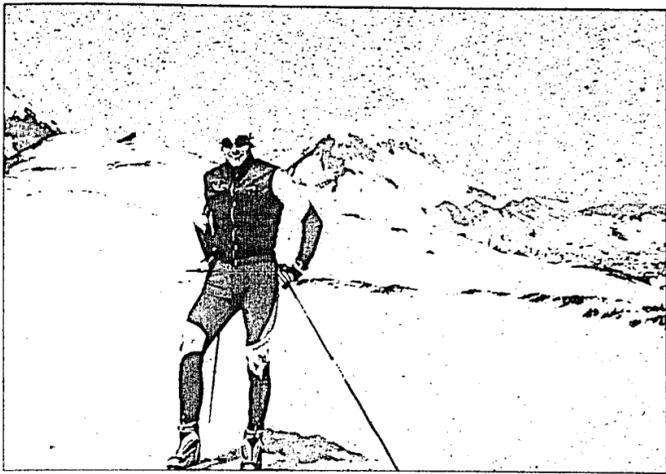


Bend/Oregon USA – dort, wo die Lust wächst (Fortsetzung)



Schnee und Firn: 'So weit das Auge reicht!' Bild: Justin Wadsworth



25. Mai 2002: Perfekte Trainingsbedingungen am Mt. Bachelor. Bild: sk

bei den Autos nicht die Höchstgeschwindigkeit massgebend ist, sondern die Stärke des Motors

Amerika – ein anderes Leben

Kleine Autos sind in der Minderzahl, wer sich einen Truck leisten kann, der tut's. Und wer sich einen grosseren Truck leisten kann, der tut dann das. Use it or lose it. Let's do it, big, fast, all is great and wonderful. Die Intensität, mit der viele Amerikaner leben, ist erstaunlich: Morgens auf dem Snowboard einige Schwünge, mittags mit dem Schneemobil unterwegs, am frühen Nachmittag zum Riverrafting, am frühen Abend eine Golfpartie und am Abend ein Barbecue mit den Freunden. Eine Einladung ist nicht gleich eine Einladung: 'Actually we canceled, let's do it tomorrow!' war so ein Standard-spruch. Alles was getan wird, wird im Superlativ ausgeführt und die kleinste Errungenschaft ist eine Sensation.

Das Tempo, das einem bereits in der ersten Konversation vorgegeben wird, prägt einem schnell auf eindrückliche Art und Weise. In den ersten drei Tagen musste ich permanent nochmals die Leute bitten, mir

das Gesagte in Slowmotion wiederzugeben, da ich schlicht den Slang nicht verstand. Doch nach einigen Tagen gibt man sich dann automatisch die Mühe, genauer hinzuhören. Man übernimmt die Gewohnheiten und adaptiert unbemerkt die eine oder andere Macke.

Back to Europe

Als ich in Zürich landete und in den Zug einstieg, stiegen drei Amerikaner ebenfalls zu. Ohne zu überlegen riefen sie 'Downtown Zürich? Vier Schweizer Reisegäste schauten sich verdutzt an ohne zu antworten. Was in Amerika der tägliche Umgang zwischen Personen ist, wird oft als schlecht erzogen oder gar frech quittiert. In Amerika fragt man sich durch, langes Warten oder mühsames Suchen auf einer Landkarte ist nicht angesagt, man spricht jeden und jede an, man wird von jedem und jeder angesprochen, was ich übrigens nicht störend, sondern eher sympathisch finde. Rationell, einfach und praktikabel ist das Leben organisiert und jeder hat seine Chance. Gegen harte Dollars wird jede Dienstleistung angeboten. Wer seine Chance nicht

packt oder zu packen versteht, geht unter. Ein soziales Netzwerk, wie wir das bei uns gewohnt sind, existiert nicht oder nur teilweise mittels privater Vorsorge gegen Dollar. Und der Respekt gegenüber den 'poor people' ist nicht gross. Wer Geld besitzt, zeigt das ganz offen. Wer keines besitzt, der muss unten durch. Die amerikanische Gesellschaft nimmt da keine grosse Rücksicht. Justin erzählte mir, dass er vor einigen Jahren bei einem Sturz vom Rad seinen Daumen ladierte. Die Operation und die anschliessende Behandlung kosteten ihn rund 9000 Dollar. Er sei damals schlecht versichert gewesen und habe dafür einen Bankkredit aufnehmen müssen, den er dann monatlich abtrottern musste. Er erzählte mir weiter, dass es tausend Schicksalsgeschichten gibt, wo Familien Haus und Hof verkaufen mussten, weil ein Familienmitglied an Krebs oder an einem anderem Leiden erkrankt sei.

Intensive Arbeit – optimale Betreuung

Doch meine Amerikareise war eine Arbeitsreise, und so schauten wir oft neidvoll zum angrenzenden Pool: Wie schön war's, einfach die Beine hoch zu lagern und sich eine 'siesta mexicana' zu gönnen? Doch eisern hielten wir am intensiven Trainingsprogramm fest. Ich arbeitete zusammen mit Sergio täglich sehr hart an der Skitechnik, im Kraftbereich und an der Grundkondition. Tägliche Videoanalysen, Laktatmessungen und Kraftübungen füllten den Tag aus. Mit Stretchingübungen und einer professionellen Therapie in Mobilisation und Massage beendeten wir den Tag.

Warum dieser Intensivblock bereits im Mai? Zahlt sich das Ganze auch aus? Meines Erachtens ist es wichtig, von Zeit zu Zeit die Trainingsimpulse zu ändern, um Fortschritte zu erzielen. Statt bereits Ende August in den Schneetunnel im finnischen Vuokatti zu reisen, und da auf einem Parcours von einem Kilometer Länge auf teils schlechtem Schnee zu trainieren, entschloss ich mich, die Wintersaison um zwei Monate zu verlängern. Somit stand ich nochmals für eine längere Periode auf den Langlaufskis und konnte ohne Druck an der Skitechnik feilen. Ich habe die Lust zum Langlaufsport wieder gefunden. Meine physische Verfassung und meine Motivation für die kommende Wintersaison ist nach diesem US-Trip ausgezeichnet. Ich freue mich nun auf das Sommertraining und die anschliessenden Wettkämpfe im Winter!

Stephan Kunz

Feiern - Geniessen - Tagen

hotel kulm

9197 Triesenberg

Das Hotel mit der fantastischen Aussicht
Sportler, Trainer, Manager und Fans ...
informieren sie sich unter: www.hotel.kulm.com

Fon Schöler FL 9197 Triesenberg
Tel. +423/232 79 79 Fax +423/232 79 78
www.hotel.kulm.com e-mail loben@kulm.ch

Wo sich Kunst und Handwerk in Schönheit und Harmonie begegnen...

BECK

HELMUTH BECK AG

GISÉREI · STÜNKATÜREN · MASCHENSTÜCK
ISOLATIONEN · TROCKENSAUSTRITZE
9497 TRIESENBERG · TELEFON 262 21 79

www.beck.li

SKI- UND SNOWBOARDSCHULE

Ski-, Snowboard- und Carvingschule Malbun

Engelbert Bühler
Telefon 00423/263 97 70

ALPEN HOTEL Malbun

Familie Vögeli
9497 Triesenberg
Tel.: +423 263 11 81

Ein herzliches «Grüss Gott» in unserem familiär geführten Ferienhotel

Malbun-Steg: Verschneiter Treffpunkt für Entdeckungen!

www.tourismus.li
Tel. +423-232 14 43

Liechtenstein
Fürstliche Momente

LUST KURVEN

BERGBAHNEN MALBUN LIECHTENSTEIN

SKIVERGNÜGEN PUR

www.bergbahnen.li

LOVA MOBEL

Wohnkultur der Zukunft
FL-9490 VADUZ · TEL. +423/399 29 19

www.lova.li

Tischhauser SPORT

Hauptstrasse / Postfach 33
9476 Weite

Tel. 081/783 32 12 Fax 081/783 16 28
E-Mail: info@tischhauser-sport.ch
www.tischhauser-sport.ch

Wintersport-Fachgeschäft **BRIKO**

LAMPERT

SPENGLEREI
SANITÄR
BLITZSCHUTZ

9497 TRIESENBERG