

Die Piste «Paradiso» in St. Moritz steht ganz im Zeichen des Chillout-Riding.



Take it easy

Geniessen statt rasen: Der neue Trend im Schneesport heisst Entschleunigung. Das macht die Skifahrt nicht nur sicherer, sondern auch viel intensiver.

Text: Sonja Hüslér

Auf Skipisten ist es heute normal, sich in James-Bond-Manier den Berg runterzustürzen. Oft ohne Rücksicht auf Verluste. Kaum oben angekommen, wird der Hang mit einem flüchtigen Blick gewürdigt, und schon stürzt man sich mit Karacho ins Tal.

Mit dem Resultat, dass sich viele Wintersportler nur noch mit Helm und Rückenschonern auf die Piste wagen. Andere lassen ihre Skis gleich im Keller verstauben.

Die brandneue Suva-Kampagne zeichnet ein ähnliches Bild: Ein wildschweinähnliches Monster versetzt die Skifahrer in Angst und Schrecken. Das hilft nicht gerade, das arg angekratzte Image des Wintersports aufzupolieren. Genauso wenig wie die Kampagne der Beratungsstelle für Unfallverhütung (bfu) mit dem Helikopter-Corps, das hektisch in Skigebiete ausschwärmt.

Auch hier werden Ängste geschürt, die Unfallgefahr wird unnötig betont. Die Gründe für die nach wie vor beunruhigend hohen Unfallzahlen: Einerseits ist die Technologie der Carving-Skis mittlerweile so weit fortgeschritten, dass viele Skifahrer ihre Rennlatten nicht mehr beherrschen; andererseits sind die Pisten so plattgewalzt wie Profistrecken.

Wie kann dieser Negativ-Trend gestoppt werden? Arosa etwa funktioniert das Brüggerhorn neu in einen Entspannungsberg um und installiert zum Beispiel Lounge-Inseln auf der Piste. In Davos haben die Besitzer des Hotels Schatzalp ihr hauseigenes Skigebiet unter dem Motto «Slowmountain» wiedereröffnet. Und in Zermatt sind eben vier Pisten als «Slow Slopes» (deutsch: langsame Pisten) gekennzeichnet worden.

Diese Bemühungen gehen auf ein Projekt des Verbandes Seilbahnen Schweiz und der Suva zurück. Ab Saison

So sieht die Zukunft des Skifahrens aus: Musse haben und die Natur geniessen.



TELEWETTBEWERB



Hotel Guarda Val.

3 Chillout-Riding-Weekends für 2 Personen inklusive Übernachtung (im Hotel Guarda Val in Scuol oder im Hotel Rosatsch in Celerina) plus Skipass und Palmer-«flf»-Skimiete. **Zudem: Gewinnen Sie eins von drei Paar Palmer-P02-Skis.**

Schreiben Sie ein SMS mit dem Stichwort SKI, darauf Ihren Namen, Ihre Adresse sowie Ihr E-Mail und senden Sie es an die Nummer 9988 (90 Rp./SMS).

Oder schreiben Sie eine Postkarte mit Ihrem Namen, Ihrer Adresse und Ihrem E-Mail an: TELE, «SKI», Postfach, 8099 Zürich

Teilnahmeschluss: 15. Januar 2010

FOTOS: GIANCARLO CATTANEO, SWISS IMAGE, PD

2010/11 sollen in der ganzen Schweiz Pisten eingerichtet werden, auf denen sich auch Familien und ältere Leute wohlfühlen. Es gilt: gegenseitig Rücksicht nehmen und langsamer fahren.

Auch die Chillout-Riding-Philosophie will die Wintersportler zum Umdenken bewegen: Mit dem Motto «Relax, enjoy nature, have fun» will sie die Freude am Ski- und Snowboardfahren sowie an der Natur wieder in den Mittelpunkt stellen.

Dabei geht es nicht unbedingt darum, langsamer den Berg hinunterzufahren, sondern bewusster, rücksichtsvoller und somit sicherer. Sogar schnelle Turns und Speeds mit Adrenalinkicks haben beim Chillout-Riden nach wie vor Platz.

Bloss ein nette Idee einiger Marketingstrategen? Eben nicht, wie sich TELE von Patrik Wiederkehr, Skischulchef Suvretta Snowsports in St. Moritz, im Corviglia-Skigebiet demonstrieren lässt. Wiederkehr ist einer der Ersten, die Chillout-Riding-Lektionen anbieten.

«Am Anfang jeder Lektion steht das bewusste Wahrnehmen des Körpers», erklärt der Skischulchef. «Wie fühle ich mich heute? Bin ich gestresst? Ist mir eher nach gemächlichen oder rasanten Abfahrten?» Diese Fragen sollen dem

INNOVATIVE SKIGEBIETE



Eine Übersicht über die Skigebiete, die auf Chillout Riding, Entspannung oder Slow Slopes setzen, existiert nicht. TELE nennt die wichtigsten Wintersportorte:

St. Moritz GR: Seit letzter Saison ist die Paradiso-Piste auf der Corviglia als Chillout-Riding-Piste markiert. www.estm.ch, Tel. 081 830 00 01

Samnaun GR: Hier wird diese Saison noch eine Chillout-Riding-Piste bestimmt. www.samnaun.ch, Tel. 081 868 58 58

Davos/Klosters GR: Im Parsenn-Gebiet wurde die Piste Nr. 6 «Skischul-Run» zur Chillout-Riding-Strecke. Das Hotel Schatzalp öffnete diesen Winter wieder sein hauseigenes Skigebiet. Es wird unter dem Motto «Slowmountain» betrieben: entspannen, Natur geniessen, gemütlich Ski fahren. www.slowmountain.ch, Tel. 081 415 51 51

Arosa GR: Im Zeichen der Entschleunigung steht das Brüggerhorn. Der Sessellift wurde mit bequemen Sitzpolstern auf-

gerüstet, die Terrasse der Sattelhütte ist neu eine Entspannungslounge, und auf der Maran-Piste gibt es 2 Lounge-Inseln. www.arosa.ch, Tel. 081 378 70 20

Gstaad BE: Hier gibt es vier Tempo-30-Pisten: von Eggweide nach Zweisimmen; von Sannenwald nach Saanenmöser; die Piste beim Skilift Zückerli; und auf der welschen Seite von Quoiquaire bis Rouge-mont. www.gstaad.ch, Tel. 033 748 87 37

Grindelwald BE: Von First nach Oberjoch gilt Tempobeschränkung 30. www.grindelwald.ch, Tel. 033 854 12 12

Zermatt VS (Bild): Macht beim gemeinsamen und neuen Projekt der Schweizer Seilbahnen und der Suva mit und hat folgende Pisten als Slow Slopes ausgeschildert: Blauherd-Sunnegga, Rotenboden, Kuhboden und Easyrun. www.zermatt.ch, Tel. 027 966 01 01

Verbier VS: Die Piste «La Chauv» ist für gemütliches Skifahren reserviert. www.verbier.ch, Tel. 027 775 38 88

Wintersportler helfen, seine momentane Verfassung einzuschätzen.

Als Nächstes wird die Blicktechnik verfeinert – ein wichtiger Punkt, um die Pisten exakt erfassen zu können und damit Unfälle zu vermeiden. Wo verengt sich die Piste? Wo befinden sich schwierige Passagen? Wo gibt es Hügel oder Unebenheiten, die man spielerisch in seinen Kurs einbauen könnte?

Weiter geht's mit spielerischen Übungen: zum Beispiel abwechselnd leises und lautes Fahren oder auf den Fersen und Zehenspitzen in eine Kurve liegen. Das ist zuerst etwas gewöhnungsbedürftig, doch dann macht es unheimlich Spass – und sogar süchtig. Bald fährt man nur noch so den Berg runter.

Nach drei Skilektion ist klar, Chillout Riding ist nichts anderes als das kreative Nutzen der Skis und der Piste. Wiederkehr: «Der Hang wird automatisch zum Spielplatz – egal wie viele Leute sich gerade darauf befinden. Chillout Rider finden immer einen perfekten Slot.»

Neben mehr Spass haben Chillouter den anderen Skifahrern noch etwas voraus: Sie können fliegen. Ganz ohne Flügel oder Red Bull. Möglich machen das die «flf»-Modelle von Palmer Ski und Snowboard aus Glarus. Die drei Buchstaben stehen für «feels like flying» und sind nicht nur ein Werbegag. Denn mit diesen Skis fühlt man sich in ausgedehnten Kurvenfahrten für einen kurzen Moment tatsächlich so, als würde man abheben. Hinter diesen innovativen Skis steckt Jürg Kunz. Das ist kein Zufall:



Einzigartig: die Lounge-Sessel mitten auf der Piste auf dem Arosener Brüggerhorn.



Die Terrasse der Sattelhütte in Arosa ist neu eine Entspannungslounge.

Kunz ist nicht nur der CEO der Glarner Firma, sondern hat auch das Chillout Riding mitbegründet. Unermüdlich setzt er sich dafür ein: «Ich bin überzeugt, dass sich die Philosophie des entschleunigten Wintersports auf die ganze Branche auswirkt und es unsere Zukunft bedeutet.»

REISEN AM TV

Land der Berge | SA | 9. 1. | 9. 40 | 3sat
Winter in den Schweizer Bergen und der Silvretta
Schöner Reisen | DI | 12. 1. | 14. 55 | 3sat
Lappland: Unterwegs am Polarkreis

TELE SEHEN, WAS SICH LOHNT

ROOMService

GENIESSEN, WAS SICH LOHNT

Hotel Schweizerhof

Voa Principala 39, 7078 Lenzerheide
www.schweizerhof-lenzerheide.ch
Tel. 081 385 25 11

Im Winter ab 320 Fr./DZ inklusive reichhaltiges Frühstücksbuffet

Betrifft man den Schweizerhof, schaut man sich vergebens nach einer Réception um. Anders als in den meisten Hotels befindet sie sich nämlich nicht beim Eingang. Dieses Anderssein zieht sich durch das ganze Haus mit seinen fünf Restaurants, über die der Schweizerhof verfügt und in denen der Gast tafeln kann. Eines befindet sich sogar ausserhalb des Hotels.

Auch die drei Zimmertypen sind sehr speziell: Die Kategorie «Alpenchic» ist nicht nur die teuerste und schönste, sondern auch ein Paradebeispiel für Gemütlichkeit. Ich habe mich in diesem Zimmer so wohl gefühlt wie kaum sonst wo. Die «Nostalgie»-Zimmer erinnern an das Landhaus der reichen Tante: Hier nächtigt man klassisch-chic. Die «Budget»-Kategorie sei allen ans Herz gelegt, die fürs Übernachten wenig ausgeben wollen, ohne auf einen Grundkomfort zu verzichten.

Der Hamam im hauseigenen Spa ist schweizweit bekannt. Und sehr empfehlenswert – wie auch die verschiedenen Saunas und die vier Ruheräume. Diese sind völlig unterschiedlich, das kennt man ja von den Zimmern. Genau diese Vielfalt ist es, die den Schweizerhof so einzigartig macht. **Sonja Hüslar**



Im grössten Alpen-Hamam der Schweiz lässt sich's gut relaxen.



Die «Alpenchic»-Zimmer sind topmodern und gemütlich.

INFOS&TIPPS

Wussten Sie, dass...

...ein mittelmässiger Skifahrer beim Carven bis 100 km/h schnell werden kann? Viele sind sich des hohen Tempos gar nicht bewusst.

...eine Kollision auf der Piste mit 50 km/h einem Aufprall nach einem Absturz aus 9,8m Höhe entspricht? Ein solcher Zusammenstoss kann verheerende Folgen, sprich: schwere Verletzungen nach sich ziehen.



...die Schweiz die den langsamsten Schnellzugs der Welt besitzt? Der Glacier-express verbindet St. Moritz und Davos mit Zermatt. Für die Strecke braucht er 7 1/2 Std., dabei fährt er über 291 Brücken, durch 91 Tunnel und über den auf 2033 m ü. M. gelegenen Oberalp-Pass.

Multimedial



DVD Feuer und Eis, www.1advd.ch, Fr. 24.80
Spektakulärer Skifilm aus dem Jahr 1986 von Willy Bogner. Die Schauspieler rasen in Aspen (USA), in St. Moritz und in Kitzbühel die Berge runter.



BUCH Sten Nadolny, Die Entdeckung der Langsamkeit, Piper-TB, Fr. 18.90
Der Abenteuerroman ist ein Longseller und eine Hommage an die Langsamkeit. Unbedingt lesenswert.

INTERNET www.chillouriding.com
Schweizer Website der Chillout-Riding-Bewegung mit News und Infos sowie Links zu Skishersteller Palmer oder Chillout-Weekend-Angeboten.

Weitere Tipps

Infos über Chillout-Riding-Skilektionen, die bfu-Helm-Testtage, die Suva-Tempo-events etc. finden Sie hier.

Chillout-Riding-Lektionen: 2 1/2 Stunden inklusive Miete der «feels like flying»-Skis von Palmer kosten bei der Suvretta Snowsports School in St. Moritz ab 110 Fr./Person, www.suvrettasnowsports.ch, Tel. 081 836 61 61

Chillout-Angebote: Diverse Hotels bieten spezielle Wochenend-Packages an. Enthalten darin sind immer die Übernachtung und je nach Angebot auch Skilektionen, die Miete von Palmer-Skis etc. Bei folgenden zwei Engadiner Hotels gibt es z. B. Chillout-Riding-Packages: im Boutique-Hotel Guarda Val in Scoul, www.guarda-val.ch, Tel. 081 861 09 09; und im Hotel Chesa Rosatsch in Celerina, (Preis: 717 Fr./Pers., drei Nächte inkl. 3-Tages-Skipass), Tel. 081 837 0101, www.rosatsch.ch



Palmer: Die diversen «feels like flying»-Skimodelle von Palmer sind dank ihrer neuartigen Form sehr fehlerverzeihend und einfach zu fahren. Preis: ab 800 bis 1500 Franken. Eine Händlerliste gibt es auf www.palmerskis.com

Suva: Unter dem Motto «Verwechseln Sie die Piste nicht mit einer Rennstrecke» führt die Suva in verschiedenen Skistationen Tempo-Events durch, wo die eigene Geschwindigkeit richtig eingeschätzt werden muss. Welche Gebiete mitmachen, finden Sie auf www.suva.ch (Suchbegriff «Tempoevents»).

bfu: Helme reduzieren das Risiko einer Kopfverletzung um 50%. Die Beratungsstelle für Unfallverhütung bietet darum bis Ende März in diversen Gebieten Helmtesttage an (Bild links). Welche Orte mitmachen und wann die Testtage sind, erfahren Sie hier: www.schuetzdich.ch