

Schweben wie Hemingway

Bei Ernst Grahammer, dem ehemaligen Freestyle-Weltcupsieger und Europameister, können selbst alte Skihasen das Skifahren noch einmal neu erlernen – im Tiefschnee, mit der Garhammer'schen ABS-Technik.

Es war schöner als Fliegen oder sonst irgendwas.“ So schwelgte Ernest Hemingway in Erinnerung an seinen Winterurlaub im Frühjahr 1926, der ihn über die Berge von Schruns nach Galtür im westösterreichischen Montafon führte. Auf langen Holzlatten und mit Robbenfellen zog der amerikanische Schriftsteller zusammen mit seinem Schriftstellerkollegen John Dos Passos und einem Bergführer durch unberührte Schneelandschaften, oft zog es ihn hinauf zum 1.986 Meter hohen Madlenerhaus oder zum Piz Buin auf 3.312 Meter Höhe an der österreichisch-schweizerischen Grenze.

„Der Mensch ist ein Entdecker!“

Seine Faszination hat das Montafon bis heute behalten. Aber viele Jahre nach Ernest Hemingways Besuch hat sich das Skigebiet Silvretta Montafon zu einem Touristenmagneten gemausert. Vom Pistenfahren, Langlaufen, Winterwandern, Schneeschuhlaufen, Rodeln, Eislaufen und Skitouren ist alles möglich. Wer es eher abenteuerlich wie Hemingway mag, den zieht es vielleicht hinauf zu den vielen herrlichen Tiefschneehängen am Hochjoch, Kreuzjoch und Grasjoch rund um Schruns und St. Gallenkirch, oft nur wenige Schwünge von den Pisten entfernt. „Das Tiefschneefahren bietet eine irre Faszination. Du bist der Erste, der durch den Schnee fährt. Der Mensch ist einfach ein Entdecker, ihn lockt die unberührte Schneedecke, es reizt ihn, sie als Erster zu durchfahren. Dann kommt die Bewegung auf den Skiern dazu, das ist ein Schweben. Wer einmal von diesem Virus infiziert worden ist, wird ihn nicht mehr los“, sagt Ernst Grahammer, der sich seit nunmehr zehn Jahren dem Tiefschneefahren mit Leib und Seele verschrieben hat und mit den Grahammer Ski Tours das Fahren im tiefen Pulverschnee jenseits der präparierten Pisten Kurse anbietet.

Am Anfang war das Trickskifahren

Das ist kein Zufall. Der 61-Jährige kommt aus einer niederbayerischen Familie, die das Skifahren geradezu revolutioniert hat. In den Sechzigern und Siebzigern des letz-

ten Jahrhunderts galten die Grahammer-Brüder Fuzzy, Ernst, Bernd und Franz sowie Schwester Hedy als Pioniere des Freestyle, damals hieß es noch Trickskifahren. Ballet, Buckelpisten und Springen, das war ihre Welt. Das war etwas für Wilde, Abenteurer und Individualisten. Reihum wurden die Grahammers Weltmeister, Europameister, Deutscher Meister oder

„Ein Skifahrer muss bei allen Schneeverhältnissen sicher den Hang nach unten fahren können.“

Ernst Garhammer

Weltcupsieger. Fuzzy präsentierte 1970 auf dem Interski-Kongress in Garmisch-Partenkirchen mit dem so genannten Swingbo, einen Vorläufer des Snowboards, die „neue Art des Skilaufens“ und Ernst Grahammer beeindruckte durch viele Aufse-

hen erregende Figuren im Freestyle und wurde fünfmal Weltcupsieger und achtmal Europameister.

Was ist ABS?

Fuzzy Garhammer ist später auf das Snowboarden umgestiegen und begann Kurse zu organisieren, was er bis heute mit seiner Skischule erfolgreich macht. Bruder Ernst entdeckte den deep powder für sich und entwickelte eine ganz besondere, feine Technik durch den Tiefschnee zu fahren: ABS. Was nach einem Bremssystem bei Fahrzeugen klingt, steht für Andrehen, Beugen, Strecken. Mit ausgebreiteten Armen, gleichsam wie Tänzer, schwingen die Läufer bei den Grahammer Skikursen die Hänge hinunter, der Stockeinsatz wird zur Nebensache. Das funktioniert nicht nur bei erfahrenen Skifahrern. Selbst absolute Greenhorns aus dem hohen Norden lernen sehr schnell elegant und souverän durch den meterhohen Powder zu tanzen. Die Schwünge im Tiefschnee werden dadurch nicht nur leichter, sondern auch eleganter. Grahammer sagt zu seiner ABS-Technik recht nüchtern: „Ich habe nichts Neues erfunden. Die ABS-Technik ist mehr ein Schlagwort, um auf sich aufmerksam zu machen. Sonst hört ja keiner hin. Man kann sogar sagen, dass es beim Skifahren gar keine Technik gibt. ABS klingt schon sehr schematisch und be-

Ernst Garhammer mit seiner Ehefrau Sandi, die die Ladies-Tiefschnee-Specials in Kaprun und Garmisch leitet.





Eine Garhammer-Gruppe beim Aufstieg mit Skiern und viel guter Laune.

Situationen kennt der ehemalige Sportler zur Genüge. „Da verslägt es den Ski, sie verlieren das Gleichgewicht und können es sich nicht erklären.“ Bei ihm könnten die Skifahrer wieder mehr Sicherheit bekommen, und zwar im Tiefschnee-Training; hier würden sie lernen, wie sie im Pulverschnee oder im Bruchharsch sichere Schwünge schaffen und somit schwere Abfahrten zum Vergnügen werden. Und: Ein guter Skifahrer sollte seiner Meinung nach in der Lage sein, eine Gruppe zu führen und anderen zu zeigen, wie sie sich bei schwierigen Bedingungen verhalten sollen. Auch das sollen die Kurse von Garhammer Ski Tours vermitteln. Selbstverständlich widerspricht die ABS-Technik sämtlichen Lehrplänen, gerade erfahrene Skifahrer haben oft das Problem, in seinen Kursen umzulernen: „Das Besondere bei unseren Kursen ist skitechnisch betrachtet, dass wir losgelöst von allen Lehrplänen, die ohnehin



Ernst Garhammer zeigt, was er noch drauf hat.

„Die antizipierte Bewegung mit dem Oberkörper schafft eine zusätzliche Entlastung für die Gelenke.“

Dr. Gerold Schmid, Orthopäde in Radolfzell/Bodensee

zeichnet lediglich die wichtigsten optischen Schritte. Wenn ich mich umdrehe, macht der Oberkörper mit.“ Und er ergänzt: „Beim Skifahren lerne ich durch das Hinschauen, Beobachten und Verstehen. Das war bereits damals beim Trickskifahren genauso. Als Autodidakt war es wichtig, sich selbst kritisch zuzusehen, zum Beispiel bei der Video-Analyse, um besser zu werden.“

Auch erfahrene Skifahrer brauchen Unterstützung

Das verlangen Ernst Grahhammer und seine rund 20 Coaches von ihren Teilnehmern. Tagsüber beim Techniktraining oder im Tiefschnee, abends wird zur Videoanalyse gebeten. Besonders beliebt sind 3- bis 4-tägige Kurse, oft ein verlängertes Wochenende, bei denen viele Skifahrer dazu gelernt haben, sagt der Inhaber der Grahhammer Ski Tours. Ihm gehe es darum, dass sich die Skifahrer bei einem interessanten Schnee, z. B. einer buckligen Piste, nicht verletzen. Sie sollen sich mit dem Skifahren leichter tun als bisher. „Oft höre ich von den Leuten, dass sie eigentlich gut zurechtkommen, dann irgendwann stürzen, und nicht wissen warum“, erzählt Ernst Garhammer. Solche



regelmäßig ohne ein mea culpa geändert werden, arbeiten.“ Und da leuchten die Augen des Revoluzzers kurz auf wie zu seinen wildesten Zeiten.

ABS-Technik für jedes Alter geeignet

Bei Ernst Garhammer spielt es keine Rolle, wie alt der Kursteilnehmer ist. Nach seiner Philosophie kann jeder das Tiefschneefahren erlernen. „Wir machen es wie die Kinder“, sagt der Ski-Routinier. „Geht ein Arm nach vorne, geht der andere nach hinten. Drehen wir den Oberkörper, gehen Beine, Füße und Skier mit.“ Ganz einfach, und auch noch gesund, weil weniger Druck auf die Kniegelenke ausgeübt wird als beim üblichen Pistenfahren. Eines freut den erfahrenen Skilehrer aber besonders: „Wenn älteren Skifahrern im Tal vor Freude die Tränen in den Augen stehen, weil sie im Bewegungsbereich niemals mehr daran gedacht haben, solch einen Fortschritt zu erzielen, dann weiß ich, dass mein Kurs erfolgreich war. Das motiviert mich aufs Neue.“

Welche Skitechnik Hemingway, der alte Draufgänger, für seine Abfahrten gewählt



hat, wissen wir nicht. Überliefert ist in seinem postum veröffentlichten Buch „Paris – ein Fest fürs Leben“ seine große Liebe zum Pulverschnee: „Ich erinnere mich an den Duft der Tannen und das Schlafen in den Holzfällerhütten auf den Matratzen aus Buchenblättern und das Skilaufen durch den Wald, wenn wir Hasen- und Fuchsspuren folgten. Die Knöchel aneinandergedrückt, liefen wir ganz tiefgeduckt, überließen uns der Geschwindigkeit und glitten endlos, endlos im stillen Zischen des körnigen Pulverschnees. Es war schöner als jedes Fliegen oder sonst irgendetwas.“

Stefan Raab

Anmeldung und persönliche Beratung

Garhammer Ski Tours
Ernst Garhammer
 Forellenweg 1
 82272 Moorenweis
 Tel. +49 (0)8146 1556
 Fax +49 (0)8146 7393
 info@garhammer.com
 www.facebook.com/GarhammerSkiTours
 www.garhammer.com

„Die weichen Verhältnisse im Tiefschnee sind gut für den Skifahrer.“

Dr. Gerold Schmid, Orthopäde in Radolfzell/Bodensee

TRAUMTOUREN AUF DEN SPUREN VON ERNEST HEMINGWAY

Die Madrisa Rundtour im Montafon zeigt, wie sich schöne Backcountryabfahrten mit spannenden Ausflügen kombinieren lassen. Zusammen mit den Coaches von Garhammer Ski Tours geht es von Gargellen mit der Seilbahn hinauf zur Bergstation, dann über das St. Antonier Joch auf die Schweizer Seite mit einer Traumabfahrt nach St. Antonien, einem sehenswerten alten Walserdorf. Nächste Station ist Klosters, bevor die Gruppe mit der Madrisabahn wieder bergauf fährt und sich auf eine weitere herrliche Abfahrt freuen kann. Ungewöhnliche Erlebnisse bietet auch die Silvretta Skisafari, ebenfalls auf den Spuren von Hemingway. Von Partenen bringen eine Seilbahn und Spezialbusse die Wintersportler durch lange Stollen auf die Bielerhöhe. Dort folgt die Abfahrt hinunter nach Galtür, wo die Skifahrer von der Pistenraupe am Seil bergauf gezogen werden. Den Abschluss der Runde bildet dann die malerische Tiefschneeabfahrt nach Partenen.



Fotos (3): Nick Nussbaum

Yoga im Schnee

Grand Hotel Kronenhof verbindet indische Lehre mit Schweizer Wintersport

Auf der ersten Ski-Yoga-Piste der Welt kombinieren Gäste des Grand Hotel Kronenhof Lieblingssport und Lebensphilosophie im Skigebiet Corviglia bei St. Moritz. „Die Mischung ist genial“, schwärmt Ski-Yoga-Initiatorin Sabrina Nussbaum. „Die Yoga-Abfahrt auf der Paradiso-Piste steht für Genuss-Skilauf. Während der Asanas halten alle inne, finden ihre Balance und stärken sich so für die nächste Runde. Dabei ist eine einzigartige Verbindung mit der Bergwelt zu spüren“. Zurück im Hotel üben die Gäste mit der hauseigenen Yoga-Lehrerin Arethi Chatzi. Das Ski- und Yoga-Arrangement beinhaltet drei Übernachtungen im Grand Hotel Kronenhof in Pontresina, nur wenige Kilometer vom Ferienort St. Moritz entfernt, ein Beratungsgespräch und zwei Yoga-Stunden mit Arethi Chatzi, eine Ski-Yoga Session auf der Piste, ein entspannendes Alpen-Wildkräuter Bad sowie eine Kronenhof Energie Massage. Es ist inklusive drei Übernachtungen im Doppelzimmer mit Halbpension und Zugang zum Spa ab 1.285 Schweizer Franken (zirka 1.040 Euro) pro Person zu folgenden Terminen buchbar: 19. bis 22. Dezember 2013, 6. bis 9. Februar und 27. bis 30. März 2014. Reservierungen werden per E-Mail an reservations@kronenhof.com oder unter der Telefonnummer +41 (0)81/830 30 30 entgegengenommen.

Die Yoga- und Schneesport-Lehrerin Sabrina Nussbaum entwickelte und plante die „Yoga on Snow“-Piste mit ihrem Mann. 2012 kennzeichneten die

beiden vier speziell ausgesuchte Yoga-Standorte mit Holzmarkern und Om-Schildern auf der Chill-out-Riding-Piste Paradiso. Jeder Platz wird zweimal angefahren, so dass acht Übungen wie Sonnengruß, Krieger und Baum praktiziert werden. „Durch die Asanas, unsere Atmung und den Ausblick kommen wir während der Stopps auf der Abfahrt zur Ruhe. Ganz bewusst laden wir auch unsere Sorgen auf dem Berg ab. Mitmachen können Skifahrer und Yoga-Freunde jeden Niveaus, die einfach einmal bewusst die Bergwelt erleben wollen“, so Nussbaum.

Das unter Denkmalschutz stehende Grand Hotel Kronenhof befindet sich im Herzen von Pontresina und blickt auf eine über 165-jährige Geschichte zurück. Auf 1.800 Metern kommen die Gäste in den Genuss von 112 elegant gestalteten Zimmern und Suiten sowie einer der eindrucksvollsten Wellnessanlagen der Alpen. Zu den zahlreichen Auszeichnungen des Hotels zählen die Titel „Nr. 1 Hotel der Schweiz 2013“ von Trip Advisor, „Beliebtstes Hotel der Schweiz 2012“ von Holiday Check und „Bestes Hotel des Jahres 2012“ im großen Hotel und Restaurant Guide von Bertelsmann. Beim Rating der SonntagsZeitung belegte es einen Platz unter den Top 10.

Marc Eichenberger

GRAND HOTEL KRONENHOF

Via Maistra 130 | 7504 Pontresina, Schweiz
 T: +41(0)81 830 30 30 | F: +41(0)81 830 30 31
 info@kronenhof.com | www.kronenhof.com

