

Wallys Tipps für wunderschöne Wintertage

Die Sonne lacht freundlich - Harald Wally auch. „Ich war Schifahren, wie immer im Steirischen, aber dieses Mal in der Weststeiermark am Salzstiegl.“ - Äh, Harald, dies ist unsere Gesundheitsseite! - „Ja, und nichts ist besser für die Gesundheit als ein paar erholsame Tage in angenehmer Umgebung. Ich fahr' am Wochenende wieder hin...“

...Im Ernst: Wir hatte ja in der letzten Ausgabe von Vernunft und Unvernunft im Zusammenhang mit dem Wintersport gesprochen, und da habe ich eben am Salzstiegl ein paar exemplarische Dinge beobachten können.“

Wally, der Schitrainer für Zehn- bis Vierzehnjährige und Schulschlehrer ist, und während der Studentenzeit in Schladming als Schlehrer gearbeitet hat, weiß schließlich, wovon er redet. Erste Überlegung war eine umwelt- und nervenschonend kurze Anreise. „Und dorthin ist es nicht so weit, grad einmal eine Stunde Anfahrt, leicht zu erreichen über die Autobahn, die Rückfahrt ist allerdings etwas anstrengender wegen der einspurigen Autobahn von der Kärntner Seite her über die Pack...“

Am Ziel dann Schifahrerglück pur: „Preise wie anderswo vor vielen, vielen Jahren, Lift- und Tageskarte € 22, das kostet an anderen Orten bald einmal das Doppelte, - und da stehst dann noch doppelt so lang. Hier dagegen: keine Wartezeiten und ein Schigebiet, das für alle eine Herausforderung bietet, zwar kürzere Pisten als in Schladming oder am Kreischberg, aber das Gelände so gelegt, daß für jeden von der Buckelpiste bis zur Familienabfahrt das richtige dabei ist.“ Übrigens finden am Salzstiegl regelmäßig Rennen statt, Wally selbst hat da (vor dreißig Jahren) ein Schülerrennen ge-

wonnen...

Um auf die Themen des vergangenen Monats zurückzukommen: Aufgefallen ist ihm - ein angenehmes Publikum, viele Holländer, Deutsche, Ungarn und Tscheche in insgesamt angenehmer, entspannter und ruhiger Laune, ein allgemein höheres Sicherheitsbewußtsein, jedes Kind trägt Helm ebenso wie auch viele Erwachsene und Jugendliche, und zwar nicht nur solche, die vereinsmäßig etwa mit Torstangen trainieren, sondern auch die



Harald Wally beim Schifahren am Salzstiegl - im Hintergrund das „Moasterhaus“.

Freizeitschifahrer, ein verblüffend hohes allgemeines technisches Niveau, „alle fahren gut, aber die Kondition könnte besser sein, also war vermutlich die Vorbereitung der meisten zu kurz. Ich hatte eine Kollegin dabei, die drei Monate an der wöchentlichen Gymnastik in der Staudinger Hauptschule teilgenommen hatte, der letzte Monat mit spezifischem Programm fürs Schifahren, Kräftigung von Oberarm, Oberschenkel, Schulter, und: das hat's gebracht, die hättet Ihr fahren sehen sollen!“

Zum x-ten Mal: die Muskulatur gehört vorbereitet und nicht nur

gedehnt, regelmäßiges Gehen, Laufen, Radfahren, Schwimmen übers ganze Jahr wären da schon gefordert

Eher negativ aufgefallen ist Wally, dass zwar bei vielen die Ausrüstung auf dem letzten Stand ist, nicht aber das Training - man kommt mit den neuesten Schiern oder Carvern daher, kann diese aber eigentlich gar nicht ausnutzen, da man genauso fährt wie früher. So wird das Sportgerät zum Modeschmuck, die „Leut' rutschen dahin und verbrauchen viel mehr Kraft als

müsste.“ Wenn man sich eben die paar Trainingsstunden gönnt und mit dem neuen Material wirklich umzugehen lernt...

Wirklich negativ zu beobachten ist allerdings etwas anderes:

„Du machst a halbe Stund' Pause in der Hütte, isst a Suppe, trinkst a Glasl Bier und siehst, wie sich manche Leute vollstopfen, an Riesengermknödel, a Riesenschnitzel plus Riesenportion Pommes... Das sollten sie sich wirklich gescheiter für den Abend aufsparen. Mit vollem Magen kannst ja net mehr fahren, da ist der Körper nur noch mit der Verdauung beschäftigt.“

Wie sieht der ideale Schiurlaubstag aus?

„Ein ausreichendes Frühstück in aller Ruhe, dann zwei oder drei Stunden durchfahren, wenn man merkt, dass man müde wird eine kurze Pause, a Supperl, a Getränk, dann den Rest des Tages bis etwa 15, 16 Uhr fahren, danach duschen, vielleicht Sauna, Schwimmbad, ausgiebiges Abendessen, anschließend eine Stunde Spaziergang an der frischen Luft, etwa ein Fackelspaziergang mit der Gruppe - ist eh a Hetz, und dann in die Hütte, den Tag abrunden.“

Ist es eigentlich sinnvoll, im Wintersport spezielle Vitaminpräparate zu nehmen?

„Wenn man ausreichend Obst und Gemüse isst, braucht mans net. Wenn man diese Präparate tagtäglich nimmt, bringt man eventuell sogar den Organismus außer Tritt, der sich daran gewöhnt, so dass die Selbstaktivierung nicht mehr stattfindet.“

Ronnie Herbolzheimer

nötig, schenken die Vorteile der neuen Geräte im Grunde her.“ Wally hatte zum Vergleich seine „Uralten“ dabei, Carver der ersten Generation aus den Neunzigern, noch ältere Schier, ohne Taillierung, zwei Meter lang, und ist diese jeweils einen Tag gefahren - „ein ganz anderer Kraftaufwand, als er heute sein

Warnung vor Lawinen

Das Tonband des Lawinenwarndienstes gibt die Lawinlageberichte des Amtes der Steiermärkischen Landesregierung unter Tel. 0316/1588 bekannt. Die Berichte sind per Fax 0316/24 23

00 von der Zentralanstalt für Meteorologie und Geodynamik abrufbar. Berichte gibt's im ORF-Teletext auf Seite 615 bzw. unter www.katastrophenschutz.steiermark.at