

S

Ski an- und ausziehen

In seine Ski bzw. in die Bindung ein- oder auszustiegen, klingt trivial; es ist in den allermeisten Situationen auch einfach, nämlich immer dann, wenn ein gute Stelle ausgewählt wurde: flach, genügend Platz und kein „Absturzgelände“. Ist der Schnee noch dazu einigermaßen tief und weich, sodass der Ski gut und sicher „hingelegt“ werden kann, dann ist das Ganze auch in steilerem Gelände noch problemlos möglich. Etwas kniffliger wird es, wenn der Schnee - wie zB gerne im Frühjahr - griffig hart ist und der Hang tatsächlich noch etwas steiler. Entkommt mir hier der Ski, verschwindet er auf Nimmerwiedersehen, rutsche ich ab, ergeht es mir ebenso... Folgende Technik ist altbewährt, hat den Vorteil, dass man sich immer mit einer Hand anhalten kann und verlangt lediglich etwas Beweglichkeit in der Hüfte:

Ski ausziehen

■ Stöcke stabil in den Schnee stecken (am besten verkehrt herum) und mit einer Hand daran festhalten.

■ Bindung des Bergskis mit der anderen Hand öffnen, die Bindung weiterhin festhalten, mit dem Schuh heraussteigen und Ski oberhalb (bis zur Bindung) in den Schnee rammen.

■ Mit einer Hand am eingeramnten Ski festhalten, mit dem „freien“ Bein hinten herum unterhalb des noch angezogenen Skis steigen (damit wird dieser zum Bergski) und mit dem Ski-schuh stabil hinstellen.

■ Mit der freien Hand Bindung öffnen, Ski festhalten, heraussteigen und Ski oberhalb in den Schnee rammen - fertig.

Bei allen Bindungen die man am Hinterbacken öffnet, kann man den Ski daran problemlos und sicher festhalten, bei der TLT-Bindung möchte der Vorderbacken gekonnt angepackt werden, bzw. hilft hier eine durchgefädelt Reepschnur, den Ski besser zu greifen.

Ski anziehen

■ Stöcke und Ski zum Festhalten in den Schnee rammen.

■ Ersten Ski mit dem hinteren Ende waagrecht oder besser leicht nach hinten geneigt in den Schnee rammen, sodass dieser dort stabil steckt.

■ Mit einer Hand am anderen Ski festhalten und talseitigen Skischuh sauber abklopfen bzw. mit der freien Hand Sohle reinigen.

■ Nun mit diesem Schuh vor dem Standbein hoch in die Bindung steigen; die freie Hand kann dabei helfen, den Schuh in die Bindung zu manövrieren, den Ski gerade zu drehen und die Bindung zu schließen.

■ Jetzt den Ski belasten und mit dem anderen Fuß nach oben steigen.

■ Den anderen Ski herausziehen und mit dem Ende „waagrecht“ in den Schnee rammen, mit einer Hand an den Stöcken festhalten, die Schuhsohle reinigen und in die Bindung steigen.

Das In-den-Schnee-Rammen der Skier ist bei Modellen, die hinten aufgebogen sind nur schwer bis nicht möglich. Bei hinten „geraden“ Skiern geht das problemlos, doch auch hier behutsam und nicht mit roher Gewalt vorgehen, denn versteckte Felsen können schnell Schaden anrichten.

Text und Fotos: Teamgeist & Max Largo

1

Ski ausziehen



2



3

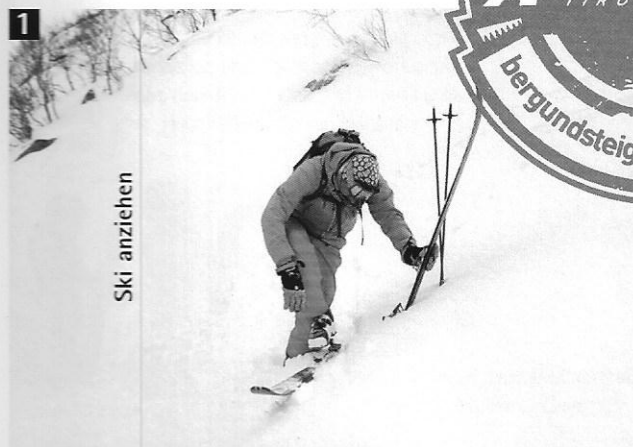


4



1

Ski anziehen



3



4

