

DAV Alpinskikurs Fellhorn/Kanzelwand 2020

Leitung: Helmut Rasch
Datum 11.01.2020

Bilder: Helmut Rasch Bericht: Mathias Branner
Teilnehmer: 7 Personen

Am Samstag in der früh um acht Uhr starteten wir bei eher schlechten Wetterverhältnissen in Marktoberdorf. Es war nass und die Sicht ließ auch zu wünschen übrig. Nach zähem Verkehr Richtung Oberstdorf erreichten wir gegen viertel nach neun den Parkplatz Fellhornbahn. Dort kauften wir uns Tageskarten und stiegen in die Seilbahn ein. Mit dieser fuhren wir sprichwörtlich über die Wolken und kamen oben an der Fellhornmittelstation bei herrlichem Sonnenschein an.



Dort war zum Glück auch deutlich weniger los als noch in den Weihnachtsferien. Zu Beginn wärmten wir uns im Halbkreis mit verschiedenen Dehnübungen auf und kamen schnell auf Betriebstemperatur. Helmut leitete diesen Tag und man merkte, dass er als aktiver Skilehrer in diesem Gebiet wirklich jede Ecke wie seine Westentasche kennt. Wir fuhren uns auf ein paar blauen Pisten ein und fühlten uns gleich wohl auf den Brettern. Mit verschiedenen Haltungsübungen, z.B. dem variieren des Schwerpunktes von hinten nach vorne stiegen wir in den technischen Teil ein. Mit Helmut's Tipp: „Schienbeine nach vorne an den Schuh und Arme gestreckt nach vorne halten“ bekamen wir gleich mehr Kontrolle über den Ski. Zudem übten wir an der Verbesserung unserer Körperspannung vom Zeh bis zum Kopf.

An etwas steileren Hängen lernten wir dann, wie wir die Kante des Talskis mehr belasten können und auch das Einleiten der Drehung stand auf dem Programm. Nun kamen die Skistöcke zum Einsatz. Wir nutzten diese, um mit ihnen einen Drehimpuls zu erzeugen und dadurch elegant einen Schwung einzuleiten. Mit einer Übung, bei der man den Bergski aktiv anhebt während des Fahrens, gelang es uns das ganze Körpergewicht auf den Talski zu bringen. Darauf folgend nahmen wir beide Stöcke waagrecht in die Hände, versuchten unseren Oberkörper ruhig zu halten und fuhren mit Blick Richtung Tal den Hang hinab.

Mit all den Übungen verging die Zeit sehr schnell und dann stand auch schon die Mittagspause am Programm. Wir kehrten im Restaurant Kanzelwandbergstation ein. Dort ließen wir es uns bei Speiß und Trank gut gehen und tankten neue Energie für den Nachmittag. Während der Mittagspause

schaute wir uns im Fernsehen noch ein Skirennen an und ließen uns von den Profis inspirieren.



Nachmittags ging es dann ans „Eingemachte“. Wir legten an einem flacheren und wenig befahrenen Hang mit dem Carven los. Für die Meisten war das ziemlich neu und bedingt durch die ungewohnten Schräglagen kamen einige zum Kippen. Nach ein paar Abfahrten sah es dann aber schon recht gut aus. Im Anschluss wurde es beim Kurzsprungfahren sehr dynamisch und wir ließen unsere Unterkörper fleißig bei den Schwüngen arbeiten. Zum Abschluss des Skikurses übten wir das elegante Abfahren einer Buckelpiste. Mit der richtigen Technik machte das wirklich auch richtig Laune.

Nach und nach zogen dann mehr und mehr die Wolken vom Tal den Berg hinauf. Die Sichtverhältnisse waren dadurch bei der Talabfahrt nicht mehr ideal. Nichtsdestotrotz kamen wir alle Heil unten am Parkplatz Fellhornbahn an. Im Tal war dann bestes Wetter und beste Sicht. Helmut hatte zum Abschluss noch einen Geheimitipp parat ... wir kehrten in der Ziegelbachhütte ein. Dort belohnten wir uns zum Finale mit Kaffee und Süßem. Der Kaiserschmarrn dort ist wirklich eine Augenweide und eine Gaumenfreude zugleich.



alles in allem ein Super Skitag mit tollem Wetter und toller Stimmung in der Gruppe.

Unser aller Dank gilt Helmut für den tollen Skitag mit seinen sehr nützlichen Tipps und seiner Erfahrung.