



44

EXPERTEN DUELL

# DRAUSSEN ODER DRINNEN?

Wer sagt, dass Outdoor-Sport das einzig Wahre ist?  
Und was können Fitnessstudios besser als Wald und Wiese?  
Ein nicht ganz ernst gemeintes Experten-Duell.

Text: Johannes Stühlinger



110%WORKOUT

OUTDOOR

# W

er, seitdem er denken kann, bei Sonne, Regen und Schnee auf Berge stürmt, der hat eine klare Präferenz zum Thema In- oder Outdoor-Sport: Roland Kurz ist Begründer des berühmten Tourenskirennens „Hervis Mountain Attack“ in Saalbach Hinterglang – also naturgemäß ein leidenschaftlicher Verfechter von Outdoor-Aktivitäten:

„Egal, in welcher Sportart und in welchem Tempo – das Genießen von Freiheit und der Natur ist einfach das Nonplusultra“, gibt der 51-Jährige zu Protokoll. Aber was genau macht die Natur zum besseren Sportplatz als das Fitnessstudio? „Es geht dabei nicht nur um den sportlichen Ansatz, der ist eher zweitrangig“, erläutert der Sportwissenschaftler. „Wenn man sich in der Natur bewegt, gibt es immer etwas zu sehen, zu beobachten. Es ist immer ein großer Erlebnisfaktor dabei.“ Eine Facette, die selbst modernste Fitnessstudios nicht bieten können. Und die aber dazu führt, so Kurz, dass nicht nur der Körper fit bleibt oder wird, sondern auch die Seele: „Diese Eindrücke tun unserem Innersten gut. Sie beruhigen, lösen Stress noch besser“, ist er sich sicher. Und so gibt's kein Schlechtwetter, das dem Unternehmer seinen Outdoor-Spaß vergällen könnte – egal, zu welcher Jahreszeit. Dennoch möchte Kurz Fitnessstudios keinesfalls verteufeln: „Auch ich nutze solche Angebote immer wieder, um ergänzend zu trainieren“, gibt er sich versöhnlich. Das sei eben auch notwendig. Abgesehen davon dürfe man nicht vergessen, dass der Hallstättler auch in der Natur wohnt. „Menschen“, meint er, „die etwa in einer Großstadt leben, haben es da viel schwieriger.“ Nicht nur, dass meist weder Berge, Seen noch Wälder leicht erreichbar sind, auch die Luft ist an stark befahrenen Straßen wohl weit weniger gesund als jene im Fitnessstudio. Aber sein Seelenheil wird zumindest einer wie er hier wohl niemals finden.



Roland Kurz ist Sportwissenschaftler und Gründer der „Hervis Mountain Attack“.

