

Rodel-Tipps vom Berchtesgadener Olympiasieger Georg Hackl

„Ohne Helm und feste Schuhe niemals auf den Schlitten“



„Das Gewicht nach innen verlagern und mit der kurveninneren Hand über den Schnee wischen“. So erklärt der Berchtesgadener Rodel-Experte Georg Hackl (54) die Taktik für eine kontrollierte und zugleich flotte Schlittenfahrt. Im Interview verrät der dreifache Olympiasieger und Stützpunkttrainer in Berchtesgaden nicht nur, wie Hobby-Rodler am besten die Kurve kriegen, sondern auch, worauf sie beim Material achten müssen. Wo es sich im Berchtesgadener Land am schönsten rodeln lässt, weiß er als Einheimischer am besten. Daher verrät der Hackl Schorsch gern seine Lieblingsrouten in der oberbayerischen Heimat. www.berchtesgaden.de

Foto (download): Die 2,3 km lange Berchtesgadener Naturrodelbahn „Hirscheckblitz“ führt vom Hochschwarzeck zur Hirscheck-Sesselbahn. Bildnachweis: Hochschwarzeckbahn



Welche Ausrüstung empfehlen Sie Freizeit-Rodlern?

Georg Hackl: Ohne Helm und festes Schuhwerk würde ich keinesfalls auf einen Schlitten steigen. Wer gern trocken am Ziel ankommen möchte, zieht wasserfeste Hose, Anorak und Handschuhe an. Ein Helmvisier oder eine Skibrille schützen vor Schnee im Gesicht.

Foto (download): Der Berchtesgadener Georg Hackl ist dreifacher Olympiasieger und zehnfacher Weltmeister im Rennrodeln. Aktuell arbeitet der Oberbayer als Techniktrainer der deutschen Rodel-Nationalmannschaft

Bildnachweis: Georg Hackl PR

Woran erkenne ich einen guten Rodel?

Zunächst an breiten, aber leicht schräg gestellten Kufen, im Fachjargon spricht man von aufgekantet. Die bewegliche Verbindung von Kufe und Querjoch ist ein weiteres Qualitätsmerkmal, ebenso ein Lenkriemen.

Setze oder lege ich mich auf den Rodel?

Man sitzt stark nach hinten gelehnt auf dem Schlitten. Mit der kurvenäußeren Hand halten wir den Lenkriemen und mit der kurveninneren Hand das hintere Ende des Holms, der die Sitzmatte trägt. Folglich muss der ambitionierte Rodler bei jedem Richtungswechsel umgreifen.

Wie lege ich mich denn richtig in die Kurve?

Indem ich das Gewicht des Oberkörpers so weit wie möglich zur Innenseite verlagere. Man stützt sich am hinteren Holmende ab oder „wischt“ mit der kurveninneren Hand über den Schnee.

Schaffe ich eigentlich zu bremsen, ohne den Schwung komplett zu verlieren?

Mit etwas Übung, ja! Durch einseitiges Anbremsen mit dem Fuß kann man die Richtungsänderung verstärken. Einen ähnlichen Effekt erreicht man durch das zuvor beschriebene Wischen mit der kurveninneren Hand.

Und wenn es richtig eng wird?

Eine maximale Bremswirkung erziele ich durch das Anheben der beiden Hörner. Dabei lehne ich mich nach hinten und gehe in die Hocke. Sollte der Bremsweg nicht ausreichen, empfehle ich Rodlern, sich seitlich vom Schlitten zu rollen.

Rodeln mit Kindern: Wie sitze ich richtig?

Als Erwachsener sitzt man hinter dem Kind. So kann man es gut festhalten und im Bedarfsfall schützen.

Ihre wichtigste (Verhaltens-)Regel beim Rodeln?

Safety First! Nicht schneller oder riskanter fahren als man sich zutraut.

Herr Hackl, welche Bahnen empfehlen Sie in Ihrer oberbayerischen Heimat, dem Berchtesgadener Land - für Anfänger wie Könner?

Einsteiger und Kinder rodeln am breiten Übungshang am Schwarzeck besonders sicher – und noch dazu in der Sonne. Kurvenreich und etwas steiler ist die fast zweieinhalb Kilometer lange Hirscheckblitz-Naturrodelbahn, die man mit der Hirscheck-Sesselbahn bequem erreicht. Eine Einkehr oben im Gasthaus Hirschkaser auf 1.400 Metern empfehle ich nicht nur wegen der Aussicht, sondern auch wegen des hervorragenden Hirschgulaschs der Wirtsfamilie Kortas.

Und wohin zieht's die ganz Mutigen?

Auf meine Heimbahn, die Kunsteisbahn Königssee. Dort können Ambitionierte beim Gästerodeln den Eiskanal live erleben, Gänsehautmomente garantiert inklusive.

Interview: Gregor Staltmaier, AHM PR

Weitere Auskünfte

Berchtesgadener Land Tourismus GmbH Maximilianstraße 9 D-83471 Berchtesgaden
Fon +49 8652 65650-0 info@bgl.t.de www.berchtesgaden.de

Über das Berchtesgadener Land. Im Südosten Oberbayerns erstreckt sich das Berchtesgadener Land vom sanft-hügeligen Rupertiwinkel im Norden bis zum Nationalpark Berchtesgaden an der Landesgrenze zu Österreich. Kultur von Weltrang, stilvolle Shopping-Möglichkeiten sowie vitale Auszeiten und Kur-Klassiker mit Salz und Sole zeichnen die Alpenstadt Bad Reichenhall aus. Im Süden wartet die Region mit hochalpinen Gebirgslandschaften und weltberühmter Naturkulisse um Königssee und Watzmann (2.713 Meter) auf. Tradition und Brauchtum sind fest verankert im Berchtesgadener Land, das sich als Filmregion einen Namen gemacht hat. Mit UNESCO-

*Biosphärenregion und als einzige „Alpine Pearls“ in Deutschland haben sich Bad Reichenhall und Berchtesgaden bewusstem Reisen, sanfter Mobilität und dem Naturschutz verschrieben.
www.berchtesgaden.de, www.bad-reichenhall.de*

Pressekontakt

Larissa Peifer

+49 8807 21490-24

larissa.peifer@hermann-meier.de

Gregor Staltmaier

+49 8807 21490-16

gregor.staltmaier@hermann-meier.de

Angelika Hermann-Meier PR

Lachener Straße 4

D-86911 Diessen am Ammersee

+49 8807 21490-0

info@hermann-meier.de

www.hermann-meier.de