

Viel mehr als nur ein Naturerlebnis

Skitouren, Schneeschuhwandern, Radfahren: Outdoor-Aktivitäten sind mitunter viel mehr als nur der bloße Aufenthalt in beeindruckender Natur. Das zeigen u. a. Buchneuerscheinungen – ideal als Weihnachtspäsent.

Von Irene Rapp

Innsbruck – Reinhold Messner hat den Ausspruch geprägt, dass man nicht immer in seiner Komfortzone verweilen soll. Hin und wieder sei der Schritt darüber hinaus notwendig, um unter Anstrengung und mitunter Angst seine Stärken auszuloten, seine Grenzen zu erfahren.

Darüber könnte wohl auch Thomas Widerin viel erzählen. Der Seefelder – Polizist, Flug- und Bergretter – sieht im TV den Österreicher Wolfgang Fasching beim „Race Across America“ quer durch die USA radeln. Widerin, der bis dahin vom Radfahren laut eigenen Angaben so viel Ahnung wie von einer Mondfahrt hat, ist fasziniert. Er legt sich ein Rad zu, trainiert wie verrückt. Er beschäftigt sich intensiv mit entsprechender Literatur sowie den Reisevorbereitungen und steigt schließlich in das Flugzeug. Sein Ziel: ebenfalls mit dem Rad die Vereinigten Staaten zu durchqueren, auch wenn dieses Vorhaben bereits am ersten Tag in New York zu scheitern droht, weil der Karton mit dem Rad verloren gegangen ist.

Doch zum Glück taucht es wieder auf und dem großen Abenteuer steht nichts im



Anstrengung, Überwindung, Freude: Bis zum Gipfel durchlebt man bei so manchen Touren einen Sturm der Gefühle.

Foto: iStock

Wege. Was Widerin auf seinen drei großen Radreisen dann erlebt, liest sich kurzweilig und konfrontiert den Leser immer wieder mit USA-typischen Eigenheiten – von Tornados bis Grizzleys. Auf den letzten Seiten dann geht es allerdings ans Eingemachte: Widerin erzählt von seinem

Zusammenbruch, von seinem monatelangen Burnout. Ein kurzes, überraschendes Kapitel mit einer erfreulichen Aussage: denn heute geht es ihm wieder gut.

Über seine persönliche Komfortzone hinaus wird wohl auch mancher gehen, der eine der Skitouren aus ei-

nem neuen Führer in die Realität umsetzen will. „Große Skitouren Ostalpen: 60 Touren zwischen Rätikon und Dachstein“ listet nämlich nur Unternehmungen über 1500 Höhenmeter im Aufstieg auf. Von XXL-Touren sprechen die beiden Autoren Andrea und Andreas Strauß. Doch wer in ihrem Buch blättert, verspürt angesichts toller Fotos und guter Beschreibungen ein Kribbeln in der Magengegend, will gleich die Skier packen und starten.

Gemütlicher geht es Klaus Springfeld in seinem Buch „Schneeschuhtouren in Tirol: Die schönsten Wanderungen nördlich und südlich des Innals“ an. Diese in Mitteleuropa relativ neue Sportart wird von vielen belächelt, allerdings zu Unrecht. Gerade für Einsteiger bietet Schneeschuhwandern im Winter nämlich eine gute Gelegenheit, sich körperlich zu betätigen. Dass man dabei meist fernab überfüllter Skipisten in idyllischer Natur unterwegs ist, ist ein weiterer positiver Aspekt.

Der Innsbrucker Springfeld hat in seinem Führer 80 solcher Touren angeführt: Das

Fotomaterial ist zwar mitunter nicht sehr aussagekräftig, die einprägsamsten Eindrücke holt man sich aber sowieso dann, wenn man die Schneeschuhe anzieht und losmarschiert.

Ein Kribbeln in der Magengegend kommt auch beim Durchblättern des Führers „Sportclimbing in Tirol“ auf. Vorgestellt werden Klettergebiete des Landes mit unglaublichen 4600 Routen, wobei die Beschreibungen der jeweiligen Lokalitäten sowie das ruhige und übersichtlich gehaltene Layout ins Auge stechen. Plus: Informiert wird auch in Englisch. Minus: In den Fels kann man wohl erst in eini-

gen Monaten wieder starten. Nur auf die Regionen Imst, Pitztal und Ötztal konzentriert sich ein weiterer Führer, dafür gibt es dort Topos für Sportkletterer, Klettersteiggeher sowie Eiskletterer. Das im AM-Berg-Verlag erschiene Buch kann ebenfalls mit Übersichtlichkeit und schönen Fotos punkten.

Fazit: alles in allem fünf Bücher, die sich als Präsent unter dem Weihnachtsbaum gut machen!

Buchtipps

Thomas Widerin, „Meilenweit zur Kühlbox“, erschienen im Delius-Klasing-Verlag, 256 Seiten; 19,90 Euro.



Klaus Springfeld, „Schneeschuhtouren in Tirol“, Tappeiner-Verlag, 176 Seiten; 24,90 Euro.



Andrea und Andreas Strauß, „Große Skitouren Ostalpen: 60 Touren zwischen Rätikon und Dachstein“, Rother-Verlag, 240 Seiten; 30,80 Euro.



„Sportclimbing in Tirol“

– Innsbruck
– Ötztal
– Imst
– Reutte
– Zillertal
– Wilder
– Kaiser
– Rofan
– Osttirol“, Vertical-Life, 640 Seiten; 34,90 Euro.



Günter Durner, Gerhard Gsettnner, „Sportklettern – Klettersteige – Eisklettern: Ferienregionen Imst, Pitztal und Ötztal“, AM-Verlag, 266 Seiten; 24,90 Euro.



WK TIROL

WERBUNG

Perfekte Ausrüstung für Loipen-Abenteuer

Skilanglauf ist im Winter die ideale Alternative zum Laufen und für Einsteiger einfach optimal.

Langlaufen stärkt die Grundlagenausdauer ganz entscheidend und man schafft sich eine perfekte Basis für jegliche weitere sportlichen Aktivitäten. Bevor man mit seiner Lieblingstechnik in die Loipe



Skilanglauf ist die beste Möglichkeit, auch im Winter seine Ausdauer effektiv zu trainieren und auszubauen.

Foto: Salomon

„Egal, für welche Technik man sich entscheidet, wichtig ist von Anfang an, die beste Ausrüstung für sich herauszufinden.“



Erich Gleischer

einsteigt, ist Aufwärmen angesagt und dann erst geht es an die jeweilige Technik. Nordic Cruising bietet mit Nowax-Skiern den perfekten Einsteiger für Anfänger und Gesundheitsbewusste. Hier kommt die klassische Langlauftechnik zum Einsatz. Da die Skier etwas breiter und kürzer sind, haben Langläufer ein stabiles Bodengefühl und können sich auch auf nicht präpariertes Gelände wagen. Weniger anstrengend als das Skaten, in Sachen Fettverbrennung aber sehr effektiv, ist das klassische Gleiten mit Nowax-Skiern oder Klassisch-Skiern. Hier

müssen die Steigzonen den Schneebedingungen entsprechend präpariert werden. In der klassischen Technik wird auf Ebenen und flachen Anstiegen im Diagonalschritt oder Doppelstockschrub gelaufen. Skaten wird mit etwas kürzeren, glatten Skiern durchgeführt. Die Technik ähnelt grundsätzlich der beim Inlineskaten oder Eisschnelllaufen. Der Kraftimpuls beim Skaten ist höher als bei der klassischen Technik.

Immer größerer Beliebtheit erfreut sich der Skintec-Ski, vor allem wegen der kaum vorhandenen Vorbereitungszeit. Auf den Skiern werden Grip-Module aus Mohair aufgespannt, die überraschen-

de Gleiteigenschaften bei allen Schneebedingungen und Temperaturen garantieren. Somit braucht keine Zeit mehr fürs Wachsen verschwendet werden.

Expertentipp

vom Sportfachhändler: Nicht vergessen: Vorab immer aufwärmen! Die Bewegungen bei Langlauf und Skaten sollten langsam und richtig gelernt werden. Und: Die richtige Ausrüstung ist ausschlaggebend für den sportlichen Erfolg.



Frauen geben dreimal so viel aus wie Männer

Wien – Die heimischen Friseurinnen und Haarstylisten beherrschen offenbar ihr Handwerk: Neun von zehn befragten Kunden sind nach einem Salonbesuch mit dem Ergebnis sehr bis eher zufrieden, fast zwei Drittel plaudern zwischen waschen, schneiden und föhnen gern mit der Fachkraft. Frauen geben beim Friseur durchschnittlich fast dreimal so viel aus wie Männer.

Das Online-Meinungsforschungsinstitut Marketagent.com hat zum Thema Friseurbesuch 1011 Personen im Alter von 14 bis 69 Jahren im Internet interviewt. Außerdem wurden die Imagewerte von 12 Ketten abgefragt. 54,6 Prozent sind sehr zufrieden mit ihrem

Aussehen, wenn sie den Salon wieder verlassen – knapp die Hälfte der Frauen und sogar 60 Prozent der Männer. Weitere 39,2 Prozent sind zumindest eher zufrieden. Da

ist es nur logisch, dass fast die Hälfte (47,1 Prozent) bei ihrem Stammfriseur bleibt. Männer legen im Schnitt 20 Euro für den Friseurbesuch ab, Frauen 57 Euro. (APA)



Die Hälfte der Frauen ist sehr zufrieden, wenn sie den Friseursalon wieder verlassen. Bei den Männern sind es 60 Prozent.

Foto: iStock