

Silvia Nüesch

## Tanzen im Schnee

Sonnenstrahlen im Gesicht, eine leichte Winterbrise auf den Wangen und ringsherum glitzernder Schnee. Beinahe schwerelos gleiten die Skater auf der frischen Loipe dahin. Ein ruhiger Rhythmus, der sie in eine bezaubernde Welt führt. Werde ich das auch schaffen? Ich als Anfängerin?

«Ihr müsst das tief in euch spüren. Skaten ist kein Kampf auf zwei Skiern. Es ist vielmehr wie Tanzen im Schnee!» Claudia Casanova strahlt mit der Sonne um die Wette, als sie unsere Gruppe in Empfang nimmt. Sie wippt ihren Körper leicht hin und her, schliesst dabei für einen kurzen Moment ihre Augen und scheint tief in sich hinein zu hören. Durch ihre Jugendliebe sei sie zum Langlaufen gekommen. Mit einem Schmunzeln fügt sie an, dass sie ihre Meinung über diese Sportart dann ziemlich rasch geändert habe. Es wäre ein Versäumnis, diese wunderschöne Sportart nur den Senioren zu gönnen!

«Ein zweistündiger Langlaufkurs steht uns bevor und ein Blick in die Runde bestätigt mir, dass die anderen wohl mit ähnlichen Gefühlen am Kämpfen sind wie ich. Wie muss ich jetzt diese Stöcke richtig halten, warum rutschen meine Skatingskis nun plötzlich und wo zum Teufel ist mein zweiter Handschuh? Neben uns gleitet ein Skater vorbei. Seine Stöcke und Skis arbeiten in einer Harmonie zusammen, als hätten sie den Auftrag bekommen, ihm Flügel zu verleihen. Das will ich auch können, meldet sich da etwas in mir. Unsere Langlauflehrerin scheint den Skater auch gesehen zu haben. «Wir fangen nun mit einfachen Übungen an und ihr werdet sehen, wie schnell ihr Fortschritte macht.» Claudias weicher Bündnerdialekt lässt ihre Sätze wie eine Melodie klingen. Ihre Augen blitzen während dem Sprechen unter der leuchtgelben Odlo-Mütze hervor und niemand scheint an ihrer Aussage zu zweifeln. «Fahrt mir nun nach!»

Die Gruppe setzt sich langsam in Bewegung. Zum Glück dürfen wir die ersten Runden auf sehr flachem Untergrund fahren. Doppelstock-Rhythmus heisst die erste Technik, die wir lernen. Bereits nach kurzer Zeit fühle ich mich recht sicher auf meinen

zwei Brettern. Eins, zwei, eins, zwei – ich lasse meine Stöcke in den Schnee sausen – jetzt noch den Blick nach vorne richten – wow, so fühlt sich das also an! Ich gewinne an Geschwindigkeit, der Schnee flitzt unter mir vorbei und der Wind streicht über meine Wangen. Die tief verschneite Davoser Landschaft gleitet an mir vorüber. Auf der rechten Seite erkenne ich das Seehorn. Das glitzernde Schneekleid verleiht dem hohen Berg etwas Bezauberndes und lässt ihn erstrahlen. In Zweiergruppen üben wir später im selben Rhythmus zu fahren. Dabei verbindet eine Stange meinen Übungspartner und mich. Das gemeinsame Starten klappt recht gut. Rechts, links, rechts – hoppla! Unsere Skis sind sich in die Quere gekommen und beinahe hätten wir uns am Boden wieder gefunden. Weiter geht's. In Stafetten feilen wir später an unserer Geschicklichkeit und Geschwindigkeit. Vergessen sind alle Zweifel und Unsicherheiten, jeder kämpft für sein Team und bereits nach kurzer Zeit ist die Luft mit unserem Lachen und Jubeln erfüllt.

«Langlaufen dürft ihr nicht mit dem Kopf. Das muss aus dem Bauch heraus kommen», Claudias gute Laune ist ansteckend. Ob wir übrigens gewusst hätten, dass Skaten gut für die Bauchmuskulatur sei und eine richtige Bikini-Figur mache? Dieses Argument klingt verlockend. Es bestätigt mich in meinem Gefühl, dass sich dieser Langlaufkurs von der ersten bis zur letzten Minute gelohnt hat. Ich freue mich auf eine Fortsetzung. Schliesslich möchte ich dieses Tanzen noch richtig lernen – Tanzen im Schnee.