

57
STORY

**GEMEINSAM
STARK**

Mit sportlicher
Unterstützung des
Hervis Sports Club.



Bergauf mit Passion

Während der Wintersport zunehmend auf Geschwindigkeit ausgelegt ist – sei es schnell bergauf oder geschwind bergab –, widmet sich die Ausdauersportlerin Marion Wallner genau dem Gegenteil: Beim Skitourengehen genießt sie jeden Moment, sowohl die Anstrengung als auch das Vergnügen. Schritt für Schritt und Schwung für Schwung.

Text: Julia Pollak Fotos: Gregor Kuntscher



Wer sich auf eine Skitour vorbereitet, fängt am besten noch vor dem großen Schnee damit an. Wie hier Marion Wallner.



LaSportiva Task Hybrid Jacket bei Hervis €149,99

Stirnlampe Silver Exceed X bei Hervis € 249,99

Atomic Backland WMN 78 & ST Radical 92mm bei Hervis € 549,99

Suunto Spartan Ultra Multisportuhr bei Hervis € 699,99

La Sportiva Zenit 2.0 Damenhose bei Hervis € 199,99

Leki Hurricane Vario Trekkingstock bei Hervis € 89,99

Fischer Travers Tourenskischuh bei Hervis € 549,99

Nach der Arbeit vor dem Fernseher liegen und entspannen - das ist für einen Großteil der Menschen der normale Ausgleich zum Berufsleben. Nicht so für Marion Wallner. Entspannung stellt sich für die Bankangestellte ein, sobald sie in gleichmäßigem Rhythmus bergauf geht. Mit Skiern unter ihren Füßen, über den Schnee gleitend. Schritt für Schritt Richtung Gipfel - während einer Skitour.

Angesteckt von ihrem Mann, der ebenfalls erfahrener Tourengeher ist, begann die heute 47-jährige vor rund zehn Jahren mit dem Ausdauersport. Schnell hatte sie sich die körperliche Basis, die nötige Grundaustdauer, dafür geschaffen. Schließlich bietet ihr die Umgebung ihrer Salzburger Heimat Obertrum mit zahlreichen Bergspitzen die besten Trainingsmöglichkeiten. Zusätzlich ist es ein Genuss, „gemeinsam mit seinem Partner auf die Berge zu gehen und die Erlebnisse zu teilen“, beschreibt die Mutter zweier jugendlicher Söhne. Zur persönlichen Herausforderung fügte sie dem „Genussgehen“ alsbald den Faktor „Wettkampf“ hinzu. Dabei werden dann schon einmal mehrere Gipfel hintereinander begangen. Aber egal, ob Skitourrennen oder Genussgehen - beide Arten verlangen neben Ausdauer und guten Skifahr- und Bergkenntnissen auch eine solide Ausrüstung.

Prinzipiell soll die getragene Kleidung sowie das Equipment laut Wallner leicht und funktional sein und viel Bewegungsfreiheit mit sich bringen. Über die Tourenski wird beim Bergaufgehen ein Fell aufgezogen, um das Zurückrutschen auf dem Schnee zu verhindern. Mit wenigen Handgriffen kann es für die Abfahrt wieder abgenommen werden. Passende Stöcke und Tourenskischuhe unterstützen einen komfortablen Halt im Schnee. Die richtige Kleidung ist vergleichbar mit der Ausrüstung für eine „normale“ Bergtour. Mehrere Lagen im Zwiebelssystem zu tragen, ist in jedem Fall von Vorteil. Denn auch wenn einem beim Gehen schnell ordentlich warm wird, „kann es auf dem Gipfel eiskalt sein, vor allem, wenn einem der Wind um die Ohren pfeift“, spricht die passionierte

„Oben auf dem Gipfel kann es schnell eiskalt sein, vor allem, wenn einem der Wind um die Ohren pfeift. Da ist die richtige Ausrüstung besonders wichtig.“

Sportlerin aus Erfahrung. Dann sind eine winddichte Jacke, entsprechende Handschuhe und eine Kopfbedeckung richtig wichtig. Wer sich im freien Gelände bewegen will, darf natürlich keinesfalls auf Helm, Lawinenniepser sowie Lawinenrucksack vergessen. Die richtige Ausrüstung kann im Extremfall schließlich Leben retten! Zudem sollte man darauf achten, nicht zu anspruchsvolle Touren auszusuchen, solange man kein wirklich erfahrener Berggeher ist. Was auch nicht fehlen darf, sind eine passende Brille, Proviant, Wasser sowie eine Stirnlampe. Denn „manchmal genieße ich es so sehr, dass ich erst später abfahre“, erzählt Marion Wallner. Dann reicht das Wintertageslicht oft nicht mehr aus. Vor allem, wenn sie abends nach der Arbeit noch eine Runde geht, um die am Berg so prachtvollen Winterabende zu genießen.



↓
Beim Zustieg müssen die Ski manchmal getragen werden, ein Rucksack eignet sich.



MARION WALLNER
Der Helm ist vor allem im freien Gelände Pflichtequipment einer Skitour.



Bezahlte Anzeige