

## Telemarken - die norwegische Traditionsdisziplin

Sie sind nach wie vor ein Blickfang auf den mitteleuropäischen Skipisten: die Telemarker. Für Laien irgendwo zwischen den Disziplinen Langlauf und Alpinski angesiedelt, ist das Telemarken eine abwechslungsreiche sowie Kraft und Koordination fordernde Sportart für sich. Seit Ende des 19. Jahrhunderts Disziplin und Begriff in der norwegischen Region Telemarken erstmals auftauchten, erfreut sich der gleichnamige Sport vor allem in Skandinavien, aber zunehmend auch in Mitteleuropa, großer Beliebtheit. Auf welche Ausrüstung es dabei ankommt, erklärt *DSV aktiv*.



### Materialkunde: der Telemark-Ski

Bis vor etwa zwanzig Jahren waren die Telemark-Ski lang und schmal, heute können Telemarker auf eine breite Palette unterschiedlichster Alpin-Ski zurückgreifen. Jedoch gilt: Sind die Ski zu kurz, kann es passieren, dass sich die hintere Skispitze beim Ausfallschritt mit dem vorderen Bein verhakt. Nicht selten endet das in einem Sturz. Männer sollten daher einen Ski zwischen 170 und 190 Zentimeter fahren, für Frauen gilt die Längensempfehlung 160 bis 180 Zentimeter.

Wer gerne abseits der gesicherten Pisten unterwegs ist, greift zu breiteren Offpiste-Modellen. Ebenfalls für enormen Auftrieb sorgen bis zu zwei Meter lange Modelle. Sie ermöglichen auch im Pulverschnee ein rasantes Tempo. Das breite Angebot an Telemark-Ski umfasst auch sogenannte Twin-Tip-Ski. Sie sind sowohl an der Spitze als auch an den Enden stark aufgebogen und eignen sich vor allem für Funpark-Fans und Trick-Telemarker. Der erfahrene Sportler, der auch mal mit höherer Geschwindigkeit auf den Pisten unterwegs sein möchte, sollte sich hingegen für einen Race-Ski wie den Riesenslalom-Ski entscheiden. Die spezielle Bauart ermöglicht schnelle Kurven sowie Stabilität auf harten Pisten und Eis.

### Die Telemark-Bindung: 75-mm-Norm vs. New Telemark Norm (NTN)

Seit dem Jahr 2007 werden zwei verschiedene Telemark-Bindungssysteme auf dem Markt angeboten. Zur normierten 75-mm-Bindung kam die sogenannte NTN-Bindung (New Telemark Norm) dazu. Innerhalb der 75-mm-Bindungstypen haben sich die Kabelzug-Bindungen mit ihrer direkteren und schnelleren Kraftübertragung gegenüber den 3-Pin-Bindungen durchgesetzt. Der Kabelzug verläuft dabei entweder seitlich am Schuh oder unter der Sohle. Als Zug dienen Federn, die in einer Kartusche liegen. Dieser Bindungstyp verspricht eine hohe Seitenstabilität und eine sehr gute Kraftübertragung.

Wie im Alpin-Bereich werden auch im Telemark-Segment Sicherheitsbindungen angeboten. Diese Auslöse-Bindungen öffnen sich im Falle eines Sturzes und sollen damit vor Verletzungen schützen. Eine weitere Entwicklung stellen die Kombinationen aus Touren- und Telemark-Bindungen dar. Sie verbinden die Grundplatte einer Tourenbindung mit einem Telemark-Aufsatz und garantieren damit höchsten Aufstiegscomfort für Tourenger. Sie verfügen meist über ein weiteres, freies Gelenk, das beim Aufstieg mit einem Hebel geöffnet wird. Das doppelte Gelenk ermöglicht eine natürliche Abrollbewegung beim Aufstieg und sorgt damit für kraftschonendes Gehen. Eine Standerhöhung ist dabei

immer inbegriffen.

Mit der NTN-Bindung wurde erstmals eine Telemark-Bindung von Bindungs- und Schuhherstellern gemeinsam entwickelt. Sie verfügt über eine Halterung unter dem Fußballen, sodass der charakteristische Schnabel am Telemark-Schuh überflüssig wird. Die Bindung gibt es mit verschiedenen Kartuschen, die jeweils über unterschiedlichen Flex verfügen, von sehr weich bis sehr hart. Das NTN-System ermöglicht einen leichten Ein- und Ausstieg, verfügt über einen Auslösemechanismus und über Skistopper. Zudem wird ein spezielles Tourenmodell angeboten, das – wie die Modelle mit Kabelzug – über ein zweites Gelenk verfügt, um den Aufstieg zu erleichtern.

#### **Passt, wackelt und hat Luft: der Telemark-Schuh**

Telemark-Schuhe ähneln grundsätzlich ihren Alpin-Pendants: Auch sie verfügen meist über drei bis fünf Schnallen und ermöglichen eine Umstellung sowohl was die Vorlage als auch was die Fahrt- oder Gehmechanik betrifft. Für das Telemarken typisch ist hingegen die schnabelförmige Spitze der Schuhe der 75-mm-Norm. Telemark-Schuhe bestehen aus Kunststoff und verfügen über eine Beugefalte am Fußrücken sowie einen Ring zur Aufnahme des Fangriemens.

Im Gegensatz zu den 75-mm-Norm-Modellen fehlt bei den NTN-Schuhen der typische Schnabel. Stattdessen wird die rutschfeste Vibram-Sohle im Ganzen in die Bindung gespannt. Dadurch sind diese Schuhtypen flexibler und können auch mit klassischen Tourenbindungen kombiniert werden. Sind sie zusätzlich mit seitlichen Einfassungen ausgestattet, können sie ebenso in die sehr leichten Pin-Tourenbindungen eingesetzt werden.

#### **Die Extras: Fangriemen und Standerhöhungen**

Bei Alpinski schützen Skistopper neben den Bindungen vor einem Weggleiten der Bretter ohne eingerasteten Schuh. Da dieses System bei Telemark-Bindungen in der Regel fehlt, sind zusätzliche Fangriemen erforderlich und gemäß den international geltenden FIS-Regeln Pflicht. Nur so können die losgelösten Ski nach einem Sturz nicht zu unkontrollierten Hindernissen für andere Wintersportler werden. Da die unverzichtbaren Fangriemen meist nicht im Bindungspaket der Hersteller inbegriffen sind, müssen sie zusätzlich erworben werden. Der Markt bietet auch hier viele verschiedene Modelle an.

Die Ausnahme bilden die NTN- und die Auslöse-Bindungen, die meist über Skistopper verfügen. Bei Letzterer empfiehlt sich dennoch die Verwendung von Fangriemen. Sollte sich nur der Schuh von der Bindung lösen und diese damit am Ski bleiben, kann der Skistopper nämlich nicht auslösen.

Standerhöhungen sind heute in fast alle Bindungsmodellen integriert. Rund 30 Millimeter Erhöhung sind Standard. Generell sollten sie zwischen 20 und 35 Millimeter hoch sein. Durch Standerhöhungen wird ein größerer Aufkantwinkel möglich. Außerdem schleift die breite Bindung bei extremer Kurvenlage nicht im Schnee. Positiver Nebeneffekt: Auch die Sturzfahrt wird dadurch verringert.

#### **Immer im Gleichgewicht: die Stöcke**

Im Vergleich zum Alpinskifahren nehmen Telemarker eine tiefere Fahrposition ein. Deshalb sollten auch die Stöcke entsprechend kürzer sein. Den meisten individuellen Spielraum bieten Teleskopstöcke, die einfach auf die gewünschte Länge eingestellt werden können. Was das Material betrifft, fahren Telemarker am besten mit Carbonstöcken, die Rückschläge gut abfangen und damit Arm- und Schultergelenke schonen. Die Teller sollten vor allem für den Tiefschnee-Einsatz groß und geschlossen sein. Eine größere Auflagefläche erzeugt auch einen höheren Widerstand im Pulverschnee.

#### **Die Accessoires: Helm, Brille und Sonnenschutz**

Was für Skifahrer gilt, ist ebenso für Telemarker gültig: Sicherer fährt, wer einen Kopfschutz trägt! Auch wenn in Deutschland keine Helmpflicht besteht, hilft ein optimaler Kopfschutz im Fall eines Unfalls oder Zusammenstoßes, schwerwiegende Kopfverletzungen zu vermeiden. Durch die freie Ferse der Bindung kann es beim Telemarken passieren, dass der Ski beim Sturz nach vorne mit den Enden in Richtung des Kopfes entgegen kommt. Allein deshalb sollte grundsätzlich immer ein Helm getragen werden!

Wichtig ist, dass der Helm optimal sitzt, gut durchlüftet ist, warm hält und der Sicherheitsverschluss geschlossen ist. Übrigens: In Italien, Österreich, Kroatien und Slowenien gilt eine gesetzliche Helmpflicht für Kinder und Jugendliche! Mittlerweile liegt die Helmtragequote aber auch in Deutschland bei 80 bis 90 Prozent.

Eine Vielzahl aller Pistenunfälle wird durch Wahrnehmungsfehler mitverursacht. Unabdingbar ist deshalb auch die richtige Skibrille! Sie hält UV-Strahlen ab und vermeidet starke Blendungen sowie Augenreizungen durch Fahrtwind oder Schneetreiben. Gute Brillen verfügen über ein großes Sichtfeld, eine Antibeschlag-Beschichtung, einen UV-Schutz vor Strahlen bis zu einer Wellenlänge von 400 Nanometern (Standard „UV-400“) sowie über doppelte Gläser aus Kunststoff. Sie werden am besten zusammen mit dem Helm anprobiert und gekauft.

Die unbedeckten Hautstellen schützt eine Sonnenschutzcreme mit hohem Fettanteil und Lichtschutzfaktor vor Kälte und gefährlichen UV-Strahlen. Dabei sollte die Sonnencreme schon im Tal aufgetragen werden, damit sie in die Haut einziehen kann. Im Verlauf eines Skitags sollte außerdem mehrmals nachgecremt werden, damit der volle Schutz bis zum Abend gewährleistet bleibt.

#### **Zusatz-Schutz: die Protektoren**

Knieschoner sind charakteristisch für das Telemarken, schützen sie doch das Knie im Beugen vor Schlägen gegen Eis, gefrorenen Schnee oder gegen die eigenen Ski. Beim Freeriden besteht darüber hinaus die Gefahr eines Felskontaktes. Der Schoner ist elementar wichtig! Zur Verwendung kommen spezielle Knieschoner oder Modelle aus dem Motorradsport.

Für alle Telemarker, die im Gelände unterwegs sind und die Wirbelsäule schützen wollen, empfiehlt sich außerdem ein Rückenprotektor. Für alle Freerider ist wiederum eine entsprechende Sicherheitsausrüstung mit LVS-Gerät, Sonde, Schaufel und gegebenenfalls ABS-Rucksack obligatorisch.

#### **Skiversicherungen auch für Telemarker sinnvoll**

Trotz bester Ausrüstung und geübtem Fahrstil sind Telemarker wie Alpinskifahrer nicht vor Stürzen gefeit. Skibruch oder -diebstahl, Unfällen oder Krankheit im Ausland sind ärgerlich genug – erleichtert ist da, wer für den Ernstfall

vorgesorgt hat. Ein umfassendes Versicherungspaket bieten die Skiversicherungen von *DSV aktiv*. Mehr Informationen dazu sind im Netz unter [www.ski-online.de](http://www.ski-online.de) zu finden.

#### **DSV-Lehrpläne: Telemark-Einstieg leicht gemacht**

Für alle Interessierten, die sich am Telemarken versuchen möchten, sind die offiziellen [DSV-Lehrpläne](#) zu empfehlen. Im „Offiziellen DSV-Lehrplan Freeride Risikomanagement Alpin/Snowboard“ werden Tipps und Hinweise zur richtigen Technik und zur Sicherheit im Gelände gegeben. Der Deutsche Verband für das Skilehrwesen hat einen eigenen Telemark-Lehrplan konzipiert, der alle wichtigen Grundlagen, viele Praxisbeispiele sowie Kurs- und Trainingsprogramme enthält.

#### **Kurzversion**

Sie sind nach wie vor ein Blickfang auf den mitteleuropäischen Skipisten: die Telemarker. Das Telemarken ist eine abwechslungsreiche sowie Kraft und Koordination fordernde Sportart. Auf welche Ausrüstung es dabei ankommt, erklärt *DSV aktiv*.

Heute können Telemarker auf eine breite Palette unterschiedlichster Alpin-Ski zurückgreifen. Männer sollten einen Ski zwischen 170 und 190 Zentimeter fahren, für Frauen gilt die Längempfehlung 160 bis 180 Zentimeter. Wer gerne abseits der gesicherten Pisten unterwegs ist, greift zu breiteren Offpiste-Modellen, Trick-Telemarker wählen am besten Twin-Tip-Ski.

Was die Bindung betrifft, werden seit 2007 zwei verschiedene Telemark-Bindungssysteme auf dem Markt angeboten. Zur normierten 75-mm-Bindung kam die sogenannte NTN-Bindung (New Telemark Norm) dazu. Innerhalb der 75-mm-Bindungstypen haben sich die Kabelzug-Bindungen mit ihrer direkteren und schnelleren Kraftübertragung gegenüber den 3-Pin-Bindungen durchgesetzt. Wie im Alpin-Bereich werden auch im Telemark-Segment Sicherheitsbindungen angeboten. Eine weitere Entwicklung stellen die Kombinationen aus Touren- und Telemark-Bindungen dar. Sie verbinden die Grundplatte einer Tourenbindung mit einem Telemark-Aufsatz.

Mit der NTN-Bindung wurde erstmals eine Telemark-Bindung von Bindungs- und Schuhherstellern gemeinsam entwickelt. Sie verfügt über eine Halterung unter dem Fußballen, sodass der charakteristische Schnabel am Telemark-Schuh überflüssig wird. Das NTN-System ermöglicht einen leichten Ein- und Ausstieg, verfügt über einen Auslösemechanismus und über Skistopper.

Telemark-Schuhe ähneln grundsätzlich ihren Alpin-Pendants, für das Telemarken typisch ist aber die schnabelförmige Spitze der Schuhe der 75-mm-Norm. Telemark-Schuhe bestehen aus Kunststoff und verfügen über eine Beugefalte am Fußrücken sowie einen Ring zur Aufnahme des Fangriemens.

Da Skistopper bei Telemark-Bindungen in der Regel fehlen, sind zusätzliche Fangriemen erforderlich und gemäß den international geltenden FIS-Regeln Pflicht. Standerhöhungen sind heute in fast alle Bindungsmodellen integriert. Rund 30 Millimeter Erhöhung sind Standard.

Im Vergleich zu Alpinskifahrern sollten Telemarker kürzere Stöcke wählen. Den meisten individuellen Spielraum bieten Teleskopstöcke, am besten aus Carbon.

Was für Skifahrer gilt, ist ebenso für Telemarker gültig: Sicherer fährt, wer sich ausreichend schützt. Ein absolutes Muss ist der Helm. Aber auch Skibrille, Sonnenschutz, Knieschoner und Protektoren sollten nicht fehlen!

#### **Arbeitsmaterialien auf dem DSV-Presseserver**

Zusätzliche Informationen zu diesem Thema sowie weitere Presstexte finden Sie auf unserem [Presseserver](#).

Weitere Informationen finden Sie auf dem DSV-Presseserver:

<http://www.ski-online.de/presse>

Login DSV-Presseserver: presse/presse

Ihr Ansprechpartner:

↓ Download V-Card

Florian Schwarz  
Pressestelle Deutscher Skiverband  
Haus des Ski am Erwin-Himmelseher-Platz  
Hubertusstr. 1, 82152 Planegg  
Telefon: +49 (0)89 85790-238  
Telefon: +49 (0)151 121 136 72  
[florian.schwarz@deutscherskiverband.de](mailto:florian.schwarz@deutscherskiverband.de)

Aktuelle Informationen und Statements präsentiert von der **Deutschen Kreditbank AG**

Dieser Service wird bereitgestellt von DSV aktiv und der Stiftung Sicherheit im Skisport (SIS)



#### Rechtlicher Hinweis

Die uns vorliegenden Informationen zu Ihrer Person werden von uns nur zum Versand des Newsletters erhoben, verarbeitet und genutzt. Datenschutzrechtliche Bestimmungen werden dabei vollumfänglich beachtet. Eine Weitergabe Ihrer Daten an Dritte erfolgt zu keinem Zeitpunkt.

Falls Sie diese E-Mails nicht mehr erhalten möchten, schreiben Sie bitte eine E-Mail an [pressestelle@deutscherskiverband.de](mailto:pressestelle@deutscherskiverband.de)

© 2016 Deutscher Skiverband e.V.