

# HIGH & DIRTY

**5 ULTIMATIVE  
ABENTEUER**

**2022/23  
SPORTS GUIDE**

Alles, was Sie wissen  
müssen um Abenteuer  
richtig zu erleben.

**BIKE-TECH  
WATER ADVENTURE  
CLIMB EXTREM  
TRAILRUNNING  
AERIAL SILK**

**KFV** 

# INHALT

## BIKE-TECH 04

Fabio, Flow und Fahrtechnik.

## WATER ADVENTURE 10

„Im Wasser können wir das Hirn abschalten“ mit Markus Rogan.

## KFV setzt neue Maßstäbe in der Schwimmausbildung. 14

## ADVENTURE 18

Climb Extreme – 150 Meter über dem Nichts.

## TRAILRUNNING 24

Flucht ins Gelände.

## AERIAL SILK 30

Turnen in luftiger Höhe.

### IMPRESSUM

KFV (Kuratorium für Verkehrssicherheit)

Schleiergasse 18

1100 Wien

+43-(0)5 77077-0

kfv@kfv.at

www.kfv.at

Verantwortung: Dr. Johanna Trauner-Karner

Redaktion: Klaus Molidor, Michaela Plank, Johanna Trauner-Karner

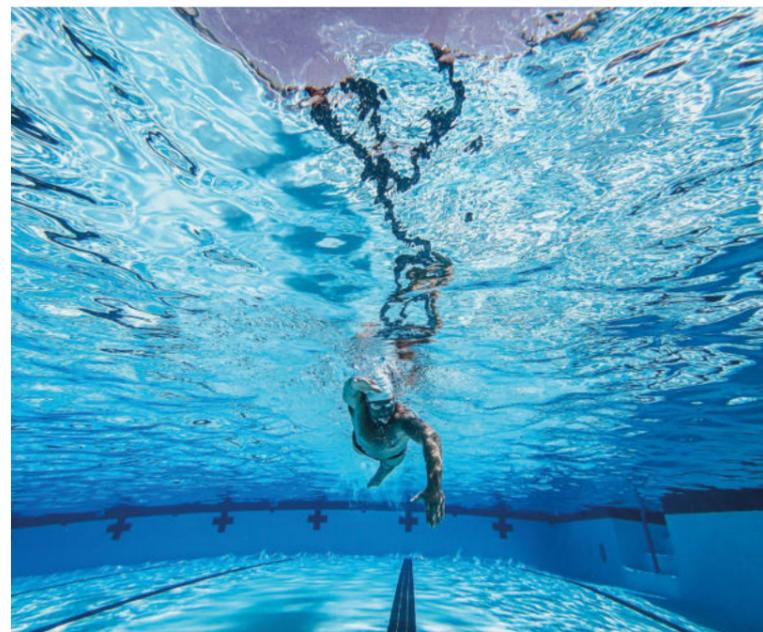
Bildrechte: KFV, GettyImages, Shutterstock



# 04

### BIKE-TECH

KFV Flow im Gelände - mit diesen Tricks sind Kinder im Gelände perfekt unterwegs.



# 10

### WATER ADVENTURE

Im Talk mit Markus Rogan über das Element Wasser.



# 18

### ADVENTURE

150 Meter über dem Nichts testen unserer Experten für das KFV das Zusammenspiel von Technik und Mensch.



# 24

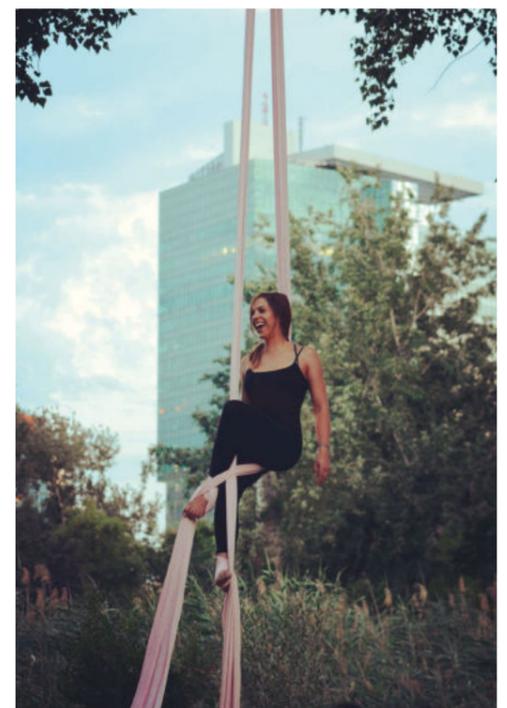
### TRAILRUNNING

Kann Laufen über Stock und Stein Spaß machen? Ja, es kann.

# 30

### AERIAL SILK

Vertical Limit.



## Editor's Note Johanna Trauner KFV Head of Sports Safety

Lerne von den Besten, bleib ehrfürchtig und dreh mit einem Lächeln auch einmal um. Das ist der Ratschlag, einer wirklichen Extremsportlegende, der mich am nachhaltigsten geprägt hat. Lernen? Abwägen? Sogar vielleicht einmal aufgeben? Im Extremsport? Wie klettert man hunderte Meter über glatte Felsen oder Überhänge, ohne schlicht und ergreifend einfach nur ein furchtloser Draufgänger zu sein?

Die Antwort ist so banal wie auch gleichzeitig respektinflößend und steht dennoch viel zu oft im Hintergrund: Menschen- die durch ihre sportlichen Leistungen Grenzen verschieben, unmögliches Realität werden lassen, machen das nicht 'einfach einmal so'. Sie arbeiten hart an ihrem Können. Sie trainieren, lernen Techniken, greifen auf einen erarbeiteten Erfahrungsschatz zurück, der ihnen hilft schwierige Situationen einen Schritt weit zu meistern. Sie wägen so gut es geht ab, analysieren eigenes Können versus Risiko, um natürlich wieder unbeschadet zurück zu kommen (wie ließen sich sonst die Erfolge gebührend nächtelang feiern!).

Sicherheit ist also einer der wichtigsten Bausteine zum Erfolg. Wir haben Techniken, Tipps und Tricks für Sie zusammen gestellt, um für Ihre ultimative Adventure mit Sicherheit und Adrenalin bestens gerüstet zu sein!

# FABIO, FLOW UND FAHRTECHNIK

*Aufwärmen, Ausrüstungscheck,  
Techniktraining - spektakuläre Trails  
beginnen mit durchdachten Moves.*



**Biken boomt. Nicht erst seit Corona, aber seit Absonderung und Abstand zu Begriffen des täglichen Lebens wurden ganz besonders. Wie Kinder den Sport spielerisch und sicher erlernen.**



Wer letzten Sommer ein Mountainbike bestellt hat, muss sich freuen, wenn es zu Beginn der heurigen Sommerferien kommt. Dasselbe gilt für Fahrradketten, Bremsbeläge, Schalthebel. Und auch auf den Mountainbike-Strecken und in Bikeparks herrscht Hochbetrieb. „Viele Leute, die einen Mannschaftssport betrieben haben, erinnern sich jetzt, dass Biken eine coole Sache ist, die man auch unter Einhaltung der Abstandsregelungen immer ausüben konnte“, sagt Christoph Eder, Geschäftsführer der „Bike School Pekoll“ mit Standorten in Schladming und – wie passend – St. Corona am Wechsel. Gegründet hat er die Schule gemeinsam mit dem Ex-Profi-Downhiller Markus Pekoll, der jetzt als steirischer Mountainbike-Koordinator tätig ist, kurz vor dem ersten Lockdown. Suboptimal. Als sie dann im Sommer aufsperrten durften, die nächste Überraschung. „Wir wussten vor lauter Andrang echt nicht mehr, wo vorne und hinten ist“, erinnert sich Eder.

Viele Erwachsene wollen lernen, wie man über Stock und Stein kommt, wie man Wurzelteppiche bewältigt, durch Steilkurven fährt und springt. Und das Ganze nicht nur sicher bewältigt, sondern auch Spaß dabei hat. „Dafür rate ich jedem zu einem Kurs“, sagt Eder. Bei den Erwachsenen ist es oft noch so: Radfahren kann ich, also wozu einen Kurs machen. „Beim Skifahren macht man am Anfang auch einen Kurs, oder nimmt sich einen Trainer um besser zu werden, beim Biken ist das noch nicht so, obwohl es sinnvoll wäre.“

Denn nach einem Training fährt man sicherer, besser und hat damit automatisch auch eines: „Viel mehr Spaß“, sagt Christoph Eder. „Man kommt im Bikepark zum Beispiel die Flowline nicht nur runter, sondern kann es auch genießen.“

## DIE GRUNDPOSITION

Das Um und Auf, um sicher am Rad zu stehen, denn geht es bergab, hat der Sattel Pause. „Die Pedale müssen dabei auf gleicher Höhe sein, das bringt schon einmal sehr viel Stabilität und Balance“, erklärt Eder. „Die Knie werden durchgestreckt, der Oberkörper leicht nach vorne geneigt und die Ellbogen ein wenig nach außen gedreht, so wie für Liegestütze. So kann man am besten reagieren.“ Die Grundposition wird mit Erwachsenen zuerst im Stehen geübt, das Bike dabei aufgebockt. „Bei Kindern wird das alles spielerischer gemacht, da beginnen wir eher schon im Rollen.“ Alles wird zuerst im ganz flachen Gelände und ganz gemütlich geübt, erst danach geht es einmal auf die leichteste Strecke. „Damit du keinen Stress hast und die Basics solide üben kannst“, sagt Eder.

# NO



## DAS BREMSSEN

Ein Irrglaube hält sich unter Laien hartnäckig – der, dass man mehr mit der Hinter- als mit der Vorderbremse verzögern soll, um sich nicht zu überschlagen. Völlig falsch. Der Hauptteil der Bremskraft sollte auf der Vorderbremse liegen. „Ist der Hinterbau entlastet, kann das Fahrwerk viel besser arbeiten und das Bike hoppelt nicht und schaukelt sich nicht auf“, erklärt Eder. Mit Kindern wird das Bremsen zuerst einmal im Schieben geübt, um ein Gefühl dafür zu bekommen, was passiert, wann man welche Bremse wie stark zieht. „Dann geht es an die Zielbremsung und wir schauen, dass die Kids die Bremskraft zumindest gleichmäßig verteilen.“ Um das zu erleichtern, werden wie Bremsen auch farblich markiert, zum Beispiel die Vorderbremse grün, die Hinterbremse rot – wie das Kinderradhersteller woom schon serienmäßig macht – um im Kurs die Abläufe zu erleichtern. Wichtig, sagt Eder, sei auch das richtige Bedienen der Bremsen. „Man soll die Bremse nicht dauernd gezogen halten, sondern zwischendurch auslassen und wieder zupacken.“ Bei längeren Bergab-Passagen besteht sonst einerseits die Gefahr, dass die Bremsen überhitzen, zum anderen kann man vor allem ganz neue Bremsbeläge damit „glasig“ bremsen, sodass sie ihre Wirkung verlieren.

# 01



# 03

## DIE KURVE

„Da üben wir das Spurhalten indem wir mit Hütchen eine Gasse markieren, in der man bleiben muss“, sagt Eder. Das wichtigste beim Kurvenfahren ist aber die Blicktechnik. „Denn wo du hinschaust, dort fährst du hin. Also beim Reinfahren in die Kurve, sollte man in die Mitte schauen, in der Mitte, am Scheitel, schon Richtung Ausgang.“ Überhaupt sollte der Blick nie direkt auf den Vorderreifen gehen, sondern immer ein paar Sekunden voraus. „Dadurch wird auch der Rücken gerader und du bist automatisch stabiler“, erklärt der Bike-Trainer. Auch Kids lernen das schnell. DER Motor für das Bike-Interesse von Kindern und Jugendlichen sind natürlich Stunts und Sprünge. Bevor es damit los geht, werden aber einmal Protektoren angelegt und ein Helm aufgesetzt. Kinder bekommen Schützer an Knie, Ellbogen und auch einen Panzer am Oberkörper und den Schultern. Und wir raten immer auch zu einem Full-Face-Helm. Und auch dann geht es nicht mit Stunts los, sondern mit drei ganz grundlegenden Dingen, den Basics, auf denen alles andere aufgebaut ist.



## **KFV-Sportsicherheitsexperte Dr. Michael Nader**

Der Boom auf dem Fahrradsektor allgemein und dem Mountainbike-Sektor im Speziellen hat auch die Unfallzahlen in die Höhe schnellen lassen. Laut einer Studie von KFV und dem ÖKAS sind die Zahlen von durchschnittlich rund 6500 verletzten Bikern pro Jahr auf über 9000 im Jahr 2021 gestiegen. Etwas mehr als die Hälfte der BikerInnen gibt an, Fehleinschätzungen bzw. Fahrfehler wie zu starkes Bremsen gemacht zu haben. Nicht nur die Kids sollten Fahrtechnikkursen machen, auch Erwachsene haben Spass in den Kursen.

***Nach drei Tagen sind die Kids dann schon in den meisten Fällen so weit, dass sie leichtere bis mittlere Strecken problemlos fahren können und dabei auch eine Menge Spaß haben.***

***Spätestens jetzt sollten die Eltern der Bike-Kids sehen, dass sich ein Training mit Experten bezahlt macht.***

# „IM WASSER KÖNNEN WIR DAS HIRN ABSCHALTEN“

mit **Markus Rogan**

**Markus Rogan,  
Österreichs  
erfolgreichster  
Schwimmer über  
die Faszination  
Schwimmen,  
warum wir uns  
im Wasser so  
wohl fühlen und  
wie ihn der Sport  
vor Alkohol  
und Gewalt  
ferngehalten hat.**

*Wie sind Sie eigentlich zum Schwimmen gekommen?*

**Markus Rogan:** Weil meine Mutter in der Psychiatrie Nachtdienst hatte, als Psychiaterin in der Wiener AKH. Und da gab es ein Schwimmbecken. Keine Ahnung, ob es das noch gibt. Wir haben sie halt besucht. Sie hat die Patienten gesehen und dazwischen hat sie uns ins Schwimmbecken gehaut.

*Dort hat die Leidenschaft begonnen?*

Dort hab ich die Meter gemacht, genau. Das war geheizt und groß und schön. Ich würde irrsinnig gern wieder mal hinschauen, ob es das noch gibt, oder ob das einer Sparmaßnahme zum Opfer gefallen ist. Das war richtig, richtig toll.

*War dort schon klar: Das ist genau meins?*

Ich hab schon andere Sportarten auch gemacht. Aber Skifahren war schwer als Stadtkind. Fußball hab ich auch probiert, aber das war mir zu brutal.

*Welche Bedeutung hat das Schwimmen in Ihrem Leben?*

Das Schönste daran ist, dass Ruhe ist. Also wirklich. Das ist, glaub ich, die einzige Sportart, bei der 20.000 Menschen im Stadion sind und du trotzdem komplette Ruhe hast. Das andere ist der emotionale Aspekt. Als Kind war es recht turbulent und – das erzählt mir jeder – dass sich bei 20, 30 Minuten

Schwimmen die Gedanken beruhigen. Für mich war das zum Teil der einzige Ruhepol im Leben.

*Und das funktioniert immer?*

Ja, verlässlich. Immer wenn ich Ruhe gesucht habe, habe ich sie beim Schwimmen verlässlich gefunden. Das macht auch den Unterschied zwischen Schwimmen und einer Droge. Eine Droge kreierte auch Ruhe, aber nicht sehr verlässlich, weil man die Dosis verändern muss. Beim Schwimmen ist das nicht so. Heute weiß ich, wenn ich in mein Schwimmbecken hupf und eine halbe Stunde schwimme, dann kann ich total entspannen. Das andere ist die Freiheit.

Wir reden immer vom Fliegen, aber in Wahrheit kannst du im Wasser fliegen. Da hast du das Gefühl, dass du dich komplett frei bewegen kannst in alle Richtungen.

*Ist das der Grund, warum wir uns im Wasser so wohl fühlen?*

Klar. Das hat schon mit dem Ursprung des Lebens auch zu tun. Gibt es in Österreich eigentlich auch diese Flotation Tanks?

*Nein, wüsste ich nicht.*

Das sind Tanks mit Wasser, das stark mit Salz angereichert ist, so ähnlich wie im Toten Meer. Darin kannst du aber richtig entspannt liegen. Komplette frei. Das Warum ist dabei wurscht.

## Markus Rogan



*Geboren am 7. Mai 1982 in Wien // 9-facher Schwimm-Europameister // Kurzbahnweltmeister 2008 über 200m Rücken in Weltrekordzeit von 1:47,84 Minuten // 2x Olympiasilber Athen 2004 über 100 und 200m Rücken // Insgesamt 34 Medaillen bei Großveranstaltungen. // Lebt heute mit seiner Frau und seinen beiden Söhnen in Los Angeles und arbeitet als Psychotherapeut.*



Das Schöne am Schwimmen ist, dass es eine sehr unintellektuelle Tätigkeit ist, bei der du endlich einmal das Hirn abschalten kannst. Warum taugt es uns im Wasser? Weil wir das Hirn abschalten können bzw. müssen. Dort, wo du wenig Sauerstoff hast, was schaltet der Körper als erstes ab, neurologisch gesehen? Den präfrontalen Cortex, der braucht am meisten Sauerstoff. Darum ist es so beruhigend und befreiend. Im Wasser siehst du, wie dein Hirn dein eigener Gefängniswärter ist.

**Das funktioniert aber nur, wenn man wirklich untertaucht, oder?**  
Na, ich glaub auch beim Schwimmen. Du brauchst immer mehr Sauerstoff wenn du schwimmst, als wenn du nicht schwimmst. Darum wann immer du in einer Situation bist, wo du mehr Sauerstoff brauchst als sonst, wird physiologisch der präfrontale Cortex abgeschaltet. Das geht beim Laufen auch, nur braucht es dort länger, weil Laufen effizienter ist.

**Dazu kommt dann auch das Schwebefühl.**  
Beim Schwimmen ist das leichter zu erlangen, weil du auch nie irgendwelche Schmerzen hast.

**Sie arbeiten als Psychotherapeut – bauen Sie Schwimmen auch in der Therapie ein?**  
Klar. Ich gehe mit Patienten Hai-tauchen, um die Ruhe mitten in der Panik zu finden. Um zu sehen, dass Panik eine von vielen Optionen ist. Aber in der Panik glauben wir oft, dass Panik die einzige Option ist.

**Man kann sagen, Wasser bestimmt Ihr Leben.**  
Hmm. Sagen wir so: Ich würde mir schwer tun ohne Wasser. Mein größter Erfolg ist, dass ich mir jetzt ein Haus mit Schwimmbecken leisten kann. Darüberhinaus gibt es nix. Ich hoffe, dass ich nie wieder in einer Situation bin, in der ich keinen Zugang zu einem Schwimmbecken hab.

**Also war das Schwimmen letztlich auch das Richtige für Sie.**

Ja, also ich glaub ohne das Schwimmen wäre ich sicher ein gewalttätiger Besoffener geworden.

**Weil Sie die Energie nicht rausgebracht hätten?**  
Energie und Wut, genau. Das hätt ich sonst nicht rausgebracht.

**Können Sie Ihre Kinder mit der Faszination Schwimmen anstecken?**  
Die sind im Moment begeisterte Skifahrer. Das weiß ja kein Mensch, dass man eineinhalb Stunden von L.A. entfernt Skifahren kann. Wir hatten in dem Jahr sicher 20 Skitage. Wir fahren in der Früh hin und sind am frühen Nachmittag wieder daheim. Natürlich hau ich sie ins Schwimmbecken, aber ich weiß nicht, ob ich wirklich will, dass sie Schwimmer werden. Aber schwimmen können sie.

**Bei uns lernt man Schwimmen mit Brustschwimmen, ist Kraulen nicht einfacher und effizienter dazu?**  
Na, das ist ein Blödsinn. Schwimmen ist Schwimmen. Das Ziel ist, sich im Wasser wohl zu fühlen. Ich weiß nicht, ob es nicht so ist, dass es mehr Kinder in Österreich gibt, die gar nicht schwimmen können.

**Total. Gerade in der Pandemie sind viele Kurse ausgefallen, Leute konnten es sich nicht mehr leisten, es gibt weniger Bäder...**  
Das Problem ist auch, dass es ab einem gewissen Alter eine Scham dazukommt, dass du es nicht kannst und dann lernst du es erst recht nicht. Wenn du mit 12, 13 nicht schwimmen kannst, traust dich das niemandem zu sagen und erfindest alle möglichen Ausreden, warum du im Sommer nicht mit zum See kommst.

**Wie ist das in den USA?**  
Da können auch viele Leute nicht schwimmen. In L.A. ertrinken jeden Sommer sicher fünf, sechs Leute. Aber nicht aufgrund der Strömung oder der Brandung, oder eines Zwischenfalls im Wasser, sondern weil sie schlicht und einfach nicht schwimmen können. Natürlich werden sie abgetrieben, aber gute Schwimmer ertrinken nicht.

**Und die Rettungsschwimmer von Malibu können da nicht helfen?**  
Die Lifeguards sind extrem fit, die holen dich schon raus. Man sagt ja gerne Badewaschl in Österreich. Die Lifeguards hier verdienen aber 200.000 Dollar im Jahr mit voller Pension, die sind unglaublich fit. Da geht keiner unter, ohne dass sie sehen, dass einer in Schwierigkeiten ist. Die Leute sterben, weil sie zu fünft sind und der Lifeguard rettet halt den ersten, und der andere ertrinkt, bevor er wieder draußen ist.

**In Österreich gibt es ein verpflichtendes Kindergartenjahr. Sollte es auch einen verpflichtenden Schwimmkurs geben?**  
Wie man ja gemerkt hat, wenn man was verpflichtend macht, hast du immer irgendwelche Spinner. Ich bin ein Fan des Freiwilligen und des interessant Machens. Hier in den USA gibt es irgendwelche Shows dazu, Celebrities machen einen Schwimmkurs. Die Österreicher sind ja sehr gut im Verpflichten. Der größte Unterschied zwischen Europa und den USA ist der: In Europa gibt dir die Regierung Rechte und das sieht jeder ein. Im Amerika sagt man, Gott gibt dir Rechte und die Regierung nimmt mir halt manche wieder weg. Das ist eine ganz andere GrundsatzEinstellung.

**Aber ist das immer gut? Siehe Waffe...**  
Bei der Waffe ist das natürlich eine gefährliche Geschichte. Aber da denke ich an die Geschichte in London. Wenn da Leute herumschießen und die Polizisten nur Stöcke haben... Aber ja, das ist hier schon gefährlich, dass jeder mit einer Waffe herumrennt.

**Das KFV hat ein Selbstrettungstraining entwickelt. Hat sowas Zukunft?**  
Das ist nicht schlecht. So wie ich das kenne, ist das ein super Entspannungstraining, weil du am Rücken liegen musst und versuchen tief einzuatmen. Du versuchst dich dabei durch den Auftrieb der vollen Lunge über Wasser zu halten – eine super geniale Entspannungsübung. Find ich super, wenn das Kindern beigebracht wird. Das ist eine sehr hohe Technik würde ich sagen. Cool, wenn die das schaffen!



**„Zu lernen wie ich mich über Wasser halte, kann gerade für Kinder überlebenswichtig sein.“**

**„Schwimmen ist nicht nur ein gesunder Sport, sondern eine Überlebenstechnik. Wasser ist ein faszinierendes aber nicht zu unterschätzendes Element.“**

**Die Expertin  
Dr. Johanna Trauner**

**CMAS\*\* Instructor, mehr als 20 Jahre Berufserfahrung als Tauchlehrerin, Bereichsleiterin Sportsicherheit im KfV**



Durchschnittlich sterben zwischen 22 und 47 Personen jährlich in Österreich durch Ertrinken. Bei tödlichen Kinderunfällen sind Ertrinkungsunfälle sogar die zweithäufigste Todesursache in Österreich. Wie Untersuchungen des KfV ausweisen, gibt es aktuell rund 600.000 Nichtschwimmer in Österreich, davon rund 148.000 Kinder und Jugendliche im Alter zwischen 5 und 19 Jahren. Das heißt aktuell kann jedes zehnte Kind in Österreich nicht schwimmen.

**WATER ADVENTURE  
KfV setzt neue Maßstäbe in der Schwimmbildung**

Um mehr Kindern in Österreich die Überlebenstechniken im Wasser beizubringen hat das KfV ein neues Selbstrettungsschwimmtraining konzipiert. Spielerisch lernen hierbei auch Kinder ohne Wassererfahrung sich aus dem Wasser zu retten oder an der Oberfläche zu halten bis Hilfe kommt. Weitere Informationen zu dem neuen KfV-Kursformat finden sich unter [www.wateradventure.kfv.at](http://www.wateradventure.kfv.at).

**Auf einen Blick:**

- Rolle vorwärts ins Wasser: Trainiert den plötzlichen Sturz ins Wasser
- 1 Minute Rückenschwimmen: Trainiert in Notfallsituationen über Wasser zu bleiben
- 50 Meter Schwimmen egal wie: Trainiert sich in Sicherheit zu bringen



## **Die Expertin Stephanie Gerzabek MA**

**Public Health & Risikomanagement Spezialistin  
Sicherheitsexpertin im KfV**

Egal ob im Freibad, Meer oder See – Wasser hat eine magische Anziehung auf Kinder und sie lieben es im Wasser zu toben. Durch Bewegung im Wasser entstehen Glücksgefühle und es regt die Fantasie und den Tatendrang von Kindern an, was Wasser zum perfekten Spielplatz und Bewegungselement macht.

### **Neues KfV Trainingsformat für Kinder**

Das Water Adventure Selbstrettungsschwimmtraining bringt allen das Element Wasser näher und trainiert die eigene Selbstrettungskompetenz für Notfälle.

### **Das Kursprogramm**

Water Adventure ist ein Selbstrettungsschwimmtraining in Kurzform, welches Kindern in wenigen Einheiten die Notfall Basics im Wasser erlernt und ihnen Sicherheit bei Spiel und Spaß im Wasser gibt.

Von der ersten Wassergewöhnung bis hin zu Sicherheit im tiefen Wasser und Gefahrenbewusstsein wird gelernt, wie man sich eigenständig aus dem Wasser rettet. Dabei kommen viele Spiele im Wasser und Techniktraining zur Anwendung.

Alle Übungen werden als Trockentraining und im Wasser technisch korrekt ausgeführt und durch Spiele erprobt und erlernt.

### **Für wen ist dieser Kurs geeignet?**

Water Adventure richtet sich an Kinder zwischen 7 und 9 Jahren (ab der 2. Klasse Volksschule), welche Nichtschwimmer\*innen oder sehr unsichere Schwimmer\*innen sind. Als Vorstufe zu einem Schwimmkurs lernen sie in Kurzform Sicherheit im Wasser und Selbstrettungskompetenzen für den Notfall.

Durch das erste Level der Wassergewöhnung können jedoch auch Kinder unter 7 Jahren bereits am Kurs teilnehmen.

### **Auf einen Blick:**

Rolle vorwärts ins Wasser: Trainiert den plötzlichen Sturz ins Wasser

1 Minute Rückenschwimmen: Trainiert in Notfallsituationen über Wasser zu bleiben

50 Meter Schwimmen egal wie: Trainiert sich in Sicherheit zu bringen





# AD VEN TU RE

**150  
METER  
ÜBER  
DEM  
NICHTS.**



**Übernachten in einer  
Felswand muss nichts  
mit einem alpinen  
Notfall zu tun haben.  
Man kann einen  
Schlafplatz hunderte  
Meter über dem  
Erdboden auch zum  
Spaß buchen.**

Der Blick fällt wie Senkblei in die Tiefe. Aus der Vogelperspektive wirkt das Wipfelmeer der Nadelbäume weit unter einem zwerghaft. Fast wie ein stacheliger Waldboden. Eingepackt in einen Schlafsack, fixiert mit Klettergurt, Seil und Achterknoten ist an Schlaf auf der dünnen Kunststoffplane vorerst nicht zu denken, was nicht nur mit der eingeschränkten Bewegungsfreiheit zu tun hat. Die Gedanken sind noch auf wilder Expedition unterwegs. Wenn sich die Einpunktsicherung oben in der Wand jetzt löst...

Die Aufregung legt sich aber rasch, wird aufgefressen von der Einmaligkeit des Augenblicks. Klingt pathetisch. Aber die Intensität der Eindrücke hat tatsächlich etwas Erhabenes. Vor der Nase streckt sich der Wilde Kaiser in den Abendhimmel - selbstbewusst überstrahlt er „sein“ Reich.

Auf der anderen Talseite wachsen die Steilwände der Loferer Steinberge nach oben - schroff und spektakulär. „Ende nie“ heißt eine der Klettertouren hier. Wie treffend. Mit 38 Seillängen ist es eine der längsten Kletterrouten in den Ostalpen.

Zu unserem Nachtlager an der Felswand des Urllkopfs geht es gemütlicher. Der Zustieg über die beschauliche Loferer Alm gleicht einer familienfreundlichen Wanderung. Letzte Schneefelder verstecken sich vor der Frühlingssonne. Im Schatten knorriger Tannenäste mischen sich kleinere Felsbrocken und die für das Kalkgestein typischen Karsttrichter in den moosigen Waldboden. Nach einem Labyrinth durch Latschengehölz ist plötzlich Ende im Gelände. Die Abrisskante des Urllkopfs ist erreicht.

Wie eine Stopptafel warnt ein direkt am Rand in den Boden gerammtes, mit einer metallischen Edelweißplakette geschmücktes Kreuz vor dem - Nichts. Letzte Materialchecks, erste Anweisungen. Dann geht es vier, fünf Schritte Richtung Abgrund. Die Uhr am Handgelenk signalisiert einen beschleunigten Pulsschlag. Die Blicke wandern Halt suchend das Seil entlang nach oben.

Es ist immer noch da: das Nichts. Keine Wiese, kein Asphalt, keine Holzbretter. Kein irgendwie andersartiger Boden spannt sich unter mir auf. Nur ein Abgrund. Tief. Sehr tief. Sind es 100 Meter? 120? 150? „Wohl ein bisserl mehr“, höre ich den staatlich geprüften Bergführer sagen, der neben mir im Seil hängt. Mit ruhiger Selbstverständlichkeit hantiert er an Haken, Knoten und Karabinern herum, während ich auf der dünnen Kunststoffplane über dem Abgrund liege. „Übernachten in einem Portaledge“ wird das bei den Tauernguides buchbare Abenteuer angepriesen.

Da liegt man dann - sanft angespannt - auf einer in der Felswand hängenden, zwischen vier fragilen Alurohren aufgespannten Mini-Plattform aus nebelgrauem Double-Ripstop-Nylon.

An dessen Ende funkelt sie im Licht der untergehenden Sonne: Die (Über-) Lebensversicherung für die nächsten Stunden. Es ist ein gerade einmal acht Zentimeter kurzer Bohrhaken. Zweieinhalb Tonnen Zugkraft hält die kleine Metallöse dank ihrer in den Fels getriebenen Spreitzanker, beruhigt der Bergführer. Na dann.

Noch einmal ein Check des Klettergurts. Von nun an geht's bergab. Senkrecht. Weil von den Gästen keine Kletterkenntnisse erwartet werden, wird Richtung Nachtlager nicht aufgestiegen, sondern abgeseilt. Das macht die Sache zwar weniger anstrengend, aber um nichts weniger aufregend. Die Aufmerksamkeit konzentriert sich aber ohnehin auf das Abseilgerät, das man mit seinen Fingern umklammert. Hält dieser fragile wirkende Sicherungsmechanismus tatsächlich? Er hält. Bedingungslos.

Vorbei an der letzten sich in die Felswand verbeißenen Latsche vertraut man sein Leben dem acht Millimeter dünnen Seil und der Schwerkraft an. Ein doch eher ungewöhnlicher Zugang in ein Bett. Wobei: Bett? „Cliff Cabana“ nennt sich das Modell des Ausrüsters etwas großspurig. 213 Zentimeter lang, 130 Zentimeter breit. Zuviel Platz für zwei Personen bietet die luftige Plattform nicht. Sind Isomatten und Schlafsäcke erst einmal ausgerollt, müssen andere Gepäckstücke und Schuhe in den freien Luftraum ausgelagert werden. Mehr als 150 Meter über Grund baumeln sie wie ein Windspiel über dem Nichts. Im Magen braut sich ein mulmiges Gefühl zusammen. Die rechte Schulter lehnt sich schutzsuchend an die Felswandglatt und senkrecht ragt der Fels nach oben. Links beginnt nach einer Armlänge – das Nichts.

**Hier zeigt sich die Genialität moderner Sicherheitstechnik. Beherrschen sollte man sie allerdings im Schlaf.**



Vorsichtig schiebe ich die Nase über den Rand des Zelteingangs in den Abendhimmel. Da ist sie dann - die Belohnung für die Überlistung der Angst: ein mit Sternen vollgestopfter Himmel. Das Dunkel der Nacht stiehlt der ausgesetzten Position auch viel von ihrer Bedrohlichkeit. Die weit entfernten Lichter der Autos, die unter einem durchs Tal huschen, wirken wie verirrte Leuchtkäfer. Die Umrisse der umgebenden Bergspitzen wie ein horizontbegrenzendes Zierband. Nur an das leichte Schaukeln, mit dem der sanfte Wind und jede eigene Bewegung die Liegeplattform aus der Ruhe bringt, muss man sich noch gewöhnen, bevor die Augen zufallen.

*P.S.: Nein, es gibt kein Klo in der Wand. Ja, es ist relativ umständlich, seine Notdurft freihängend über hundert Metern Abgrund zu verrichten. „Im echten Kletterleben“ wird dafür ein eigenes „Sackerl fürs Gackerl“ mit in die Wand genommen. Und auch wieder mit nach unten.*





**Der Trend zum Trailrunning ist ungebrochen. Aber, was ist das überhaupt und kann Laufen bergauf und über Stock und Stein überhaupt Spaß machen.**

# FLUCHT INS GELÄNDE

Wie halt alles dieser Tage braucht es einen coolen, englischen Begriff um aus einem Ding, einer Sportart, oder sonstwas einen „Hype“ zu kreieren. Daher sagen wir nicht mehr Waldlauf – viel zu old school und angestaubt – sondern „Trailrunning“. Und als solches ist die Sportart stark im Kommen. Seit Jahren werden in Laufgeschäften die speziellen Schuhe mit dem Stollenprofil verkauft wie die warmen Semmeln.

Trail-Veranstaltungen werden auch in unseren Breiten mehr und mehr und wie prestigeträchtig der Sport Trailrunning schon geworden ist, zeigt sich auch an der großen Anzahl an buntem Stollen-Schuhwerk, das keineswegs auf Geröllfeldern am Fuße des Großglockners bewegt, sondern stolz in der Fußgängerzone getragen wird. Subtext: Seht her, ich bin ein Trailrunner.

Warum aber liegt diese Spielart des Laufens so im Trend, was braucht man dazu und mit welcher Technik macht das Laufen abseits asphaltierter Wege am meisten Spaß? Drei grundlegende Fragen, denen wir hier versuchen auf den Grund zu gehen.

# 1.

## **DIE FRAGE NACH DEM TREND**

Der Alltag ist stressig, das Hamsterrad dreht sich schnell und schneller. In der Arbeit jagen sich Termine, Deadlines und Besprechungen gegenseitig, das Handy lässt uns keine Pause von News und Mitteilungen, Social Media, Reizüberflutung, uff. Da tut eine sportliche Auszeit in Wald und Wiese oder am Berg doppelt gut. Endlich wieder durchatmen, Vögelzwitschern wahrnehmen, Blätterrauschen im Wald, der eigene Atem. Dazu kommt: die digitale Selbstvermessung beim Sport, das Vergleichen, auf Pace und Kilometerleistung schauen fällt beim Laufen im Gelände nahezu automatisch weg. Der Wechsel von bergauf und bergab gibt das Tempo automatisch vor, der unebene Untergrund erfordert bewussteres Laufen. Positiver körperlicher Nebeneffekt: Andere Muskeln werden beansprucht als beim monotonen Straßenlauf – ein wunderbarer Ausgleich, der dem ganzen Bewegungsapparat gut tut. Trailrunning ist nicht nur Leistung, sondern vor allem Genuss.

Das bestätigen auch ambitionierte Trailrunner, wie Salomon-Athlet Markus Rothberger aus Oberösterreich. „Wenn wo ein Bankerl mit einer schönen Aussicht steht, muss ich mich einfach einmal hinsetzen und genießen.“ Trailrunning ist Auszeit vom Alltag und in Österreich ohne große Anreise von der eigenen Haustür weg schnell zu erleben.

# 2.

## **DIE FRAGE NACH DER AUSRÜSTUNG**

Muss ist im Prinzip wenig. Sportgewand, Laufschuhe, fertig. Je mehr man aber im Gelände unterwegs ist und Wurzeln und Steine den Waldboden ablösen, desto sinnvoller sind eigene Trailrunningschuhe. Ihr Profil ist grobstolliger als das von Straßenlaufschuhen, zudem ist die Gummimischung mehr auf Grip ausgelegt, um etwa auf Steinen besseren Halt zu bieten. Wer bei Wind und Wetter läuft, kann auch zu Modellen mit Gore-Tex greifen. Für alpineres Gelände gibt es auch Schuhe mit integrierten Geröllgamaschen, die höher geschnitten sind als Straßenmodelle.

Was sich an Zusatzausrüstung immer empfiehlt: ein kleiner Laufrucksack, in dem Haube, Handschuhe, eine Windjacke und eventuell eine Trinkblase oder zumindest weiche Trinkflaschen, sogenannte Soft Flasks Platz finden. Beim Kauf auf einen guten Sitz achten und darauf, dass das Verschluss-System mit den Rippen abschließt und nicht den Bauch beengt. Rucksäcke oder Trailwesten gibt es in verschiedenen Größen, weil die Gurte nicht verstellbar sind, und mit Volumen von etwa fünf bis 15 Liter.

# 3.

## **DIE FRAGE NACH DER TECHNIK**

Auch da hat Athlet Markus Rothberger wieder wertvolle Tipps. „Bergauf sollte man möglichst kleine Schritte machen.“ Wie man feststellt, ob die Schrittlänge passt. „Wenn du glaubst, dass du schon kleine Schritte machst, mach sie noch einmal kleiner.“ Außerdem sollte man sich im Anstieg nach vorne lehnen und mit möglichst geringem Kniehub laufen. „Sonst wird der Hüftbeuger zu schnell ermüden“, erklärt Rothberger. Der Effekt dieser Tipps ist enorm, der Spaß steigt, weil man nicht schon auf dem ersten kleineren Anstieg „blau“ ist. Wird es zu steil, einfach nicht laufen, sondern gehen. „Das ist überhaupt keine Schande“, sagt Rothberger. „Auch Athleten machen das.“

Will man trotzdem schnell vorwärtskommen gilt. „Hände auf die Oberschenkel legen und jedem Schritt Nachdruck verleihen. Die Schritte nicht mehr klein machen wie beim Laufen sondern raumgreifend.“ Für das Bergablaufen gilt: Auf dem Vorfuß landen und nicht auf der Ferse. Klingt paradox, ist aber sinnvoll. Denn: „Man hat mehr Stabilität im Sprunggelenk und knickt nicht so leicht um“, verrät die renommierte Bergläuferin Sabine Kozak. „Außerdem hat man so das Sprunggelenk als weiteres Dämpfungselement neben Knie und Hüfte im Einsatz.“ Das wiederum schont den gesamten Bewegungsapparat. Auf losem Untergrund rutscht man richtiggehend in den Schritt hinein. Skeptisch? Da hilft ein einfacher Selbsttest: Einfach hochspringen und einmal auf dem Ballen, einmal auf der Ferse landen. Was fühlt sich angenehmer an? Eben! Die Vorfußlandung bietet darüberhinaus auch noch Handlungsspielraum, wenn es rutschig ist. Dann kann man das Gewicht auf die Ferse verlagern und damit abbremsen. Landet man schon auf der Ferse fällt diese Option aus und man selber hin.





**Um ein Gefühl für den richtigen Bergab-Laufstil zu bekommen, hilft ein simpler, aber effektiver Trick. Kozak und Rothberger empfehlen dabei, ein kurzes Stück rückwärts bergauf zu laufen. So wie man da intuitiv läuft, sollte man auch bergab laufen. Von der eigenen Haustür weg ist das schnell zu erleben.**

**KFV** 

## **KFV Expertentipp**

Die Österreicher zieht es mehr denn je in die Berge. Ob zu Wandern, Bergsteigen oder Trailrunning. Die Folge davon sind auch mehrere Tausend Rettungseinsätze in Österreichs Bergen. Dabei ließe sich viel verhindern, kennt doch jeder siebente Bergwanderer seine gewählte Route nicht ausreichend, wie eine Umfrage des KFV unter 700 TeilnehmerInnen zeigt. Die richtige Selbsteinschätzung und Tourplanung,

gefolgt von Ausrüstung wie Orientierungsmittel und Notfallausrüstung sind dabei besonders wichtig. Auch an ausreichend Verpflegung gilt es zu denken, sowie das Wetter richtig einzuschätzen und das Tempo dem schwächsten Mitglied einer Gruppe anzupassen. Und: die Notrufnummer der Bergrettung 140 ins Handy einspeichern, damit sie im Fall der Fälle griffbereit ist.



Last but not least gilt fürs Trailrunning: Wenn du glaubst, dass du schon kleine Schritte machst, mach sie noch einmal kleiner! Außerdem sollte man sich im Anstieg nach vorne lehnen und mit möglichst geringem Kniehub laufen. Der Effekt dieser Tipps ist enorm, der Spaß steigt. Wird es zu steil, einfach nicht laufen, sondern gehen. Auch Athleten machen das. Will man trotzdem schnell vorwärtskommen gilt. Hände auf die Oberschenkel legen und jedem Schritt Nachdruck verleihen. Die Schritte nicht mehr klein machen wie beim Laufen sondern raumgreifend.

A person is seen from behind, suspended on a teal aerial silk rope that hangs from a rock overhang. The person is wearing a purple top and dark shorts. The background features a clear blue sky with a bright sun low on the horizon, creating a lens flare effect. In the distance, there are dark mountain ranges with patches of snow. The overall scene is one of high-altitude adventure.

# AERIAL SILK

**HIGH  
ADVENTURE  
SPORT:  
AERIAL SILK  
– TURNEN  
IN LUFTIGER  
HÖHE.**

**Tanzend,  
schwebend  
und fallend, in  
Tüchern und  
einigen Metern  
über dem Boden  
– das ist der  
Trendsport  
„Aerial Silk“.**

Obwohl es bei den Profis beinahe mühelos aussieht, ist es tatsächlich ein Ganzkörper-Workout mit Adrenalin-kick, das sich auch im Erwachsenenalter noch gut erlernen lässt. Welche Voraussetzungen man mitbringen muss und welche Risiken beim Aerial Silk bestehen, hat das KFV (Kuratorium für Verkehrssicherheit) unter die Lupe genommen.

Aerial Silk, oder auch (Vertikal-) Tuchakrobatik, zählt neben Yoga, Pole Dance und Calisthenics zu den Trendsportarten der letzten Jahre und tatsächlich ist es auch eine gute Kombination von all diesen Bewegungsformen zusammen. Denn um sich auf den Tüchern in der Luft elegant zu bewegen, benötigt es die Flexibilität und Balance von Yoga, den tänzerischen Part von Pole Dance und die grenzüberschreitende Kraft von Calisthenics.

Klingt anstrengend, ist es auch. Dennoch muss man sich nicht scheuen, sich an dieses einfach gestrickte Sportgerät – tatsächlich ist es nur ein (spezielles) Tuch, das mit beiden Enden vertikal zum Boden hängt – zu wagen. Obwohl Aerial Silk für den Zuseher äußerst spektakulär wirkt und die körperlichen Anforderungen sehr hoch erscheinen, lassen sich die Grundübungen, wie Klettern und erste Wicklungen, relativ schnell erlernen. Die nötige Kraft wird durch das Üben am Tuch selbst aufgebaut, und je nach Trainingsintensität und den eigenen Voraussetzungen, gelingen bereits nach wenigen Wochen die ersten kniffligen Figuren, sodass man bald eindrucksvolle Choreografien in schwindelerregenden Höhen präsentieren kann.



# High performance mit Risiko

Dass ein Sport wie Aerial Silk nicht ganz ungefährlich ist, überrascht nicht sonderlich. Allein das Turnen in einigen Metern Höhe birgt die Gefahr, unabsichtlich zu fallen und zu stürzen. Fehlt die dicke Crashmatte am Boden, ist das Verletzungsrisiko enorm und kann schnell zu Knochenbrüchen und Kopfverletzungen führen. Aber auch Verbrennungen, aufgrund von zu starker Reibung des Tuchs auf nackter Haut, gehören zu den Verletzungen von Luftakrobat\*innen.

Daher wird generell lange Trainingskleidung empfohlen. Ein weiteres, nicht zu vernachlässigendes Risiko ist die Gefahr sich zu verwickeln. In Studios, wo Sicherheitsleitern bereitstehen, um einen verwickelten Akrobaten aus den Tüchern zu befreien, ist dies nicht ganz so gefährlich.

Doch gerade beim Outdoor-Silken kann das Verknoten und folglich Einschnüren von diversen Körperteilen, mitunter kopfüber und in einigen Metern Höhe, schwerwiegende Folgen haben.

Aus diesem Grund sollte das Training auch niemals allein stattfinden, denn im Fall des Falles ist rasche Hilfe entscheidend. Trotz der Risiken, die der Sport Aerial Silk mit sich bringt, ist es ein abwechslungsreiches und durchaus empfehlenswertes Ganzkörper-Training, bei dem man sich mit der richtigen Technik auch gerne einmal fallen lassen und sicher in der Luft abhängen kann.

## Der Luft sind keine Grenzen gesetzt – Aerial Silk auch nicht

Für das Tanzen an den Tüchern benötigt es in Wahrheit nicht viel. Neben dem Tuch an sich, nur noch viel Luft nach oben und eine geeignete Aufhängevorrichtung. In professionellen Studios ist mit belastungsfähigen Aufhängepunkten, Sicherheitskarabinern und Crash-Matten am Boden für die Sicherheit der Trainierenden gesorgt. Im Sommer lockt die Luftakrobat\*innen jedoch auch oft das schöne Wetter in die freie Natur, wo das Training dann meist unter anderen Voraussetzungen stattfindet.

Hier werden große, alte Bäume, Brückengeländer oder andere hohe Vorrichtungen zum Aufhängen der Tücher verwendet, deren Tragfähigkeit manchmal auch fragwürdig ist. Riskant! Denn tatsächlich muss die Aufhängung einiges an Gewicht tragen - nicht nur das eigene Körpergewicht, sondern bei schnelleren Bewegungen und Drops auch ein Vielfaches davon.

Sicherheitskarabiner und qualitativ hochwertige Kletterseile, die auch beim Klettern verwendet werden, sollten unbedingt zur Standard-Ausrüstung gehören, ebenso wie eine Sicherheitsmatte für den Boden.

Auf letzteres wird beim Outdoor-Training jedoch häufig verzichtet, obwohl es trotz enormer Höhe auch weder Sicherheitsgurte noch -netze gibt. Beim Aerial Silk sind die Trainierenden allein auf ihr Training und die dabei erworbenen Fähigkeiten angewiesen. Aus diesem Grund wird von einem Training im Freien auf improvisierten Trainingsplätzen und ohne Sicherheitsmatte auch abgeraten.





**„In Studios, wo Sicherheitsleitern bereitstehen, um einen verwickelten Akrobaten aus den Tüchern zu befreien, ist dies nicht ganz so gefährlich.“**





## **Die Expertin Mag. Michaela Plank**

**KFV Sportsicherheitsexpertin**

### **Achte auf ein vollständiges und sicheres Equipment.**

Dazu gehören: geprüftes Aerial Silk Vertikaltuch, Sicherheitskarabiner und geprüftes Kletterseil, sichere und stabile Aufhängevorrichtung, Crash-Matte.

### **Aufwärmen**

Wie vor jedem Training solltest du dich auch für die Luftakrobatik gut aufwärmen. Je nach Trainingsfokus sollten Aufwärmübungen für Kraft und Flexibilität eingebaut werden.

### **Trainingsoutfit**

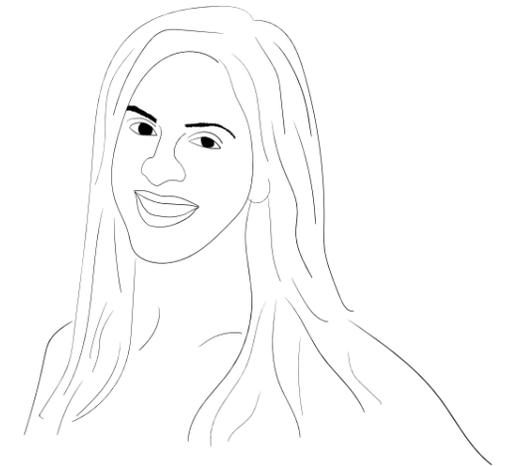
Auch an heißen Sommertagen ist lange Trainingskleidung zu empfehlen bzw. sollte diese für bestimmte Figuren angezogen werden. Denn die schnelle, intensive Reibung des Tuchs über die Haut, wie etwa bei Drops, kann zu starken Verbrennungen und offenen Wunden führen.

### **Realistische Selbsteinschätzung**

Höre auf deinen Körper. Bei Müdigkeit und Überanstrengung solltest du dein Training beenden. Die Gefahr eine wichtige Wicklung zu vergessen oder die Kraft zu verlieren, kann in einigen Metern Höhe sehr gefährlich werden.

### **Trainiere mit Partner\*in**

Zusammen trainieren macht nicht nur mehr Spaß, sondern sorgt auch für mehr Sicherheit. Ein\*e Partner\*in kann dich bei schwierigeren Figuren spotten und ggfs. von unabsichtlichen Verwicklungen befreien.



**„Zusammen trainieren  
macht nicht nur mehr  
Spaß, sondern sorgt auch  
für mehr Sicherheit.“**



**KFV** 