

Sicher in den Wintersport und gesund wieder zurück!

Harald Wally kommt mir am Hauptplatz entgegen, winkt. Oje, diesen Blick kenne ich! Der besagt, dass ihm etwas auf der Seele brennt, was wiederum bedeutet, dass ich mir für die nächsten zwei Stunden nichts anderes mehr vorzunehmen brauche...

„Ich muss dir erzählen“, hebt er denn auch an. Und zwar von Wien, dem Vienna Sports Festival genauer gesagt, wo er seine Methoden präsentiert hat, und wo man sämtliche Wintersportarten samt Zubehör anschauen und ausprobieren konnte. Was zig Tausende, denn auch taten, am Schluss vor allem Kinder. „Ich sehe das alles mit sehr gemischten Gefühlen“, sagt Wally, der ja auch die Trainerlizenz hat. „Du weißt schon, das Material wird immer besser, Du weißt schon, die Leute haben dadurch immer früher den Eindruck, eigentlich schon gut damit umgehen zu können, überschätzen sich also, und dann - Du weißt schon...“ Nein, ich weiss nicht, lieber Harald, ich treibe keinen Wintersport. „Das ist schlecht“ brummt Wally, „denn damit Du deine Leser vor einigen besonders gefährlichen und schädlichen Verhaltensweisen warnen kannst, muss ich dir dann erst noch etwas Anschauungsunterricht geben...“ Und zerrt mich schon zum Überbacher, ins Sportartikelgeschäft.

Ich bin platt, was es da mittlerweile alles so gibt - irre: Jacken für einen guten halben Monatslohn, die aber auch schon alles können, quasi ein- und ausatmen, die Innentemperatur völlig

gleichmäßig halten, sich jeder Bewegung akkurat anpassen... Wally aber steuert auf die Helme zu, erklärt, wie sträflich leicht-

Wally wirft ein: „Auch die Farbe ist wichtig - das Kind soll den Helm mögen, ihn gerne tragen!“ Was auch für die Schuhe gilt -



Harald Überbacher: „Optimale Passform für mehr Sicherheit.“

sinnig es sei, Kinder ohne Helm auf die Piste zu lassen, sträflich und etwa in Italien schon strafbar, was sicher auch bei uns kommen werde.

Was zeichnet einen guten Helm aus? Juniorenhelme Harald Überbacher: „Das Um und Auf ist natürlich, dass der Helm genau passt. Wer einen für ein Kind kaufen will, muss unbedingt mit diesem zum Anprobieren gehen! Diesen Helm hier beispielsweise gibt es in fünf Größen. Man wird also einen finden, der perfekt sitzt. Wichtig ist auch, dass eine geschützte Aussparung für die Ohren da ist, damit das Kind seine Umwelt gut wahrnehmen kann. Die Helmschale leitet Aufprallenergie großflächig ab, fängt also selbst bei einem Sturz auf den Hinterkopf das Größte ab.“

von den „Heckeinsteigern“, in denen man mit einem Handgriff drin war, ist die Branche wieder abgekommen, jetzt hat man vier Schnallen, umständlicher anzulegen, dafür aber optimale Passform, spricht: mehr Sicherheit. „Diese da sind beheizbar, da gibt's nie wieder kalte Zehen!“, schwärmt Überbacher junior, Wally allerdings flüstert mir zu, das sei nicht gar so wichtig, wer die Zehen vorher massiere und durch Bewegung aktiviere, würde auch nicht frieren - sofern der Schuh richtig passt. Weiters wichtig? Dass das Innenmaterial saugfähig ist, dass die Härte des Schuhs den eigenen fahrerischen Fähigkeiten entspricht - je weniger trainiert man ist, desto weicher...

Harald Überbacher: „Net ver-

gessen - der Schuh bewegt den Schi, wenn der Schuh net passt, geht goar nix!“ Und er und Wally raten im Chor: „Macht mit beim Schitesten, wo Lehrer und Berater dabei sind, mit denen man probieren und üben kann.“ Wally: „So wie in unserer Kinderzeit, wo wir noch zu Fuß aufgegangen sind, ist's ja heut nimmer - die Leut' regen sich schon üben Schlepplift auf, Sessellift ist normal... Man sollte sich aber trotzdem die Zeit nehmen, sich aufwärmen, strecken, das kann man ja schon in der Gondel. Ich zum Beispiel zieh mich in der Mittelstation schon an, lockere die Schultern, bewege die Zehen, bin vorbereitet, wenn ich aussteig. Dann such ich mir in der Sonne ein schönes Platzerl, ge-



„Das Um und Auf ist natürlich, dass der Helm genau passt.“

niess die Höhenluft, geh ein paar Schritt ohne Schi und Stöcke, dann mit den Schiern ein paar Tretübungen, danach einmal ganz locker ein paar leichte Hänge zum Einschwingen...“ Ansonsten - man sollte es machen wie die Profis und immer wieder einmal das eigene Können bei ein paar Trainerstunden auf den Prüfstand stellen!

R. Herbolzheimer