschritt überhaupt erst möglich. Auf diese Art sind Turlauf- und Abfahrtslauf, Buckelpisten- und Tiefschneefahrten machbar. „Der alpine Rennläufer ist im direkten Vergleich allerdings schneller“, weiß Astrid Sturm. „Das ist auch ein Grund, warum das Telemarken über längere Zeit in Vergessenheit geraten ist. Die rasantere Technik setzte sich durch.“

Die Rückbesinnung begann in den 1980er-Jahren in den USA. Von dort kam der Telemark in die Alpenländer zurück. „Privat bin ich am liebsten im Telemarkstil unterwegs, als Skilehrer dann meist alpin wie die Masse der Abfahrer“, sagt Astrid Sturm. „Telemarken verlangt mehr Bewegung. Das ist interessant für mich, strengt allerdings auch an. Die ständigen Ausfallschritte erfordern mehr Kraft als das alpine Fahren. Und der Körper ist näher am Schnee, was sich besonders im Tiefschnee wunderbar anfühlt. Da fährt man richtig mitten hindurch.“ Eine wunderbare Technik für

alle Schneefans und Genießer unter den Wintersportlern.

Astrid Sturm gelangen im Telemarkstil beachtliche Erfolge. 2006 gewann sie die Weltcupserie im Classic-Sprint, ein Jahr später zweimal WM-Bronze. An die große Glocke hängt sie ihre Medaillen nicht: „Trotz WM und Weltcup ist das Breiten-sport, weil nicht olympisch.“ Das könnte sich mal ändern, Bestrebungen dafür gibt es. Aber noch ist nicht abzusehen, wie lange es bis zum Olympiaprogramm dauert. Für Astrid Sturm käme es zu spät. 2007 beendete die Läuferin vom Skiklub Rugiswalde ihre Rennkarriere. „Vom Telemarken kann ich nicht leben“, lautet die Begründung. „Dafür ist der Aufwand für Material, Training und Reisen zu Wettkämpfen zu hoch. Wer nicht in den Bergen wohnt, für den geht schon der Weg dorthin ins Geld.“

Die Zeit auf höchstem Niveau hat eine der besten deutschen Telemarkerinnen genossen: „Es sind besondere Menschen, die sich diesem Sport verschrieben haben, Verrückte im besten Sinne.“ Doch Astrid Sturm traf eine Vernunft-Entscheidung. Nach ihrem Abschluss als Diplom-sportlehrer in Leipzig belegte sie weitere Studiengänge, machte Zertifikate und Trainerscheine im Skisport und Klettern. Eine Festanstellung im Sportzentrum der Hochschule Zittau/

Deutschlands beste Skiläuferin im Telemarkstil: So gewann Astrid Sturm Weltcupmedaillen. Foto: Eric Kuhn



Görlitz tauschte sie vor fast drei Jahren mit der Selbstständigkeit als Erlebnispädagogin, Outdoor- und Lehrtrainerin. „Du bist verrückt“, war die erste Reaktion meines Vaters“, gesteht die vielseitige Frau. „Und ganz so leicht war es wirklich nicht. Wenn ich gewusst hätte, was alles auf mich zukommt, dann hätte ich es mir vielleicht nicht getraut. Gut, dass man mit den Aufgaben wächst. Ich bereue es nicht.“

Im Sommer hat Astrid Sturm, die in Rosenthal-Bielatal wohnt, reichlich Natur-sport-Alternativen in den Felsen vor der Haustür, auf dem Fahrrad oder beim Paddeln. Im nächsten Sommer will sie herausbekommen, ob es beim Wasserskifahren Ähnlichkeiten zum Winter gibt. Und sie möchte an den Ursprungsort des Telemarks in die gleichnamige Provinz in Südnorwegen. 1888 war der Wechselschritt bei einem Skivergleichskampf in Christiania, dem heutigen Oslo, erstmals zu sehen. Sondre Norheim, ein Bauernsohn aus der Region Telemark, gab der Skischwungtechnik ihren Namen. Er hatte auch die Seilzugbindung erfunden.

Am Wochenende wird die Norweger-Technik in Holzhau gepflegt, bei den Telemark-Tagen. „Ich bin zum neunten Mal dabei“, sagt Astrid Sturm. „gebe Kurse für alle, die die ersten Telemark-Schritte wagen. Ich finde es toll, andere für den Telemark-sport begeistern zu können, das Leuchten in den Gesichtern zu sehen, wenn die ersten Kurven gelingen und das Telemark-Fieber um sich greift.“ Und so lebt die alte Technik munter weiter.

■ 10. Holzhauer Telemark-Tage: Fr. (20 Uhr) Manaslu-Vortrag Rainer Jäpel. Sa./So.: 10 - 15 Uhr: Skipass, Testmaterial, Telemark-Tour, Lawinenseminar, sächs. Meisterschaft (Sa.). Nachmeldung So./Test u. Kurse vor Ort am Skihang.