

Schlitteln kann jeder. Und macht allen Freude. Der Mix aus Spass und Bewegung an der frischen Luft macht es zum perfekten Wintervergnügen für Familien. Also raus aus dem Keller mit den «Davosern» und «Grindelwaldern»! Doch bei all dem Spass sollte man auch an die Sicherheit denken.

Mit der Familie

Immer schön die Kurve kriegen

Jochen Ihle Text

«Der Peter zog seinen Schlitten zurecht, setzte sich vorn darauf, das Heidi hinter ihn, und fort schossen sie die Alp hinunter, nicht anders, als wären sie zwei Vögel, die durch die Lüfte sausen.» Wie Heidi und Peter im berühmten Roman von Johanna Spyri auf zwei Kufen einen verschneiten Hang hinuntersausen, das ist für Kinder ein ganz besonderes Wintervergnügen. Das ideale Gelände dafür findet sich, genügend Schnee vorausgesetzt, auch schon mal «vor der Haustür» oder in Verbindung mit einem sonntäglichen Familien-spaziergang. Doch Schlitteln ist längst mehr als eine Ergänzung zum Winterwandern. Die meisten Wintersportorte präparieren spezielle Schlittelwege und -bahnen. Diese haben natürlich ihren besonderen Reiz: Mit Bus oder Bergbahnen geht es bequem hinauf zum jeweiligen Start, und schon kann es losgehen. Der plattgewalzte Schnee verspricht

«Da schoss der Schlitten davon die Alp hinab mit einer solchen Schnelligkeit, dass Heidi meinte, es fliege in der Luft...»

Tempo, und es locken kilometerlange Abfahrten ins Tal. Die längste gibt es in Grindelwald: Vom Faulhorn geht es auf einer Länge von knapp 13 Kilometern bis hinunter ins Dorf. Dieses Vergnügen muss man sich allerdings verdienen: mit einer etwa zweieinhalbstündigen Wanderung von der Bergstation First

bis zum historischen Hotel auf dem Faulhorngipfel. Lange Abfahrten gibt es aber auch anderswo, zum Beispiel im Prättigau, wo die Fideriser Heuberge bekannt sind für ihren zwölf Kilometer langen Schlittelweg. Und im Wallis schlittelt man von der Belalp auf einer Länge von sieben Kilometern hinunter nach

Blatten. Auch die Liste der Schweizer Schlittelbahnen ist lang. Vom Familienplausch über das Nachtschlitteln bis hin zum Snowtubing auf luftgefüllten Reifen ist alles möglich. Über 100 Schlittelpisten findet man allein auf der Internetseite von Schweiz Tourismus.

Bei all' dem Spass sollte man aber auch und vor allem an die Sicherheit denken.

- › Auf andere Rücksicht nehmen.
- › Geschwindigkeit und Fahrweise dem Können anpassen.
- › Mit Abstand überholen.

Das sind nur drei von zehn Schlittelregeln in der Broschüre «Schlitteln – Sicher in Fahrt», herausgegeben von der «bfu – Beratungsstelle für Unfallverhütung». Zusätzlich gibt es in der Broschüre Tipps zur Streckenwahl, zur richtigen Technik beim Bremsen und Lenken und dass man auch beim Schlitteln einen Schneesporthelm tragen sollte. ☉

Die Broschüre kann kostenlos bei der bfu bezogen werden und steht auch als Download zur Verfügung.

bfu – Beratungsstelle für Unfallverhütung, Hodlerstrasse 5a, 3011 Bern, 031 390 22 22, www.bfu.ch.

Zitate aus: «Heidi», von Johanna Spyri, als Taschenbuch und gebundene Ausgabe bei diversen Verlagen.



DER KLASSIKER

Die Albulapassstrasse zwischen Preda und Bergün verwandelt sich im Winter in eine rasante Schlittelbahn. Schon die Anreise mit der Rhätischen Bahn hinauf nach Preda ist ein Erlebnis. Der Zug fährt durch Tunnel, über Brücken und durch Haarnadelkurven – und draussen zieht die Winterwunderwelt vorbei. In Preda steigt man dann aus, sitzt auf den Schlitten und saust zügig hinunter bis nach Bergün. www.rhb.ch

BAHN FREI!

Dieses Buch beschreibt zahlreiche Schlittelbahnen der Schweiz, bekannte und weniger bekannte. Der Autor befasst sich auch mit der Geschichte des Schlittens, gibt Tipps zu Ausrüstung und Pflege und wie man Unfälle vermeidet.

Franz Hofmann:
Schlittel- & Rodelführer
Schweiz,
978-3-85932-756-6,
Werd Verlag Thun/Gwatt,
www.werdverlag.ch.



RODELN AUF REIFEN

In Leysin im Waadtland geht man in den «Tobogganing Park». Auf grossen, luftgefüllten Gummireifen schlittert man wie ein Bobfahrer durch Kanäle aus Eis und Schnee. Die rasante Variante zum Schlitteln ist ein Vergnügen für Klein und Gross. Es gibt Minipisten für kleine und anspruchsvolle Bahnen für ältere Kinder. www.aigle-leysin-lesmosses.ch