Der Telemarkt

Autor(en): **Krattiger, Alex**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Magglingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule Magglingen mit Jugend + Sport**

Band (Jahr): **51 (1994)**

Heft 3

PDF erstellt am: **28.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-993503

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Renaissance einer alten Skitechnik

Der Telemark

Alex Krattiger
Übersetzung: Christoph Kolb
Fotos: Daniel Käsermann

Die Legende stammt aus der Provinz Telemark in Norwegen: Es ist die Geschichte des jungen Bauernsohns Sondre Norheim, der 1860 mit der Entwicklung einer besonderen Technik begann, welche Richtungsänderungen und Landungen nach Sprüngen erlaubte. Der Telemark erlebt seit einiger Zeit eine eigentliche Renaissance.

Norheim wandte seine Technik mit Erfolg in einem Wettkampf 1868 in Iverslokken (heute Oslo) an, der aus einer Kombination von Sprung, Langlauf und Slalom bestand. Die Bewertung in diesen Disziplinen bezog sich auf Stil und Zeit.

Die Eleganz und Sicherheit, die Sondre bei den Wettkämpfen demonstrierte, faszinierte Konkurrenten und Publikum, vor allem beim Landen nach einem Sprung: ein Ski vorgeschoben, verbunden mit Kniebeugen.

Das verwendete Material wies ebenfalls einige Neuerungen aus: die Ski waren in der Mitte schmaler als im Schaufel- und Endenbereich und mit einer Backenbindung versehen, in welcher die Ferse bei der Kniebeuge abgehoben werden konnte.

Im Alter von 42 Jahren trug der Skifahrer aus Morgedal mit Leichtigkeit die Siege davon und er wurde der erste Erneuerer der Skigeschichte. Seine Technik verbreitete sich rasch und mit grossem Erfolg in den angrenzenden Ländern, leider nur für kurze Zeit. Die Bedeutung des Telemarks nahm durch das Aufkommen der neuen Technik mit dem Christiana immer mehr ab.

In den 70er Jahren dieses Jahrhunderts wurden fünf Skiinstruktoren auf der Suche nach neuen Sensationen in Crested Butte, Colorado, von der Technik Sondre Norheims inspiriert. Sie huldigten seinen Verdiensten, indem sie dem Telemark einen Anstrich von Dynamik und Aggressivität verliehen.

Das Material

- Die Ski sind ein Kompromiss zwischen nordischen und alpinen, sind tailliert und haben Metallkanten, der Aufbau entspricht einer Sandwichkonstruktion. Die Breite ist an der Schaufel 75 mm und im Mittelteil auf 62 mm beschränkt. Ihre Länge variiert zwischen 1,90 und 2,05 m für Damen und 2,0 bis 2,15 m für Herren.
- Die Bindungen sind nach der nordischen Norm 75 konstruiert, aber derart verstärkt, dass sie die Torsionskräfte und Druckbelastungen aushalten. Zurzeit existieren mehrere Modelle.
- Die Schuhe sind gewöhnlich aus Leder. Sie müssen im Zehenbereich flexibel sein. Die Sohle ist vom Typ Vibram, ist elastisch und torsionssteif in der Längsachse. Die 3 Löcher im Vorderteil entsprechen den Dornen in der Bindung. Neue Modelle sind entweder gemischt aufgebaut (Leder und Aussenschale) oder sie sind ganz aus Kunststoff. Die Wettkampfschuhe sind höher und mit Schnallverschlüssen versehen, während die mittleren Modelle geschnürt werden.
- Die Stöcke können für das Skiwandern verlängert werden und haben eher grosse Teller. Für den Wettkampf im

Slalom benützt man Stöcke vom Typ «alpin», für die Kombination im Langlauf solche für nordische Disziplinen.

Die Regeln

Das «International Committee of Telemark» hat eine Richtlinie für den Telemark herausgegeben, damit zu grosse Unterschiede im Stil vermieden werden und der Telemark international etwa gleich gefahren wird. Diese Charta umfasst drei Hauptpunkte:

- Der Innenski muss sich so weit hinter dem Aussenski befinden, dass zwischen den Schuhen mindestens eine Distanz von einer Schuhlänge offen bleibt.
- Der Schuhabsatz auf dem Innenski muss sichtbar abgehoben sein. Das Vorschieben des Innenskis für den neuen Bogen muss gleichmässig und ohne Halt erfolgen.

Die Wettkämpfe

Slalom
Es handelt sich um einen Parcours auf präparierter Piste in Form eines Riesenslaloms, der in zwei Läufen ausgetragen wird. Er dauert 2 bis 3 Minuten, umfasst 20 bis 40 Tore und einen Sprung, der sich im zweiten Drittel der Strecke befinden muss. Die Länge des Sprungs ist entscheidend: sie soll ungefähr 20 m betragen. Die Landung erfolgt im Telemarkstil, dabei müssen gewisse Zonen übersprungen werden, sonst erfolgt ein Abzug. Auf der ganzen Länge sind Richter für den Stil verteilt (je einer für 3 Tore). Sie kontrollieren den Telemarkstil und bestrafen jene, die unkorrekt fahren.

Parallelslalom
Für diesen Wettkampf werden zwei identische Pisten nebeneinander ausgesteckt. Die Konkurrenten starten gleichzeitig, der Sieger bleibt im Rennen, der Verlierer scheidet aus. Ausführung analog zum Slalom.

Klassik
Es handelt sich um einen Wettkampf, der mehrere Disziplinen umfasst:
- Abfahrt in unpräpariertem Schnee
- Buckelpiste
- Langlaufparcours in freiem Stil
- Hindernisparcours
- eine ganze Drehung (360 Grad) um eine Slalomstange
- Riesenslalom mit 1 bis 2 Sprüngen.

Die Klassik dauert etwa 5 Minuten, wobei für den Langlauf mindestens ⅓ dieser Zeit aufgewendet werden muss.

Kontaktadresse:
Telemarkverband Schweiz
Postfach 532, 6390 Engelberg

Riesenslalom im Telemark-Schwung.

Nach der Abfahrt auf unpräparierter Piste muss ein Hindernis umlaufen werden.

Dieser Aufstieg im Langlauf-Abschnitt kostet viel Energie und bricht den Rhythmus.