

JO

## Die Skitour mit Verjüngungseffekt

*Skitour der JO (nicht ganz) aufs Ärmighore und aufs Sattelhore gleich daneben, 18. Februar 2017.*



Der letzte Teil des Aufstiegs führt an die Sonne – der Pulverschnee verspricht eine tolle Abfahrt.

Eine JO-Skitour macht selbst erfahrene Skitourer schlauer – und wirkt verjüngend! Wer sich als ü22 auf eine JO-Tour anmeldet, weiss: Die Jungen haben Vortritt – nur wenn ein Plätzchen übrig bleibt, rutscht man auf die Teilnehmerliste.

Am Treffpunkt in Spiez stellen wir fest, was unser Tourenleiter Samuel Neuenchwander natürlich längst weiss: Die Jüngste ist 27-jährig, die Älteste mehr als 2×22 Jahre alt. Die Gruppe ist mit drei Frauen und einem Mann auch eher klein – der Fünfte musste krankheitshalber kurzfristig passen.

### Nicht alle legen eine passende Spur

Der Stimmung tun weder Alter noch Grösse Abbruch – und die Bedingungen erst recht nicht: Die Sonne knallt vom strahlendblauen, von wenigen Schleierwolken überzogenen Himmel, der Schnee ist wunderbar pulvrig.

In angeregten Gesprächen fellen wir gemächlich von Kiental in Richtung Ärmighore. Zu Samuels Überraschung sind wir nicht ganz allein: Diverse Gruppen – die meisten eher klein – sind vor und hinter uns zu sehen. Ihre unterschiedliche Spurenwahl führt zu Fragen an den Tourenleiter, der

uns gerne Einblick gibt in den Zusammenhang zwischen Spur (Steilheit) und Kondition – und dass nicht alle die für sie ideale Spur gelegt haben.

### Die kräfteschonende Spitzkehre und andere Lehren

Überhaupt lernen wir en passant so Manches auf der Tour – etwa die elegantere Version der Spitzkehre, indem der erste Ski unterhalb statt oberhalb des Standfusses gewendet wird. Zuerst kämpfen wir noch gegen die Macht alter Gewohnheit – schon bald aber geht die neue Spitzkehre fast von allein und erst noch mit weniger Anstrengung.

Ohne je belehrend zu wirken, gibt uns Samuel individuelle Feedbacks aufgrund unseres Verhaltens:

- Stelle beim Rasten Deine Skier immer auf die Gleitfläche – das verhindert Knollenbildung aufgrund Erwärmung des Skis.
- Setze Dich in der Pause auf den Rucksack, nicht in den Schnee – das verhindert kalte Pobacken.
- Lege den Rucksack immer auf seine Aussenfläche – das verhindert einen nassen Rücken.

### Nach dem Ärmighorn noch das Sattelhore

Kurz vor dem Ärmighore, auf dem Ärmighorn, machen wir Halt – und entscheiden, nicht bis aufs Ärmighore zu steigen: Zu steinig scheint uns die dortige Abfahrt, zu umständlich, wegen einer kurzen Gegensteigung die Felle wieder aufzuziehen. Wir geniessen das Mittagessen bei Sonne und Windstille und kurven auf fast unberührten Pulverhängen hinunter. Auf halbem Wege beschliessen wir, noch einmal hochzugehen – diesmal aber aufs Sattelhore gleich neben dem Ärmighorn. Die Abfahrt ist wiederum herrlich: Wir finden genügend Pulver, um unsere Kurven neben die bereits gefahrenen zu legen.

Welch ein Tag! Welch Wetter und Sonne, Welch Tourenleiter und Gruppe! Unten angekommen, gehts wieder ins Postauto und schliesslich per Zug heim. Wir fühlen uns allesamt mindestens 15 Jahre jünger als beim Aufstehen!

**Tourenleiter:** Samuel Neuenchwander  
**Teilnehmer:** Miriam Götschi, Myriam Holzner, Fabienne Riedo, Lothar Stief  
**Bericht und Fotos:** Myriam Holzner