

Bereit für den Skimarathon

SAMEDAN. Im März ist es wieder so weit: Tausende nehmen am Engadiner Skimarathon teil. Auch 20 Minuten hat sich der Herausforderung angenommen. Noch ist Redaktorin Marlies Seifert eine absolute Anfängerin. Mit der Unterstützung des Sporthotels Pontresina und dem örtlichen Schweizer Langlaufzentrum macht sie sich jetzt fit für den Frauenlauf. 17 Kilometer gilt es zu bewältigen. Dieses Wochenende werden die Grundsteine für das weitere Training gelegt. Die Berichte aus dem Langlaufcamp lesen Sie ab Freitag auf 20minuten.ch. SEI



Der Engadiner Skimarathon. KEY

Must-Have

Heisse Boards

In diesem Winter wird es heiss auf den Skipisten. Für eine neue Snowboard-Kollektion hat Burton das Kultmagazin «Playboy» ins Boot geholt. Die Burton-X-Playboy-Kollektion 2016 umfasst drei Snowboards der Process-Linie, die vom amerikanischen Tattoo-Artisten Chris Nunez gestaltet wurden. Die Boards sind perfekt für Freestyle und Piste geeignet, fahren sich aber genauso gut im Backcountry-Gelände. Die Boards sind ab sofort im ausgewählten Handel sowie auf Burton.com für 560 Franken erhältlich. CIT



«Nicht jedermann kann schlitteln»

Fast jeder tut es, aber nicht alle machen es richtig: schlitteln.

Rodelexperte Franz Hofmann klärt die wichtigsten Fragen zum Thema.

Herr Hofmann, Schlitteln ist ein Volkssport. Gibt es trotzdem minimale Anforderungen?

Was man auf den einzelnen Bahnen vor Ort sieht: Da stehen einem Experten wie mir die Haare zu Berge! Nicht jeder kann schlitteln. Der Grossteil der Schweizer Schlittler rutscht, fährt aber nicht kontrolliert abwärts. Ein Minimum an Fahr- und vor allem Brems-technik sollte für jeden Voraus-



Franz Hofmann.

setzung sein. **Jedes Jahr kommt es zu rund 11000 Schlittelfällen. Was machen die Leute falsch?**

Viele unterschätzen die Geschwindigkeiten, die erreicht werden. Auch sollte man nicht in unübersichtlichen Kurven stehen bleiben und niemals kopfvan fahren. Alkohol und Drogen gehören nicht zum Schlitteln. Und wenn die Buckel gegen Nachmittag zu gross werden, zieht man den Schlitten lieber.

Wie wählt man die passende Schlitteltour aus?

Sie sollte nach dem Können und der Erfahrung der Teilnehmer ausgewählt werden. Kinder, die alleine schlitteln, sollten sich auf gut abgesicherten und flacheren Bahnen einfahren.

Ab wann sind Kinder alt genug zum Schlitteln?

Gemeinsam mit Erwachsenen können sie dank entsprechenden Sitzen gut auf jeder Bahn mitfahren. Generell kann aber gesagt werden, dass kein Kind unter fünf Jahren alleine einen Schlitten fahren sollte.

Die Auswahl an Schlitten ist gross. Welchen sollte ich kaufen?

Einen bespannten, lenk-

baren Rodel. Ein klassischer Davoser Schlitten ist nicht geeignet, da er eine harte Sitzfläche sowie eine starre Holzkonstruktion hat.

Was gehört sonst noch zur Ausrüstung?

Winterschuhe mit sehr gutem Profil. Auch Wintersporthelme sollten Standard sein – und zwar nicht nur bei Kindern, sondern vor allem auch bei Erwachsenen.

MARLIES SEIFERT



Helme gehören zur Ausrüstung dazu wie bei diesen Schlittlern in Grindelwald.

SWISS-IMAGE.CH/CHRISTOF SONDEREGGER

Preda-Bergün GR

Ein familienfreundlicher Klassiker im Bündnerland. Die Schlittelbahn ist breit und weist keine grossen Ziehstrecken auf. Für erfahrene und sportlich orientierte Rodler ist die Kombination mit der Abfahrt von Darlux nach Bergün ideal.



PETER FUCHS



Pian Nara-Cancori-Leontica TI

Ein weniger bekanntes Bijou mit Blick aufs Gotthardmassiv. Die Strecke besteht aus zwei Etappen.

schlitteln»

Faulhorn-Bussalp-Grindelwald BE

Die mit 15 Kilometern längste Schlittelbahn Europas bietet nicht nur ein tolles Fahrvergnügen für alle, son-

dern auch eine traumhafte Aussicht auf das Dreigestirn Eiger, Mönch und Jungfrau. Für die gesamte Strecke ist allerdings eine Wanderung nötig.

LESESTOFF

Der «Schlittel- und Rodelführer Schweiz» enthält neben der Bewertung und Beschreibung von fast 60 Schlittelbahnen auch eine breite Abhandlung zu sämtlichen Fragen, die den beliebten Breitensport betreffen. So erhält der Leser Tipps und Tricks zum Thema Sicherheit sowie zur richtigen Ausrüstung und deren Pflege. Erschienen beim Weber-Verlag. Für 39,90 Franken im Handel.



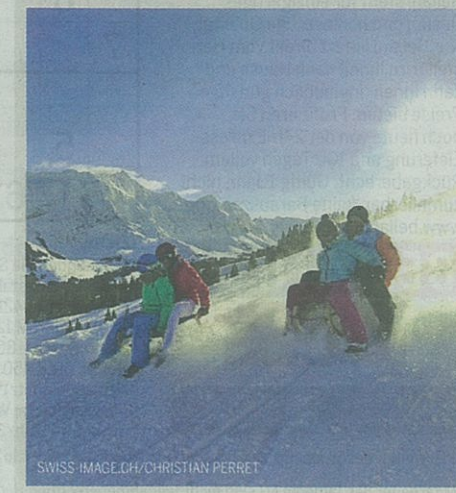
DAVOS.CH

Rinerhorn, Davos GR

Stets bestens präpariert und abgesichert ist die Bahn für den Rodler und guten Schlittler eine sportliche Herausforderung. Mit der gebotenen Vorsicht und mit guter Ausrüstung ist die Strecke auch für Familien mit Kindern geeignet.

Kronberg-Jakobsbad AI

Auf dem Kronberg konzentriert man sich seit einigen Jahren nur noch auf das Schlitteln und hat sich vom Skibetrieb verabschiedet. Die gut abgesicherte Bahn hat viele lange Gleitstrecken und ist deshalb bei Familien mit Kindern sehr beliebt.



SWISS-IMAGE.CH/CHRISTIAN PERRET