Hallo in der Schnee-Community

Skitourenausrüstung gibt es auch im Laden. Doch an Festivals lässt sich Material am Berg testen und, wer weiss, auch eine neue Tourenbegleitung kennenlernen. **Von Andrea Freiermuth**



ILLUSTRATION JASMIN HEGETSCHWEILER / NZZ

Ski und Skischuhe vor dem Kauf im Schnee tragen statt sich später über einen Fehlkauf ärgern – besonders wer abseits der Piste unterwegs ist, profitiert vom Ausprobieren. Denn Skitourenschuhe müssen perfekt passen, damit die Tour keine Tortur wird. Skitouren- und Freeride-Festivals bieten die Möglichkeit, Material verschiedener Marken direkt im Gelände zu testen und zu vergleichen – stundenweise oder auch für einen ganzen Tag. Hier stellen wir drei Festivals mit unterschiedlichem Fokus vor, die in der Schweiz und im grenznahen Österreich stattfinden.

An allen drei Festivals kann nicht nur Material getestet werden: Skitourenfahrer und Freeriderinnen können auch ihre Fahrtechnik verbessern und ihr Wissen über alpine Gefahren vertiefen – von Lawinenkunde über Tiefschneefahren bis zum Skibergsteigen. Alle drei Events setzen zudem auf das Community-Erlebnis: gemeinsam mit Gleichgesinnten unterwegs sein, neue Leute kennenlernen und die Begeisterung für den Schnee teilen.

Freeride Days Engelberg

Vom ersten Ausflug in den Tiefschnee bis zum anspruchsvollen Couloir: Die Freeride Days Engelberg bieten sowohl Einsteigerinnen und Einsteigern als auch erfahrenen Freeridern passende Kurse. Wer bereits sicher im Gelände unterwegs ist, kann sich etwa im «Drop in! – Couloir-Workshop» an steile Rinnen herantasten oder im Workshop «Exposed! – Skibergsteigen» den Umgang mit Seil und Steigeisen sowie das Bewegen in Gratgelände üben. Auch Frauen, Kinder und Jugendliche kommen auf ihre Kosten: Der «Women only – Couloir- und Steilgelände-Workshop» richtet sich gezielt an Freeriderinnen, während «Young – Freeride für Kinder & Jugendliche» den Nachwuchs ins Gelände führt.

Wie der Name schon vermuten lässt, liegt der Fokus in Engelberg auf dem Freeriden. Trotzdem ist der Event auch für Fans von Skitouren interessant – etwa um an der Technik fürs Tiefschneefahren zu feilen. Zudem haben die über 20 Aussteller im Test-Village auch Material für Tourengeherinnen und Tourengeher dabei. Leider kann man aber nur Ski und Boards testen, nicht jedoch Schuhe. Testen und Workshops sind unabhängig voneinander buchbar, wobei das Testen mit rund 20 Franken pro Tag relativ günstig ist.

Auch die Community gehört zum Erlebnis. Die Teilnehmenden kommen aus ganz Europa, und auf dem Festivalgelände hört man viel Englisch. Die Organisatoren bemühen sich, dass die Community auch nach dem letzten Run zusammenkommt, beispielsweise beim gemeinsamen Klub- oder Restaurantbesuch. So bleibt Zeit, die Erlebnisse am Berg Revue passieren zu lassen und sich mit anderen Teilnehmenden auszutauschen.

Datum: Donnerstag, 25. Februar, bis Sonntag, 28. Februar 2027.
freeride-days-engelberg.ch

Backcountry Weeks in Davos und Pontresina

Tourenskischuhe testen, ohne sich auf die Auswahl am Festival beschränken zu müssen: Das ist eine Besonderheit der Backcountry Weeks in Davos und Pontresina. Denn die beiden verlängerten Wochenenden werden von einem Bergsportunternehmen organisiert, das an beiden Destinationen nicht nur Wissen vermittelt und Touren anbietet, sondern auch einen Laden führt. So kann man im Shop kostenlos einen anderen Schuh ausleihen, falls keines der Testmodelle auf dem Festivalgelände passt.

> Skitourenfahrer können auch ihre Fahrtechnik verbessern und ihr Wissen über alpine Gefahren vertiefen.

Das Tourenangebot und die Auswahl an Testmaterial sind in Davos grösser als in Pontresina, aber kleiner als in Engelberg. Die Aussteller haben Material für Freeride, Skitouren oder Splitboarding dabei.

Zur Auswahl stehen Tagestickets und Festivalpässe. Diese berechtigen zu einer geführten Tour oder einem Kurs pro Tag, jeweils in Kleingruppen von drei bis sechs Personen. Testmaterial ist ebenfalls inbegriffen. Das Organisationsteam zeigt sich flexibel: Vor Ort sind auch kurzfristige Umbuchungen möglich – etwa wenn man nach dem «Tiefschnee-Skitechnikkurs» doch lieber einen Lawinenkurs statt einer Skitour machen möchte.

Die gute Stimmung auf dem Festivalgelände ist ebenfalls ein Pluspunkt. Dafür sorgen nicht zuletzt die im Package inbegriffene Verpflegung mit Kaffee und Gipfeli am Morgen sowie Food und Drinks nach der Tour.

Datum Davos: Donnerstag, 28. Januar, bis Sonntag, 31. Januar 2027.
Datum Pontresina: Freitag, 2. April, bis Sonntag, 4. April 2027.
govertical-mountainguides.ch/backcountry-weeks

Freeride Testival in Österreich

Das Freeride Testival ist ein Format, das an vier Wochenenden an verschiedenen Destinationen in Österreich haltmacht. Im Zentrum steht dabei das kostenlose Testen des Freeride-Equipments der nächsten Saison: Mehr als zwei Dutzend Wintersportmarken bringen ihre Neuheiten mit, von Ski und Snowboards über Telemarkausrüstung bis zu Schuhen, Bindungen und Zubehör – hauptsächlich für Freerider, aber auch für Skitourenfahrerinnen.

Wer seine Fähigkeiten verbessern möchte, findet ergänzend zum Materialtest Kurse und geführte Angebote. Die Auswahl ist zwar kleiner als bei den Schweizer Festivals, dafür sind die Kurse vergleichsweise günstig. Auch für Einsteigerinnen und Einsteiger gibt es passende Workshops. Frauen können zudem im «Women only»-Kurs an ihrer Tiefschneetechnik feilen.

Wer nach einem Tag im Gelände noch Energie hat, kann bei der Afterhour auf dem Festivalgelände mit Musik und Getränken den Tag gemeinsam mit der Freeride-Community ausklingen lassen.

Grenznahe Daten: Wochenende vom 16./17. Januar (Nauders am Reschenpass), Wochenende vom 13./14. Februar 2027 (Silvretta Montafon).
www.freeride-testival.com

Sportberatung



Tipps gegen den alljährlichen Herbstblues

NATINA SCHREGENBERGER

Die kürzeren Tage drücken nicht selten auf die Stimmung. Es muss nicht gleich eine Depression sein; doch wäre da nur nicht diese Dunkelheit, die bleierne Müdigkeit mit einem Quantum Melancholie und die aufkeimenden negativen Gefühle. Dazu hier ein paar Gedanken: Versuchen wir, den Herbst als eine Gelegenheit zu sehen, den Körper wieder besser zu hören! Wenn es draussen stiller wird, verstehen wir vielleicht besser, was uns drinnen bewegt.

Fragen wir uns doch einmal, warum wir eigentlich Sport machen. Kann ich Bewegung geniessen, oder bin ich getrieben? Suche ich im Sport Sicherheit durch Struktur, die ich anderweitig nicht erlebe? Welche Bewegungen tun mir wirklich gut? Wo renne ich meinem Alltag wörtlich davon und suche in Trainingsstruktur und Endorphinrausch Ablenkung?

Hat das Tracking all meiner Leistungsdaten mittlerweile zwanghafte Züge angenommen? Fühle ich mich anderen Menschen im Sport verpflichtet, möchte ich es eigentlich gar nicht selber? Was suche ich im Sport? Grenzen, Ruhe, Natur oder einfach nur Gesellschaft?

Das Reflektieren ist nicht ganz einfach. Manchmal brauchen Trainingspausen mehr Mut als maximale Verausgabung. Ich bin jedoch überzeugt, dass für den Körper und die Seele gesundes Sporttreiben nur dann über viele Jahre bestehen kann, wenn wir uns diesen Fragen stellen.

Sich für Erholung zu entscheiden, kostet uns oft mehr Effort als die Planung immer neuer sportlicher Aktivitäten. Die dunklere Jahreszeit bietet aber Gelegenheit, neue Wege zu gehen. Lassen Sie die Sportuhr einmal zu Hause. Einfach loslaufen, egal, wie schnell und wie lange. Spielen Sie mit dem Ball, keine Sieger, keine Leistungsparameter. Bewegung soll nur lustbetont sein und der Fokus darauf liegen, wie es Ihnen dabei geht, und nicht darauf, wie viel Sie geschafft haben.

Mit dieser Perspektive kann der Herbst in der Bewegung oder im Nichtstun sogar ein spannender Moment für Entdeckungen werden. Nicht jeder Moment im Leben muss uns schneller machen, manchmal finden wir in der Langsamkeit ein bisschen mehr zu uns selbst.

NATINA SCHREGENBERGER arbeitet als Sportärztin in der Stadt Zürich.