

# Serienstart: Ab auf die Piste!

Skiclub Prien und Chiemgau-Zeitung starten gemeinsame Serie zum Wintersport

VON SILVIA MISCHI

Prien – Mit weißen Weihnachten hat es in der Region nicht geklappt. Das Warten auf den Schnee geht weiter. Oben in den Bergen aber liegt schon die weiße Pracht und die Skigebiete haben geöffnet. Der Wintersport ruft viele hinaus in die Natur. In den vergangenen 30 Jahren sind dabei viele „belebende“ Disziplinen entstanden, dass allein das alpine Skifahren nur noch die Mutterdisziplin ist.

Snowboard, Nordisch, Freestyle, Allmountain und Freeride locken schon ab dem Schulalter. In der Gruppe mit Skilehrer oder ab dem Teenageralter in Eigenregie werden die Disziplinen erlernt, im Idealfall stressfrei und spielerisch. Dabei zur Seite stehen in der Region am Fuße der Alpen Skivereine, Skischule und anderen Wintersportgemeinschaften. Der Skiclub Prien beispielsweise hilft Buben und Mädchen mit Kursen und Trainingseinheiten – wobei der Spielspaß im Vordergrund steht – zur Seite.

## Wintersportler werden ab Herbst fit gemacht

Sportliche Skifahrer fangen schon im frühen Herbst mit wöchentlicher harter Skigymnastik an. Die Technik oder die neuen Ski, Schuhe und Anzüge, Helme werden bei einzelnen Skitagen, notfalls am Gletscher ausprobiert. „Denn jetzt, dieser Tage ist der Winter da und Ski, Kondition und Technik müssen bereit sein, dass gerade der erste Skitag nicht zur Enttäuschung wird“, so Martin Blum, Kassier des Priener Skiclubs, Ausbilder und Skilehrer. Wichtig bei der Skigymnastik: Auch diese muss wegen der stark unterschiedlichen Motivation altersgerecht gestaffelt werden. So sind in Prien dienstags ab 16.30 Uhr vier Gruppen – von vier bis über 80 Jahre im Zirkeltraining im Einsatz.

Ihr Opel Autohaus im Inntal  
**SERVICE IST UNSER DING!**  
Autohaus Fritz Kufsteiner Str. 78  
83064 Raubling Tel. 08035/1024

„Gute Anbieter halten allein für Kinder und Jugendliche drei verschiedene Termine bereit“, erläutert Blum. Denn noch bevor der erste Skitag ansteht, sollten Wintersportler die Basis für eine gute Grundfitness gelegt haben. Ausdauer- und Krafttraining stärken die Muskeln und bereiten den



**Pistenspaß** – von Kindern über Jugendliche und Erwachsene – begeistert Generationen. Der richtige Umgang, die korrekte Vorbereitung und Co. sind dabei wichtig.

FOTOS SKICLUB/MISCHI



**Skigymnastik** ab Herbst ist ideal zur Saisonvorbereitung auf der Piste.



**Geselligkeit und Spaß** beim gemeinsamen Sport – das verbindet.

Körper auf die bevorstehenden Anstrengungen in den Bergen vor. Denn Skifahren erfordert Koordination und Kondition. Ein solides Sommer- und Herbsttraining ist wichtig, um auf der Piste länger fit zu bleiben.

Das Fahren auf den Pisten sei dann der gemeinsame „Spielplatz“ und auch der „Festplatz der meisten Wintersportler“. Dabei stehen

Erlebnisse in der Gruppe oder mit spontanen Bekanntschaften sowie Abfahrten und Geselligkeit – aber manchmal auch der Kampf mit dem inneren Schweinehund – für einen gelungenen Wintersporttag.

„Auf der Piste Skifahren machen fast alle in mehreren Lebensphasen. Wer in der Jugend oder als internationaler Student zeitweise



Die „**Bretter**“ liegen bereit für die Abfahrt.

abtrünnig wird – in der Familie kehren die meisten auf die zwei Bretter zurück“, weiß Blum aus seiner Skilehrererfahrung. Die Voraussetzungen zum Wintersport sind einfach: Je nach Gebiet wie Winklmoos oder Ischgl können Skischulen eine Garantie vom Anfänger zum parallelen Skifahren oder Carven in wenigen Tagen geben. „Auch kann man mit Turnschuhen und Wintermantel anreisen, die ganze Wintersportausrüstung, brandneu – von aktueller Saison – ist leichter zu mieten als zu kaufen“, gibt Blum Tipps. Denn der Sport, gerade für Anfänger, soll Spaß machen, was mit schlechter Ausrüstung handicapt ist.

Oben am Berg angelegt stehen kilometerlange Abfahrten mit unterschiedlichen Namen und Nummerierungen, die in alle Himmelsrichtungen führen, parat. „In manch einem Skige-

sämtliche Abfahrten eingetragen und auch farblich markiert sind. Auf einen Blick wird so klar, mit welchem Schwierigkeitsgrad und mit welcher Hangneigung man auf der Abfahrt rechnen muss“, erläutert Blum.

Einen Überblick bieten zudem die Panoramatafel. Doch auch wer ohne große Vorbereitung wie eine Skigymnastik spontan auf die Piste will, kann dies tun, muss nur sich, sein Können sowie sein Leistungsvermögen hinterfragen. Wichtig ist es laut Deutschem Skiverband, die Skibindung vor der ersten Abfahrt mit einem elektronischen Bindungsprüfgerät überprüfen zu lassen. Denn nur eine Bindung, die im Falle eines Sturzes auch richtig auslöst, kann auch vor Verletzungen schützen.

## Sonnenschutz und eigene Kräfte gut einschätzen

In den Bergen auf 2500 Metern Höhe ist die Strahlungsintensität der Sonne um rund 33 Prozent stärker als auf 300 Höhenmetern. Stets im Gepäck sein sollten deshalb Sonnencreme und Lippenpflegestift. Diese bereits in der Früh im Tal aufzutragen, sei ideal. Auch wenn in Deutschland keine Helmpflicht besteht, gilt dies bei Skikursen dennoch „und sollte auch jeder Privatfahrer einhalten“, so Blum. Wichtig ist, dass der Helm optimal sitzt, gut durchlüftet ist, warmhält und der Sicherheitsverschluss geschlossen ist. 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 (siehe auch den Kasten „Sicherheitstipps“).



Die richtige **Ausrüstung** ist unerlässlich.

biet ist es gar nicht so einfach, den Überblick zu behalten. In die Tasche gehört stets ein Pistenplan, in dem



**MARKT PRIEN**

Redaktion und Geschäftsstelle:  
Geigelsteinstraße 7  
Redaktion: Tel. 0 80 51/68 67 10  
Telefax 0 80 51/68 67 20  
Anzeigen: Tel. 0 80 51/6 86 70  
Telefax 0 80 51/68 67 21  
anzeigenverkauf@chiemgau-zeitung.de  
Zustellung (Rosenheim):  
Tel. 0 80 31/2 13-2 13  
E-Mail Redaktion:  
redaktion@chiemgau-zeitung.de

## Ein ganz besonderer Jahresabschluss

Prien – „Passage of Time & Susi Bayeff“ treten am kommenden Sonntag, 29. Dezember, um 20 Uhr in der Azur Bar, Seestraße 41, in Prien auf. Susi Bayeff, Sängerin aus Rosenheim, ist nicht nur als Singer/Songwriterin, sondern auch als Jazz-Sängerin aktiv. Unüberhörbar ist ihre Leidenschaft für R'n'B und Soul. Ihr Repertoire reicht von gefühlvollen Soul Balladen bis hin zu Swing Stücken mit Scat Improvisation. Alle Musiker von passage of time steuern eigene Kompositionen zu diesem Abend bei. Bertram Liebmann hängt in der „Goyza Bar“ ab, Martin Schwarzenböck wundert sich, was bei ihm zu Hause im „first floor“ los ist, Philip Wipfler untersucht die „Schlafphasen der Schlafphasen“ und Bernhard Henke stellt lapidar fest „Am Irnschenberg ist Stau“.

## „Kripperlschau“ mit dem Frauenbund

Prien – Der Frauenbund Prien trifft sich am Dienstag, 14. Januar, um sich Krippen in den Kirchen von Urschalling und Prien anzuschauen. Treffpunkt der Teilnehmer ist um 14 Uhr am Beilhackparkplatz. Zwecks Bildung von Fahrgemeinschaften Anmeldung ab 3. Januar bei Brigitte Strohmayr unter Telefon 4127 (zwischen 12 und 14 Uhr). Anmeldeabschluss: 10. Januar.



**Ein glückliches Jahr 2020!**

## Sicherheitstipps: nicht alltägliche und generelle

- Zu dem Schutzkonzept des Helmes gehört auch der Schutz des Gesichtes. Skibrillen (Goggles) sind so gebaut, dass sie bei einem Aufprall nicht splintern, stark dämpfen und die Kraft links und rechts auf den Helm weitergeben. Eine Sonnenbrille hingegen sieht chic aus, bietet das alles nicht und gehört zwar mittags und zum Après-Ski aufgesetzt, nicht jedoch zum Fahren mit Helm.
- Die Größe von Kinderschuhen und Schuhen ist selbst für einen Fachmann sehr schwer zu analysieren. Zu kleine Schuhe führen zu Verletzungen, über längere Zeit zu Fehlbildungen oder zumindest zur Ablehnung des Skifahrens. Zu große Schuhe sind unter den Lasten auf einen Schlag ganz un bequem, man rutscht herum und der Schuh drückt dann plötzlich nur an einer Stelle. Man vermeidet die eigentlich richtige Haltung

- auf den Skiern. Auch kann man nicht steuern, der Ski ist gerade bei Kindern mit großen Schuhen oft unkontrollierbar.
- Die zehn Sicherheitsregeln (Pistenregeln) der FIS befolgen. 1. Rücksicht auf die anderen Schneesportler. Dabei soll man sich immer so verhalten, dass keiner gefährdet oder geschädigt wird. 2. Beherrschung der Geschwindigkeit und der Fahrweise. Wie im Straßenverkehr gilt auch beim Schneesport auf den Bergen: „Auf Sicht fahren!“ Das bedeutet, dass man die Geschwindigkeit und die Fahrweise dem Können und den Gelände-, Schnee- und Witterungsverhältnissen sowie der Verkehrsdichte anpassen muss. 3. Wahl der Fahrspur: Der von hinten kommende Skifahrer/Snowboarder muss bei der Wahl der Fahrspur beachten, dass vor ihm befindliche Personen nicht gefährdet werden. 4. Beim Überholen ist

Vorsicht geboten. Der zu überholenden Person muss stets ausreichend Freiraum für deren Bewegungen gewährt werden. 5. Einfahren und Anfahren: Links und rechts schauen beziehungsweise bergauf und talwärts schauen, ist beim Einfahren und Anfahren für die Sicherheit auf der Piste Pflicht. 6. Ein gefahrloses Anhalten für einen selbst und jede andere Person muss zu jedem Zeitpunkt garantiert sein. 7. Aufstieg und Abfahrt: Wer aufsteigt oder zu Fuß absteigt, muss den Pistenrand benutzen. 8. Die Markierungen und Signale sind zu beachten und einzuhalten. 9. Jeder Pistenportler ist bei Unfällen zur Hilfeleistung verpflichtet. 10. Die Ausweispflicht gilt auf der Piste für jede Person. Die Personalien müssen im Falle eines Unfalls, ob Zeuge oder Beteiligter, ob verantwortlich oder nicht, vorgewiesen werden können.



spk-ro-aib.de

Unseren Kunden und Geschäftspartnern danken wir sehr herzlich für die gute Zusammenarbeit.

Wir wünschen Ihnen ein glückliches, gesundes und erfolgreiches neues Jahr!

**Sparkasse**  
Rosenheim-Bad Aibling