

# Expertenbroschüre Telemark - frei und natürlich

## Am Anfang war Telemark

Telemark ist die Wiege des Skifahrens. Bis heute gibt es keine natürlichere und freiere Form des Fahrens. Wo sonst lassen sich Emotionen so hautnah erleben? Nostalgie ist dabei Schnee von gestern, die traditionelle Norweger-Idylle aus Lederschuhen und schmalen Skiern gehört der Vergangenheit an. Der Schwung mit dem Knicks hat sein Gesicht gewahrt, jedoch seine Ausstrahlung renoviert. In einer Mischung von Dynamik und Ästhetik bringt die neue Generation ihre stylische Freiheit zum Ausdruck – Telemarken ist in.

Das Kennzeichen "freie Ferse" verbindet auf einzigartige Weise Philosophie und Equipment. Die heutigen Telemarkgeräte garantieren eine optimale Bewegungsfreiheit bei festem Halt. Sie leisten, was das Herz begehrt. Piste, freies Gelände, Buckelpiste, Tiefschnee, akrobatische Sprünge, Park and Pipe, Carving, Racing und Skitouren – Telemarken kennt keine Grenzen.

## Die Ausrüstung

Das Telemark-Equipment hat sich in den letzten Jahren rasant entwickelt.

- Alpinähnliche Schuhe aus Kunststoff mit verstellbaren Schnallenverschlüssen, Canting, Gehmechanismus und gepolsterten Innenschuhen gehören zur modernen Ausrüstung einfach dazu. Sie unterscheiden sich von den Alpin-Modellen lediglich durch die Nordic-Norm mit dem verlängerten Schuhschnabel und dem flexiblen Beugebereich im Rist. Für jeden Einsatzbereich und Geschmack werden Modelle angeboten, sogar der Lederschuh für Traditionalisten ist immer noch zu haben.
- Die Schuhe eignen sich für alle gängigen Bindungssysteme. Die einfachste Bindung ist die sogenannte 3-Pin-Bindung, die den Schuh über Stifte an der Spitze fixiert. Kabelzugbindungen verstärken den Druck und die Stabilität durch einen Federzug, der die ganze Schuhsohle umgibt. "King of Telemark" ist bestimmt der Telemarker, der bereits eine moderne Sicherheitsbindung mit einem einstellbaren Fersenautomat besitzt. Der altbekannte Fangriemen gehört allerdings zur Grundausstattung aller drei Varianten.
- Die allgemeine Entwicklung macht auch vor Standplatten und Carvingski nicht Halt. Waren es zunächst extra Telemarkski, so sind mittlerweile je nach Einsatzbereich die üblichen Carvingski an der Tagesordnung. Unabhängig von Modellen empfehlen wir im Pistenbereich Längen um 160 – 180 cm bei Radien zwischen 12 und 20 m, Off-Pist steigen die Maße schon mal auf 190 cm Länge und 25 m Radius. Für den Allroundbereich sollten sie ein eher weiches und elastisches Biegeverhalten mitbringen, damit können wir durch verstärkten Druck auf das Ende des vorderen Ski den Spurverlauf leichter verändern. Vormontierte Platten der einzelnen Skihersteller müssen überprüft werden, ob sie für Telemarkbindungen kompatibel sind. Ansonsten bleibt der Ausweg einer Spezialplatte, die verschiedentlich die Handschrift experimentierfreudiger Erfinder trägt.
- Grundsätzlich benutzen Telemarker etwas kürzere Alpinstöcke, meist Teleskopstöcke, im Race-Bereich sogar Skatingstöcke oder lediglich eine längere Plastik- oder Alustange.
- Allen Freeridern raten wir aus eigener schmerzhafter Erfahrung das Tragen von Knieschützern unter der Skihose.

## Hoch die Ferse, tief das Knie

Die kompakte Ausrüstung ermöglicht uns eine faszinierende Bewegungsfreiheit. Starre Bewegungsnormen gibt es deshalb gar nicht. Die Telemark-Technik möchte nur eines – funktionieren in allen Situationen. Vielfältige, individuell abweichende Fahrstile sind erkennbar und zulässig, ja ausdrücklich willkommen. Was anfänglich Schwierigkeiten bereitet und als wackelig und eventuell als unsicher empfunden wird, entwickelt sich bald zur stabilen Position. Eine angepasste Telemarkposition ist das A und O. Sie darf nie statisch sein, sondern muss ständig "mitfahren" und sich permanent neu einrichten. Verwinden, Überdrehen, Verknicken oder Versteifen der Hüfte und des Rumpfes blockiert die Beweglichkeit der Beine. Alle Körperaktionen benötigen ihre offenen Bewegungsspielräume, um situatives Kanteln, Belasten und Drehen zu gewährleisten. Erst diese lockere Einstellung, ohne Endpositionen, erlaubt die ständig

maximale Bewegungsbereitschaft. Insofern bildet Telemark nicht allein historisch, sondern auch technisch die ideale Basis für die übrigen Schneesportarten.

#### Die Telemark-Position

Das typische Merkmal ist und bleibt der elegante Ausfallschritt, der beide Ski gleichzeitig gegeneinander verschiebt. Die Schrittstellung kompensiert die von der Ausrüstungsfreiheit hervorgerufene eingeschränkte Stabilität nach vorne. Die mittlere Schritt- und Beugstellung, bei der sich das hintere Knie ungefähr auf Höhe des vorderen Beines bewegt, und die etwa hüftbreite Skistellung sichern die Balance. Wir suchen eine möglichst beidbeinige Belastung, wobei das Belastungsverhältnis vorderer zu hinterer Fuß stets reguliert wird. Den vorderen Fuß belasten wir auf der ganzen Sohle, den hinteren dagegen, aufgrund der angehobenen Ferse, bloß auf dem Ballen. Dadurch sitzen wir quasi über dem Ballen des hinteren Fußes. Der Oberkörper ist aufrecht bis leicht nach vorne geneigt und die gesamte Telemark-Position wird muskulär im Rumpf, im Gesäß und in den Beinen stabilisiert.

#### Geradeausfahren

- Die Telemark-Position können wir im Fahren und als Vorübung im Stand rasch erlernen
  - Telemark-Position erfühlen – großer, mittlerer, kleiner Schritt
  - Telemark-Position erfühlen – tiefe, mittlere, hohe Position
  - Telemark-Position – Spiel mit Vor-, Mittel-, Rück- und Seitenlage
  - Telemark-Position – Spiel mit der Belastung auf dem vorderen Fuß, gleichmäßig auf beiden Füßen und auf dem hinteren Fuß
  - Telemark-Position – Spiel mit ganz breiter, enger und offener paralleler Skistellung
  - in Fechtstellung springen
  - in Telemark-Position springen
  - auf die Ferse des hinteren Fußes sitzen
  - auf das Knie des vorderen Beines knien
  - in Telemark-Position rückwärts gehen bzw. laufen
  - Tele-Kosaken-Tanz
  
- Beim flüssigen Schrittwechsel schieben wir gleichzeitig den vorderen Ski zurück und den hinteren nach vorne. Diese Bewegung sollte sehr schnell, fließende und bestimmt ausgeführt werden. Ein abgestimmtes Anheben des Körperschwerpunkts erleichtert die Aktion.
  - in Telemark-Position Ski hin und her schieben
  - Diagonalschritte mit Kreuzkoordination, Diagonalschritte mit "Passgang"
  - "Schmittchen Schleicher" – fließende Schrittwechsel
  - "Tele de Vito" – fließende Schrittwechsel in tiefer Position mit möglichst geringem Anheben des Körperschwerpunkts
  - "Schellenrührer" – Schrittwechsel mit Sprung
  - Schrittwechsel mit gestrecktem Oberkörper
  - Schrittwechsel und dabei Stock jeweils mit gestreckten Armen auf den Oberschenkel legen
  - aus Alpin-Position in Telemark-Position springen
  - alle Aufgabenstellungen auch bei höherem Tempo ausprobieren, um einen schnellen, fließenden Schrittwechsel zu festigen
  - alle Aufgabenstellungen auch in der Schrägfahrt anwenden, dabei auf eine gleichmäßige Belastung beider Ski achten

#### Kurvenfahren nahe der Falllinie

Das richtige Telemark-Feeling erreichen wir "Schritt für Schritt" beim Kurven fahren. Erste Richtungsänderungen entstehen, wenn wir unsere Ski beim Schrittwechsel mehr und mehr auf der Kante führen und unseren Körper leicht in

die neue Richtung neigen und mitdrehen. Die zunehmende Belastung unserer Skienden und unser aufrechter Oberkörper regulieren den Spurverlauf.

- Schrittwechsel mit Vorschieben des Skis auf der Kante
- "Tip-Kick" – Schrittwechsel mit kurzem Anheben der Skispitzen
- Fahren mit zügig aneinander gereihtem Umkanten
- beim Schrittwechsel das Umkanten durch Beugen und Strecken des Körpers verstärken
- Schritt- und Kantenwechsel langsam ausführen
- Schritt- und Kantenwechsel schnell ausführen
- mit dem Schrittwechsel den Körper zur Seite pendeln
- mit dem Schrittwechsel den Körper zur Seite drehen

### Ausgeprägtes Kurvenfahren

Kurven, die weiter aus der Falllinie heraus führen und die wir schließlich variabel anlegen, erfordern ein gezieltes Variieren unserer Bewegungsspielräume:

Timing – Richtung – Dynamik – Umfang

- Fahren mit höherem Tempo und stärkerer Kurvenlage
- Schrittwechsel mit stärkerem Drehen des vorderen Skis
- Schrittwechsel mit schnellem und/oder verstärktem Umkanten
- in der Steuerung den Unterschenkel des vorderen Beines aktiv, weit in die Kurve schieben
- in der Steuerung verstärktes Aufkanten des zurückgeschobenen Innenskis
- Kurven fahren mit weicher, umfangreicher Hoch-Tief-Bewegung
- Kurven einfahren mit Andrehen
- Kurven fahren mit Außenarmrotation

### Individual Style – Sehnsucht und Freiheit

Fahrspaß und persönlicher Style hängen unmittelbar vom Fahrkönnen ab. Wer schon im einfachsten Gelände mit dem Gleichgewicht und dem Gerät kämpft, der wird im unberührten Powder kaum seine große Leidenschaft entdecken. Anspruchsvollere, dafür erlebnisintensivere Situationen verlangen eine feinfühligere Fahrweise. Die Bewegungsökonomie zeigt uns die Qualität: je sensibler wir uns bewegen, desto weniger Spannung und Verspannung bauen wir im Rumpf, in den Beinen und Armen auf und desto weniger Ausgleichsbewegungen brauchen wir, aber umso mehr Ausgleichsmöglichkeiten erhalten wir uns. Die Kunst des Fahrens liegt in unserer Fähigkeit, die Physik und das Equipment für uns arbeiten zu lassen. Ein dosiertes Kippen in die Kurve reicht zum Umkanten, und unsere Gewichtskraft biegt die Ski in die gewünschte Kurvenbahn, unsere neutrale Position führt die Ski auf der Kante und erzeugt das Carven entlang der Taillierung. Bereits geringfügige Belastungsveränderungen beeinflussen die Spuranlage, z.B. bewirkt ein erhöhter Druck auf den hinteren Teil der Taillierung, dass die Ski eine Kurve zuziehen. Ein Fahren "von hinten heraus" ist bei allen schwierigeren Situationen angebracht, um Stürze über die Skispitzen zu vermeiden. Das beidbeinige Belasten gibt Fahrkomfort, weil zwei Skitaillierungen exakter steuern als eine. Die etwas instabile Lage beim Schrittwechsel sollten wir dynamisch überwinden, um genügend Spielraum fürs Timing während der Steuerung zu haben. Rumpf und Hüfte bewegen sich immer mit den Skiern mit, sonst verlieren wir unsere optimale Position, und die Ski brechen aus oder rutschen weg. Bei höchster Geschwindigkeit kann man die Spur jedoch nur eingeschränkt spontan nachkorrigieren, da muss die Linie zum Einfahren in den Hang "im Kopf feststehen".

### Freie Ferse – Freies Fahren

Das natürliche Zusammenspiel von Gleichgewicht, Eleganz und Koordination erfüllt den Wunsch, Spur und Tempo kreativ zu gestalten. Optimales Gleiten und Springen bringt Mensch und Material in Einklang mit der Natur. Wer die Dynamik seines Kraft- und Bewegungsaufwands in höchster Qualität den Erfordernissen anpasst, der erlebt in maximaler Kurvenlage und im freien Flug seinen absoluten Kick. Mit keinem anderen Sportgerät geht Schnee und die alpine Arena so unter die Haut. Telemark extrem ist im FreeRiden backcountry und bei abgedrehten Manövern im SnowPark die echte Begegnung mit den Grenzen der Physik.

## **Ausbildungsstation: Telemark**

Bei der Auszubilderschulung 1999 wurde dieses Thema behandelt. Im folgenden sind Inhalte und Schulungsschwerpunkte dargestellt:

Die Telemarktechnik ist vielleicht die vielseitigste Möglichkeit, Ski zu fahren. Sie spricht Alpinfahrer, Skilangläufer, Tourengänger und auch Snowboarder gleichsam an und bietet allen eine phantastische Alternative zu neuen Bewegungserfahrungen.

### **Herkunft:**

Die norwegische Ortschaft Telemark stellte Ende des 18. Jahrhunderts die Urzelle des Skilaufs und des Skibaus dar. Telemark-Pionier war Sondre Norheim, ein Schreiner aus Telemark, der Ski baute, verkaufte und Skikurse anbot, in denen man seine Technik "Schwingen im Telemarkstil mit Ausfallschritt" erlernen konnte.

### **Wiederentdeckung:**

Nachdem sich in den 60er Jahren in den Alpen der Tourenskilauf entwickelte und populär wurde, entdeckte man in Norwegen in den nordischen Skitouren den Anreiz einer neuen Fahrtechnik. Zur schnellen Fortbewegung diente eine leichte Ausrüstung mit Zehenbindung. Der Akzent lag auf dem Skiwandern durch leicht hügeliges Gelände. Den Weg zurück auf die Piste fand der Telemark erst einige Jahre später. Skilehrer aus Crested Butte (Colorado), die der Pistenraserei müde waren, unternahm Skitouren mit leichtem Gerät und freier Ferse, wobei sie herausfanden, dass der Reiz in der Abfahrt mit diesem Gerät liegt.

### **Trend:**

In den letzten Jahren ist eine allgemeine Tendenz zu spüren, bei der sich der Mensch verstärkt der Natur zuwendet, sie intensiver erleben und genießen möchte. Es ist ebenso ein Trend, sich an althergebrachten Werten neu zu orientieren. Telemark ist die harmonische Anpassung der skitechnischen Fertigkeiten an steile Abfahrten und das Gelände in einer immensen Vielfalt. Es ergeben sich neue Aspekte des Skisports mit neuen Anreizen für die Skifahrer. Der Telemark fordert vom geübten Skifahrer volle Konzentration und schult die koordinativen Fähigkeiten.

### **Gerät:**

Es werden taillierte Telemarkski mit Kanten verwendet. Auch Slalom- bzw. Buckelpistenski, besser noch Carvingski mit 18 - 22 m Radius in Längen zwischen 1,80 - 19,5 m Länge sind geeignet. Als Bindungen verwendet man 75er Normbindungen bzw. Kabelzugbindungen. Für den Pisteneinsatz sind Ständerhöhen zwischen 1 - 3 cm ratsam. Diese vermeiden das seitliche Aufsetzen der Schuhe. Als Schuhe werden Leder- und Kunststoffschuhe mit Schnürung bzw. Schnallen verwendet.

### **Telemark Methodik**

Telemark Grundstellung (im Stand):

- Talbein vorne, auf ganzer Fußsohle belasten, Belastung auf Skimitte, Skistellung parallel offen
- Bergbein Kniewinkel ca. 90°, Ferse hebt ab, Ballenbelastung, Knie geht zur Ferse des Talbeins. Schrittstellung möglichst gering, Knie annähernd auf gleicher Höhe
- Oberkörper aufrecht
- Arme deutlich offen vor dem Körper
- Schwerpunkt liegt über dem Talbein bzw. zwischen Tal- und Bergbein

Schussfahren im Telemark:

- Schussfahren in Telemark-Grundstellung, auf beiden Seiten
- w.v., jedoch mit wechselnder Telemarkstellung, auf weiche Bewegungen achten
- w.v., jedoch mit Stockeinsatz
- w.v., jedoch in Telemarkstellung springen

### Schrägfahren im Telemark

- Gleiten im Telemark mit Talskibelastung, Oberkörper vor-seit gerichtet
- Telemark in der Schrägfahrt im Wechsel Beugen und Strecken

### Schwung bergwärts:

- Aus der Schrägfahrt im Beugen Telemark-Grundstellung einnehmen, Voreinwärts-Führen des Talbeins, Vorseitbeugen und Gegenhalten des Oberkörpers (Hüftknick), Steuern der Ski
- Arme deutlich offen vor dem Körper als Balancehilfe führen
- Bergski zunächst flach mitführen
- Mehrfach in beide Richtungen üben

### Aufgaben aus dem Pflug (Pflugschwingen)

- Pflugfahrt aus der Falllinie beginnen und im Telemark beenden
- Pflugbogenserie im Telemark beginnen und beenden
- Pflugbögen und Telemark-Schrägfahrten verbinden
- Pflugbögen und Telemark durch leichte, rhythmische Vertikalbewegung verbinden
- Pflugbogenphase durch zunehmende Rhythmisierung abbauen
- Stockeinsatz seitlich mit offenem Arm

### Telemark-Grundsprung (2 Stepp-Telemark):

- Einpflügen zunächst über die Falllinie, durch Aussteuern im Telemark den Sprung beenden, Drehen des Außenbeins gegen die Hüfte mit Oberkörperausgleichsbewegung, Stockeinsatz seitlich stützend
- w.v. aus Telemark-Schrägfahrt anpflügen, Pflugbogen bis zur Falllinie
- Zunehmend die Vertikalbewegung nutzen, zunehmend mehr rhythmisieren und 2 Stepp möglichst schnell abbauen

### Telemark Zielform:

- Durch Fahrten mit wechselnden Radien, Tempo, Hangneigung und Schneearten zunehmend auf runde, weiche Sprungwechsel und ein harmonisches, ruhiges Gesamtbild achten
- Rhythmisierung aller Bewegungen
- Schrittwechsel harmonisch in die Vertikalbewegung sowie Kurvenlagewechsel einbauen
- Telemark ohne Stöcke
- Telemark mit Stöcken quer vor dem Körper mit Gegenhalten und Hüftknick
- Stockeinsatz seitlich mit geöffnetem Arm, Stock unterstützt die Aufrichtbewegung
- Aufrichten mit leichtem Andrehen des neuen Außenbeins, hierdurch weicher Kurvenlagewechsel möglich
- Immer auf kurze Schrittlänge achten, Innenknie geht zur Ferse
- Innenski bewusst ab der Falllinie belasten mit Umkanten und auf der Innenkante führen
- Andrehen, Vordrehen bis zur Falllinie, deutliches Gegenhalten beim Steuern nach der Falllinie

### Telemark Spezial:

- Telemark mit explosivem, schnellendem Aufrichten mit langen Radien, "Jump-Turns"
- w.v. mit kurzen Radien
- w.v. mit reinem Schneiden

### Anwendungen:

eisige, harte Piste, schwieriger Schnee

- Telemark mit Schrittwechsel in tiefer bis mittlerer Position ohne deutliches Aufrichten, kompakte Position, Arme deutlich vor dem Körper

- w.v. mit Stöcken unter den Armen, Hockegleiten im Telemark
- w.v. um Bodenmarkierungen, Slalom-Stummel, im RSL
- w.v. mit reinem Schneiden

hohes Tempo, schwieriges Gelände, sportlicher Bereich, Tiefschnee

- Mit deutlicher Vertikalbewegung, deutlichem Aufrichten und hoher Körperspannung

Spielerischer Bereich

- Ohne Stöcke fahren
- Mit SL-Stangen als Einstock-Technik fahren
- Springen im Gelände, Geländepark mit Anpassen von Technik und Spur an die äußeren Gegebenheiten

Michael Hinterlang