

Skaten wie Colonia

Corona war immer noch aktuell, auch wenn niemand mehr eine Maske trug. Das gab Alfons einen guten Grund, auf das Skifahren zu verzichten. Er wolle aus Sicherheitsgründen keine Seilbahnkabine besteigen und die Chance nutzen, endlich mit Langlaufen zu beginnen, erklärte er seinen Freunden. Er bezeichnete sich mit seinen fünfundfünfzig Jahren immer noch als sportlich, auch wenn andere ihn eher als gemütlichen Geniesser mit entsprechender Körperfülle beschrieben hätten. Früher hatte er auf seinen Schlittschuhen elegante Runden auf die Eisbahn gelegt und auch auf den Alpinskiern gelangen ihm bis zu zehn Schlittschuhschritte, ohne dass er ausser Atem geriet. Skating auf Langlaufskiern sollte also kein Problem sein. Am Fernseher hatte er in den letzten Jahren die Läufe von Dario Colonia, den Norwegern, Schweden und Russen stundenlang studiert, um sich den Bewegungsablauf in unzähligen Mental-Trainings einzuprägen. Er wusste, wo er vom Eins-Eins-Schritt auf Zwei-Eins umstellen musste, wie er mit einer Veränderung des Stockeinsatzes die Steigungen bewältigen würde, wann er mit Doppelstockstössen Tempo in die Abfahrt mitnehmen konnte, und die Kurven schaffen würde, ohne die Hocke zu verlassen. Zudem hatte er alle Ratschläge genau studiert, die Spitzenathleten den Hobbyläufern auf den Sportseiten der Tageszeitungen weitergegeben hatten: Ruhig laufen, lange Gleitphase anstreben, Kopf, Knie und Skispitze in einer Linie halten, rhythmische Gewichtsverlagerung, mit den Beinen arbeiten und die Arme als Gleichgewichtshilfe nutzen, Blick gerade aus nach vorne. Er war bereit für die Loipe!

Die Frage des jungen Angestellten im Sportgeschäft, ob er Anfänger sei, beantwortete Alfons leicht beleidigt: „In diesem Winter habe ich noch nicht viele Schneekilometer geschafft. Ich bin noch in der Aufbauphase.“ Er zwängte sich in die Langlaufschuhe, verlangte sie eine halbe Nummer kleiner, da die Kraftübertragung besser sei, prüfte mit fachmännischem Blick die Spannung des Skis, den ihm der Verkäufer reichte und fragte, ob es das gleiche Modell in etwas härterer Ausführung gäbe. Er habe gerne einen kräftigen Abstoss besonders bei diesen tiefen Schneetemperaturen. Der junge Mann nickte grinsend, verschwand mit den Skiern hinter dem Gestell und brachte kurz darauf das gleiche Paar zurück.

„Die sind etwas härter hinter der Schaufel und am Skiende und dürften ihrem Laufstil besser entsprechen!“ Alfons nickte zufrieden. Als ihm der Angestellte die Stöcke hinstellte, die ihm bis zur Nasenspitze reichten, erschrak Alfons, schaffte es aber, seine Irritation mit einem Kennerblick zu überspielen. So ausgerüstet trabte er zurück in seine Ferienwohnung.

Nach einem kräftigen Frühstück zog er über die langen Unterhosen die Leggings an, die er vor drei Jahren für Veloausfahrten an kühlen Herbsttagen gekauft und bisher noch nie genutzt hatte, schlüpfte in das langärmelige, funktionale Unterhemd, den Fliesspullover und die gelbe Velojacke und zwängte die Füsse in die zu kleinen Schuhe. Mit Stirnband, Skihandschuhen und Sonnenbrille, den Skiern in der rechten, die Stöcke in der linken Hand, trabte er hinaus in den Wintermorgen und blies Dampf Wolken in die kalte Luft. Es hatte in der Nacht leicht geschneit. Als er um die Hausecke bog, dort wo der Fussweg in ein leichtes Gefälle Richtung Strasse überging, blendete ihn die Sonne. Er liess sich nicht aus seinem lockeren Trab bringen. Sein linker Fuss rutschte auf einer Eisfläche unter dem frischen Schnee aus. Er geriet in Rücklage, versuchte mit den Skiern in der rechten Hand einen Halt zu finden, ruderte mit den Stöcken durch die Luft, fand auch mit dem rechten Fuss keinen Halt mehr, knallte mit dem Knie gegen die Schneemauer und landete hart auf dem Rücken. Skier und Stöcke flogen scheppernd auf den Weg. Alfons lag einen Moment benommen im Schnee. Ein stechender Schmerz im linken Ellbogen deutete auf eine Aufprallstelle hin, an der rechten Hinterbacke machte sich eine Prellung bemerkbar. Mit einem lauten Fluch und gepresstem Ausatmen rappelte er sich auf, sammelte seine Gerätschaften zusammen und schaute vorsichtig um sich und zu den Fenstern der Wohnungen hoch. Kein Mensch war zu sehen, kein Vorhang bewegte sich. Er atmete auf und setzte seinen Weg mit vorsichtigen Schritten fort.

An der Loipe legte er die Skier in den Schnee, machte ein paar Streckübungen bis die beiden Läufer, die sich neben ihm bereitmachten, mit zügigem Schritt auf die Strecke gingen. Nach einigem Probieren schaffte er es, die Bindungen zuzuklappen und stiess sich mit einem kräftigen Doppelstockstoss in die leichtabfallende Loipe. Während er Fahrt gewann, wagte er ein paar Gewichtsverlagerungen und kurze Schlittschuhschritte und fühlte sich in der Einschätzung seiner sportlichen Fähigkeiten bestätigt. Am Ende des Hügels bog die Loipe rechtwinklig nach links ab. Alfons versuchte sein Tempo mit einem Stemmbogen zu drosseln, blieb mit dem linken Ski an einer kleinen Welle hängen. Der rechte Ski kreuzte vorne hinüber. Alfons versuchte ihn mit einem verzweifelten Ruck zurückzuziehen. Da der linke Ski aber weiterhin geradeaus fuhr, geriet Alfons in Rücklage und konnte nicht verhindern, dass er quer über die Loipe kopfvoran in den Tiefschnee flog. Hinter sich hörte er lachen. Eine junge Frau in enganliegendem Dress skatete locker zu ihm hin und fragte mit einem mitfühlenden Lächeln, ob er Hilfe brauche.

„Nein, danke! Geht schon!“ rief ihr Alfons aus dem Schnee zu. „Etwas zu viel Tempo in die Kurve mitgenommen!“ Er versuchte, sich mit den langen Stöcken hochzustemmen, fiel wieder zurück in den Pulverschnee, drehte die verkreuzten Skier in Parallelstellung und wollte sich seitwärts hochdrücken. Der rechte Arm versank im weichen Schnee, so dass er wieder in seiner Ausgangsstellung landete. Die junge Skaterin stand inzwischen neben ihm, steckte ihren Stock in den Schnee und griff ihm von hinten unter die Arme. „Halten Sie sich da am Stock!“ wies sie ihn an und zog ihn mit einem Ruck auf die Beine. Alfons bedankte sich, wischte sich den Schnee aus den Haaren und dem Gesicht, schüttelte seine Jacke und sammelte seine Siebensachen zusammen. Die Skaterin lachte, wünschte ihm viel Glück und glitt mit leichtem Eins-Eins-Schritt davon.

Alfons schaffte es in tapsigen Schlittschuhschritten mit extrem kurzer Gleitphase und akrobatischen Gleichgewichtsübungen sturzfrei bis zum Punkt, wo die Loipe in einen Rundkurs einbog. Neidvoll blickte er den Skatern nach, die ihn überholten, versuchte ihren Rhythmus aufzunehmen und musste nach ein paar ungelungenen Anläufen schwer atmend aufgeben. Er schnallte die Skier ab und marschierte nach Hause.

Nachdem die Langlaufskier drei Tage im Hauseingang gestanden und Alfons seine Prellungen gepflegt und sein Selbstbewusstsein wieder aufgebaut hatte, brachte er die Ausrüstung ins Sportgeschäft zurück. Der Bursche begrüßte ihn: „Und, wie ging's?“ fragte er ihn augenzwinkernd.

„Die ersten Kilometer musste ich mich an die spezielle Spannung der Skier gewöhnen,“ erklärte Alfons fachmännisch. „Dann aber war das Laufgefühl wieder da. Nur das federleichte Gleiten fast ohne Kraftaufwand wollte sich noch nicht so richtig einstellen.“ Der Sportverkäufer nickte lächelnd.

„Auch Colonia hat mit kleinen Schritten angefangen.“