

Graue Panter auf Brettern: Ski-Anfängerkurs Ü40 im Alpbachtal – ein Selbstversuch

Inneralpbach. Morgens kurz nach zehn Uhr neben der Talstation des Gondellifts, der hinauf auf den Berg Hornboden führt. Auf der Terrasse vor der Skihütte Joe's Salettl sitzen bereits die ersten pausierenden Skifahrer mit Weizenbieren und amüsieren sich köstlich. Einige zücken sogar ihre Fotohandys, um die unterhaltsamen Momente festzuhalten, die ihnen die „Spätberufenen“ bieten. So werden hier Menschen genannt, die meinen, sie müssten mit über 40 noch das Skifahren erlernen.

Direkt vor der Terrasse vor Joe's Salettl üben sie ihre ersten Schritte auf Skiern. Der Übungshang ist etwa 20 Meter breit und ebenso lang, geschätztes Gefälle ein bis maximal zwei Grad. Unmittelbar daneben kommen im Sekundentakt die Profis mit eleganten schnellen Schwüngen den Berg herunter zum Eingang des Gondellifts gefahren. Die Spätberufenen-Darbietungen stehen im Kontrast dazu. Mit halber Schrittgeschwindigkeit rutschen die teils schon graumelierten Anfänger wagemutig im Schneepflug zu Tale. Für einige eine übergroße Herausforderung. Waldemar aus Dormagen kann die Geschwindigkeit von zwei Stundenkilometern nicht kontrollieren und kippt um. Hilflos wie ein Kartoffelkäfer liegt er auf dem Rücken und kann nicht mehr alleine aufstehen – ein weiteres Motiv für die Zuschauer auf der Terrasse. Dem Wahlmünchener Diego aus Costa Rica treiben die verkrampften Lenkversuche im Schneepflug so viel Schweiß auf die Stirn wie sonst nur ein sonnig-heißer Nachmittag am Strand in seiner tropischen Heimat. Im Zeitlupentempo rutscht er geradeaus in das Gelände vor der Terrasse – tun kann er dagegen nichts. „Ruhig, langsam, nicht bewegen“ ruft der Skilehrer immer wieder gelassen. Als solcher wurde der Ü40-Gruppe Hans zugeteilt, ein ehemaliger Seemann aus Holland. Seit seiner Pensionierung vor vier Jahren arbeitet er als professioneller Skilehrer. „Den Schneepflug müssen alle können“, erklärt Hans, denn: „Bremsen ist das Wichtigste!“ Waldemar gelingt eine Linkskurve. „Na, geht doch“, sagt Hans. Waldemar aber wollte eigentlich nach rechts steuern.

Nach zwei Stunden gibt's Mittagspause in Joe's Salettl. Mit Penne und Bier werden hier die erschöpften Kalorienspeicher aufgefüllt. Aus den Lautsprechern dröhnt „So schön kann doch kein Mann sein“, „Hands up“ und „Holz vor der Hütt'n“. Die ersten stellen sich bereits verzweifelt die Sinnfrage. Hans beruhigt: „Jeder kann Skifahren lernen. Ich hatte schon Teilnehmer, die mit 70 angefangen haben.“ Gequältes Lächeln und ungläubiges Nicken bei seinen Schülern.

Am Nachmittag steht eine neue Herausforderung auf dem Programm. Es geht hinüber auf die andere Seite der Talstation: Zum Babylift, der immerhin rund 50 Meter lang ist; der Hang hat geschätzte drei bis vier Grad Neigungswinkel. Hier treffen sich die Anfänger über 40 und unter 4 Jahren. Bei den Kleinen sehen die ersten Versuche auf den Brettern nicht nur dynamischer aus, sondern vor allem unverkrampfter. Bei ihnen fährt einfach nicht so viel Angst mit. Die Ü40er trauen sich mittlerweile immerhin Spitzengeschwindigkeiten zu, die mit gemächlichem Joggingtempo vergleichbar sind. „Schulter ins Tal. Oberkörper nach vorne. Nicht hinsetzen“, ruft Hans immerfort. Am Ende des Kurses werden alle in der internationalen Gruppe diese Anweisungen auch auf holländisch und englisch verstehen, weil sie sie so oft gehört haben werden. Die Übungen werden komplizierter. Ohne Stöcke fahren, die eine Hand ans Knie auf der Talseite, die andere ausgestreckt Richtung Skispitzen: Der Oberkörper will schließlich jederzeit Richtung Tal gedreht sein – auch wenn man sich aus Angst eigentlich lieber in die andere Richtung wenden möchte, hin zum schützenden Berg. Solche Marotten will Hans auf keinen Fall einreißen lassen. „Niet gaan zitten. Schouder naar het Dal“, ruft er seinen Landsleuten hinterher.

Der Morgen danach ist eine Qual. Die Waden ziehen wie Hölle. Sogar das Gehen in den klobigen Skischuhen sieht eleganter aus als der eierige Gang zum Frühstücksbuffet mit diesem Muskelkater. Zum Glück weiß man schnell, dass man nicht alleine leidet. Lediglich Edwin aus Holland ist schmerzfrei, den anderen gilt er fortan als medizinisches Wunder. Am zweiten Tag hat die Gruppe ein verändertes Gesicht. Je nach Lernfortschritt werden die Anfänger in neue Gruppen aufgeteilt. Hans sagt: „Egal in welchem Tempo, jeder lernt es.“ Bei manchen mache es halt erst nach einigen Tagen „Klick“.

Länge und Steilheit der Abfahrten nehmen Tag für Tag zu. Am Nachmittag des dritten Tages geht es erstmals mit dem Gondellift ganz nach oben. Auf dem Weg nach unten steht sogar schon ein Stück „rote“ Piste auf dem Programm. Elegant ist zwar etwas anderes, aber hinunter kommen schließlich alle. Die betagten Skinovizen strahlen übers ganze Gesicht. In den folgenden Tagen gehört die Fahrt hinauf auf den höchsten Berg im ganzen Skigebiet für sie bereits zum Alltag. Nach den ersten Erfolgserlebnissen sind alle angefixt, das Selbstbewusstsein steigt mit jeder gemeisterten Abfahrt. Die Spätberufenen sind stolz auf sich und fühlen sich zunehmend als Teil der „Gemeinde“. Ihnen ist jetzt auch egal, wenn jugendliche Snowboarder sie im Vorbeifahren wahlweise als „graue Panter“ oder

„Dinosaurier auf Kufen“ titulieren. „Da stehen wir darüber“, sagt der holländische Kursprimus Edwin. Skilehrer Hans hat es geahnt: „Wer in dem Alter noch anfängt und den Kurs durchzieht, bleibt zu 99 Prozent dabei.“

Erschienen u.a. in Hamburger Abendblatt, Nürnberger Nachrichten, Rhein-Neckar-Zeitung