

Abseits von Piste und Skilift, umgeben nur von Natur, warten *Abenteuer und Freiheit*. Warum sich immer noch wenige Frauen eine der schönsten Sportarten der Welt zutrauen, und was **Girls Camps** daran ändern sollen, darüber hat sich **SPORTMAGAZIN LADIES** mit den Freeride-Stars **Nicola Thost** und **Lorraine Huber** unterhalten.

Powder, Baby!

Es ist eine grandiose Kulisse, die sich nur den Augen jener offenbart, die einen anstrengenden Aufstieg in Kauf nehmen: Unberührte, verschneite Hänge, die wattweich in der Sonne glitzern. Schlafende Bäume und schroffe Felsformationen, die vereinzelt aus dem weißen Meer ragen. Für eine zunehmende Zahl von Menschen ist Freeriden das ultimative Erleben von Winter. Die eigene „Line“ abseits von präparierten Pisten und Skiliften zu ziehen vermittelt Freiheit, Ungebundenheit sowie eine große Portion Spaß – und braucht Kreativität und ein wenig Mut.

Noch vor 20 Jahren war dieses Erlebnis nur einem kleinen Kreis vorbehalten. Die üblichen Pistenski waren aufgrund der Bauweise im Backcountry schwierig zu fahren und man musste ein Meister auf Skiern sein, um dort elegant und sturzfrei abzuschwingen. Mit dem heutigen Material hat sich die Fahrtechnik deutlich vereinfacht. Die Kollektionen namhafter Wintersportmarken bestehen bereits zur Hälfte aus Freeride- und Tourenski und der Trend zum Spaß im Powder scheint, das belegen die Verkaufszahlen, ungebrochen.

Was die Daten jedoch nicht zeigen: Im Geschlechterverhältnis sind es immer noch recht wenige Frauen, die das weiße Abenteuer suchen. Diese Erfahrung hat jedenfalls Lorraine Huber gemacht. Die 35-Jährige ist professionelle Freeriderin, gehört also zur Szene jener Passionierten, die auf der Suche nach der perfekten Spur und den schönsten Tiefschneerevierern das ganze

Jahr über die Welt bereisen. Die staatlich geprüfte Skiführerin und Skilehrerin sieht den Männerüberschuss in einer speziellen Gruppendynamik begründet: „Ich merke oft, dass die größte Freeride-Hürde für Frauen nicht die Angst vor Lawinen oder Verletzungen ist, wie man vielleicht annehmen könnte. Sie glauben viel eher, dass sie männliche Gruppenmitglieder aufhalten würden, weil sie technisch und körperlich nicht mithalten können.“ Diese Vorbehalte sind nicht unbegründet. Da man für Geländetouren auf eine Gruppe angewiesen ist, müssen sich Damen oft Männerteams anschließen. „Burschen wollen dann vorpreschen und möglichst viele Aufstiege und Abfahrten machen, Hauptsache Vollgas. Das erzeugt einen gewissen Druck, der für Frauen oft eine Zugangsschranke ist. Den Ladies geht es beim Freeriden eher um Genuss und Freude und darum, ein solch schönes Erlebnis mit anderen teilen zu können.“

Männerfreie Zone

Firmen wie O'Neill veranstalten deshalb seit einigen Jahren spezielle „Girls Freeride Camps“. Pistensichere Skiläuferinnen und Snowboarderinnen können dort drei Tage lang die Glücksgefühle eines gelungenen „Pillow-Runs“ (pulvrige Tiefschneeabfahrt, bei der man wie auf einer „Daunendecke“ reitet) völlig unter sich genießen. Peter Schneider, Marketing Coordinator bei O'Neill und für die Organisation und Durchführung der Camps verantwortlich: „Bei uns können die Mädels einerseits ihr fahrerisches Können verbessern, aber auch die nötigen Sicherheitsaspekte für Off-Piste-Touren lernen

oder auffrischen. Und das in einem lockeren, ungezwungenen Umfeld, das vor allem auch die Möglichkeit zum Austausch untereinander bietet.“ Die Kleingruppen zu je sechs Damen sind mit einem staatlich geprüften Bergführer, der die Region und unverspurte Insider-Hänge bestens kennt, sowie mit einer O'Neill-Profifahrerin, die Tipps und Tricks zu „Bushwhacking“ (Fahren auf Hängen mit viel Vegetation) und Co gibt, unterwegs. Die Camps, die sich an Freeride-Anfängerinnen wie Fortgeschrittene richten, sollen in erster Linie Fahrspaß und einzigartige Erlebnisse vermitteln. Dafür sorgen auch Un-





terrichtsmethoden, die dem Lernschema von Frauen entgegenkommen.

Nicola Thost hat in der Vergangenheit selbst etliche Snowpark-Camps für Mädchen veranstaltet. Die Deutsche ist Snowboard-Halfpipe-Olympiasiegerin von 1998 und wird heuer erstmals auch bei der „Freeride World Tour“, der WM-Reihe für Freerider, teilnehmen. Ihre Erfahrung zeigt, dass Damen gerne Neues ausprobieren wollen, oft aber nicht wissen, wie sie anfangen sollen, und sich wenig zutrauen. „Diese Zweifel sind völlig unbegründet, weil die Mädels meist technisch besser fahren als die Burschen. Sie wollen sich nur nicht einfach waghalsig über den nächsten Kicker stürzen.“ Girls Camps legen daher immer Wert auf kompetente Coaches, die Step by Step, vom Kleinen zum Großen und vom Einfachen zum Komplexen, in neue Terrains einführen. „Nach den Camp-Tagen gehen die Ladies dann tatsächlich mit einem großen Selbstbewusstsein raus, wissen, wo sie selbst weiterüben können, und trauen sich die gelernten Dinge auch“, weiß die routinierte Freestylerin.

Das passende Material

Eine Altersgrenze sieht Peter Schneider nicht: „Obwohl wir uns mit dem Namen ‚Girls Camps‘ an die Zielgruppe der 20- bis 30-Jährigen richten, hatten wir in den vergangenen Jahren auch

einige Damen um die 40 dabei. Ihnen hat es ebenfalls super gefallen. Sie fahren meist schon lange und suchen im Backcountry eine neue Herausforderung, die sie bei uns fachkundig vermittelt bekommen.“ Dies inkludiert vor allem auch Sicherheitsaspekte. „Wir unterrichten verantwortungsbewusstes Fahren, den Umgang mit LVS-Gerät, Sonde und Lawinenschaufel und das Beurteilen von Gelände, Lawinlageberichten und Wetter; sowohl in theoretischen Einheiten als auch in der Praxis. Unsere Teilnehmerinnen müssen zum Beispiel einen Verschüttungsfall üben, indem sie einen vergrabenen Rucksack orten und finden. Diese Dinge sollten eigentlich jedes Jahr aufgefrischt werden“, so der Marketing-Koordinator.

Eine eigene Notfallausrüstung ist für organisierte Camps aber nicht zwingend notwendig, zumal diese häufig in Kooperation mit Sportartikel-Partnern durchgeführt werden. Bei den O’Neill-Camps etwa kann vor Ort Ausrüstung von K2 kostenlos ausgeliehen werden. Schneider: „Wir haben Lawinenequipment, Freeride-Rucksäcke, Ski und Skistöcke, Snowboards und Boots dabei. Bei der Anmeldung fragen wir nach den Größen der Teilnehmerinnen, damit sie das neueste Material testen können.“

Ein nicht unwesentlicher Aspekt, wie Nicola Thost auch aus ihren Camps weiß: „Männer kaufen sich schnell mal die beste und teuerste Ausrüstung. Frauen gönnen sich das oft nicht. Sie

nehmen das, was sie kriegen, und beschäftigen sich nicht mit technischen Details. Das Snowboard- oder Ski-Setup wird dann vom Freund eingestellt und passt vielleicht gar nicht zu ihrer Größe, ihrem Gewicht und ihrem Fahrstil.“ Fachmännische Beratung zu Ladies-Produkten ist daher ebenfalls fixer Bestandteil der Camps. Durch das Einbinden von Profi-Fahrerinnen hat sich bei der industriellen Entwicklung von Frauenprodukten zuletzt sehr viel getan: Waren die ersten Frauenski vor 15 Jahren noch kleine Männermodelle, die frei nach dem Motto „pink it and shrink it“ vertrieben wurden, sind Damenski und -boards heute weicher, schmaler und leichter, um Turns und Fahrtechniken zu erleichtern. Auch Boots passen maßgeschneidert auf Frauenfüße und -waden und gewährleisten optimalen Komfort.

In der Gruppe stark

Da in der Social-Media-Ära waghalsige Bergabenteuer auch angemessen der Community präsentiert werden müssen, werden Girls Camps häufig von professionellen Fotografen begleitet. Im Fall der O’Neill-Camps ist das Mirja Geh, die für ihre spektakulären Shots von Sportstars wie Anna Fenninger oder David Alaba bekannt ist. „Anfangs werden von jeder Teilnehmerin stylische Portrait-Aufnahmen gemacht, danach begleitet Mirja jede Gruppe einen halben Tag lang“, so Schneider. „Von den Rides kriegen die Mädels dann wirklich tolle Bilder – kostenlos.“

Diese Vorgehensweise dient aber nicht nur dem Anfütern von Facebook und der Eitelkeit. In der Freerideszene ist der Weg zum Profi nach wie vor nicht so traditionell vorgegeben wie in anderen Sportarten, wo Titel und Wettkampferfolge zählen. „Es läuft sehr viel mehr über die aktive Selbstpräsentation auf Fotos und in Videoproduktionen“, erklärt Nicola Thost. „Will man als Frau Bekanntheit erlangen und sich vielleicht Sponsorenunterstützung verschaffen, muss man lernen, welche Szenarien und Komponenten letztlich zu einem gelungenen Powder-Shot führen. Die Konkurrenz ist groß und man ist da seines eigenen Glückes Schmied.“

Diese Einstellung teilt auch Lorraine Huber. An jährlich einem Wochenende im Jänner führt die Profi-Freeskierin bereits bewanderte Geländefahrerinnen durch das Freeride-Eldorado Lech am Arlberg, die Heimat der Skikoryphäe. „Women’s Progression Days“ nennt sie ihr Camp, bei dem die Alaska-Erprobte die Powerskills der Mädels gemeinsam mit ihrem Team aus erfahrenen Skiführerinnen einem Feinschliff unterzieht. „Um besser zu werden, ist es wichtig, eine Gruppe zu finden, mit der man Spaß hat und von der man viel lernen kann. Nur so ist man motiviert, so oft in den Powder zu steigen. Es entsteht auf Anhieb eine tolle Atmosphäre. Die Frauen unterstützen sich gegenseitig, die eigene Komfortzone zu verlassen. Da gelingt es leichter, die steile Rinne flüssig zu durchfahren oder einen etwas höheren Sprung zu wagen. Und auch der direkte Leistungsvergleich spornt an“, so Huber. Frauen mit Freiheitsdrang können sich dort finden und gegenseitig inspirieren. Denn, wie Lorraine Huber es ausdrückt: „Freeriden ist eine der schönsten Sportarten auf Erden und könnte auch zu Deiner Leidenschaft werden!“

Die Expertinnen

Lernen von den Besten



Nicola Thost gewann bei den ersten olympischen Snowboard-Bewerben 1998 in Nagano den Halfpipe-Bewerb der Damen. Weil für die heute 38-Jährige das Parkfahren aufgrund von Verletzungen nicht mehr so intensiv möglich war, hat sie das Freeriden als ihren Playground entdeckt. Im März 2015 siegte die Snowboard-Pionierin beim „Verbier Xtreme“, dem renommiertesten Freeride-Contest der Welt. Bei der diesjährigen Freeride World Tour (WM-Reihe im Freeridesport) wird Nicola bei allen fünf Tourstopps antreten und damit um den Weltmeistertitel kämpfen. Seit eineinhalb Jahren wohnt die ursprünglich aus Baden-Württemberg stammende Deutsche im Tiroler Westendorf. Neben Freestyle-Camps für Mädchen hat sie auch die Plattform „Sprungbrett“ ins Leben gerufen, die junge Snowboarder auf dem Weg in die Profi-Liga unterstützt. Am Freeriden fasziniert sie besonders „das kreative Umgehen mit den Bedingungen und der Natur“.

www.facebook.com/thostnicola
www.facebook.com/sprungbrett



Lorraine Huber

stand als Tochter eines Arlberger Skilehrers schon seit früher Kindheit auf den Skiern. Seit geraumer Zeit zählt sie auf der Freeride World Tour zur absoluten Weltspitze. Ihren bisher größten Triumph feierte die 35-Jährige dort 2014, als sie hinter ihrer zehn Jahre jüngeren Landsfrau Nadine Wallner Vizeweltmeisterin im Damen-Ski-Bewerb wurde. Anders als viele ihrer Kolleginnen hat „Lori“ keinen Background im alpinen (Nachwuchs-)Rennsport. Sie studierte in Wien BWL und war mit ihrem damaligen Freund neben dem Studium am Aufbau des Freeride-Centers in Sölden beteiligt. Nach ihrem Abschluss wollte sie schließlich wissen, wie weit sie es bringen kann, wenn sie ihre gesamte Energie in den Skisport steckt. Als Guide und Lawinensicherheitscoach ist sie heute sehr gefragt. Sie war auch mehrfach in actionreichen Warren-Miller-Ski-filmen zu sehen, zuletzt erschien der Frauen-Freeride-Film „Shades of Winter“.

lorrainehuber.com/womens-progression-days-by-lorraine-huber



DIE EIGENE „LINE“ ABSEITS VON PRÄPARIERTEN PISTEN UND SKILIFTEN ZU ZIEHEN VERMITTELT FREIHEIT, UN- GEBUNDENHEIT SOWIE EINE GROSSE PORTION SPASS.

Material-Check

Welche Features im Gelände Freude machen



Severin Ebner ist Hardgoods Buyer bei der Shop-Kette Blue Tomato, verantwortlich für die Bereiche Snowboard und Freeski. Auch privat lässt er keine Möglichkeit aus, dem Neuschnee zu frönen. Er verrät, welches Material abseits der Piste sinnvoll ist.

Ski und Snowboards: Freerideski und -snowboards sollten 10 bis 15 Zentimeter länger gewählt werden als Pistenski. Das Stichwort heißt nämlich „Auftrieb“. Freeride- oder All-Mountain-Modelle erreichen dies zusätzlich auch mit einem „Powder Rocker“. Das bedeutet, dass die Vorspannung eines Skis oder Snowboards so verändert wird, dass die Nase (das vordere Ende eines Skis oder Snowboards) bereits ab den vorderen Inserts (Lochbohrungen für die Bindung) aufgebogen ist und die Bretter im Tiefschnee damit besonders gut obenauf schwimmen. **Preis Ski:** 300 bis 600 Euro, **Preis Snowboard:** 420 bis 700 Euro (nur Freeride – keine Splitboards)

Boots: Um eine direkte Kraftübertragung zu gewährleisten, gilt für geländetaugliche Ski- und Snowboardboots: je härter, umso besser. Skischuhe sollten einen Flex (bezeichnet die Nachgiebigkeit des Schuhs – je höher, umso steifer) über 100 aufweisen. **Preis:** 240 bis 400 Euro

Bindungen: Bei Snowboards empfiehlt sich eine Bindung mit steiferen Highbacks (Wadenstütze), da man dadurch eine bessere Kraftübertragung hat. Bei Skibindungen sollte man auf den Z-Wert achten (Kraftwert, ab dem die Bindung von selbst auslöst), der für Off-Piste-Fahrten aufgrund der stärkeren Beanspruchung etwas höher eingestellt werden muss. **Preis:** 250 bis 300 Euro

Kleidung: Atmungsaktivität spielt hier eine große Rolle, da man oft kurze Aufstiege in Kauf nimmt, z. B. eignen sich Shell-Jacken aus hochwertigen Materialien. Hersteller wie Ortovox, AK, Norrona, Sweet, Arc'teryx bieten speziell auf die Bedürfnisse von Freeridern abgestimmte Linien (Hosen wie Oberteile).

Rucksack: Unentbehrlich fürs Hinterland, weil die Lawinenausrüstung mitmuss. Für kürzere Touren reicht ein Rucksack mit rund 20 bis 25 Litern Fassungsvermögen. LVS-Gerät, Schaufel und Sonde müssen darin Platz finden. Ist man öfter und länger im Gelände, ist ein Airbag-Rucksack sinnvoll. Im Verschüttungsfall kann man hier zwei Luftpolster auslösen, die den Fahrer in der Lawine nach oben treiben sollen.

Protektoren: Freeride-Camps haben oft Helmpflicht, daher sollte ein eigener Kopfschutz mitgebracht werden, der passgenau sitzt. Auch ein Rückenprotektor empfiehlt sich generell, da Stürze auf Steine und Felsen vorkommen können.

Skibrille: Da sich die Lichtverhältnisse am Berg häufig ändern, sind Brillen mit Wechselscheiben wichtig.

Girls Freeride Camps

DATEN UND FAKTEN ZUM POWDER-SPASS

O'Neill Girls Freeride Camps

Termine: Nassfeld: 8. bis 10.1.2016 (Freeride-Fortgeschrittene) / Kleinwalsertal: 19. bis 21.2.2016 (Freeride-Anfänger) / Silvretta Montafon: 11. bis 13.3.2016 (Freeride-Fortgeschrittene)

Preis: jeweils 259 Euro

Leistungen: 2 Übernachtungen mit Frühstück & Abendessen, 2 Tage Skipass (Samstag und Sonntag), Leihmaterial wie Sicherheitsausrüstung, Ski und Snowboards von K2, zwei Tage Coaching durch staatlich geprüfte Bergführer und durch O'Neill-Teamfahrerinnen, Actionfotos / Surprise Goodie Bag



Voraussetzungen: Das Anfänger-Camp richtet sich an Ski- und Boarder-Damen, die auf der Piste schon zügig fahren können und ein Grundwissen rund um das Thema Fahren im Gelände erlangen wollen. Die Fortgeschrittenen-Camps begrüßen Freeriderinnen, die bereits Erfahrung im Backcountry und mit der Lawinenausrüstung haben und ihr Wissen vertiefen wollen. Hier steht eher das aktive Fahren im Vordergrund. www.blue-tomato.com/de-AT/page/oneill-girls-freeride-camp/

Women's Progression Days (by Lorraine Huber)

Termin: Lech am Arlberg: 7. bis 10.1.2016

Preise: Package 1 (mit Unterkunft): 755 Euro (3 Tage), 935 Euro (4 Tage) / Package 2 (ohne Unterkunft): 582 Euro (3 Tage), 705 Euro (4 Tage) / Package 3 (ohne Unterkunft, ohne Liftpass): 439 Euro (3 Tage), 520 Euro (4 Tage)

Leistungen Komplett-Paket: 3 bzw. 4 Tage Guiding und Coaching mit staatlich geprüften Skiführerinnen in Gruppen von maximal 7 Teilnehmerinnen, 3 bzw. 4 Tage Arlberg-Skipass (inkl. Ortsbus), 3 bzw. 4 Übernachtungen im Doppel- oder Dreibettzimmer inkl. Frühstücksbuffet und Saunabereich; Möglichkeit, die neuesten Kästle-Freerideski zu testen, 3 Tage Begleitung durch Profi-Kameramann plus Produktion eines Highlight-Videoclips, 1 Yoga-Einheit geleitet von Yoga-Lehrer Reiner Neyer im sportpark.lech, Notfallausrüstung (LVS-Gerät, Schaufel und Sonde), falls nicht vorhanden, Filmpräsentation, Goodie Bag

Voraussetzungen: Dieses Camp richtet sich an erfahrene Skifahrerinnen abseits der Pisten, die bei allen Schneebedingungen mittelschweres Gelände im Parallelschwung sicher und zügig befahren können. Helm und Protektoren empfohlen. www.lorrainehuber.com/womens-progression-days-by-lorraine-huber/

Marmot Women's Winter Camps

Termine: Kleinwalsertal: 6. bis 10.1.2016 / Sulden: 9. bis 13.4.2016

Preise: Kleinwalsertal: 679 Euro (DZ), 749 Euro (EZ) / Sulden: 599 Euro (DZ), 669 (EZ)

Leistungen: Guiding und Training durch staatlich geprüfte Bergführer, umfangreiches Test-Equipment (Marmot und K2): Ski, Schuhe, Felle, Bekleidung, Helme, Brillen, Handschuhe, Kompressionsbekleidung u. v. m., Videoanalyse: „Deine Position auf den Skiern“, 4-Tages-Skipass, hochwertiges Welcome-Package, Überraschungsabend inkl. Essen (ohne Getränke) und weitere Highlights. **Kleinwalsertal:** Übernachtung im 4-Sterne Wellness-Hotel inklusive Halbpension und Lunchpaket (exkl. Getränke); **Sulden:** Übernachtung im 3-Sterne-Superior-Gourmet-Hotel inklusive Halbpension und Lunchpaket (exkl. Getränke)

Voraussetzungen: Vorkenntnisse im Bereich Freeriden/Tourengehen sind nicht erforderlich, jedoch gutes Skifahren. Das Training vor Ort deckt alle Leistungsniveaus ab. www.womenswintercamp.com



Fotos: privat (o.), Mirja Geh (M.), Frank Stolle (u.)