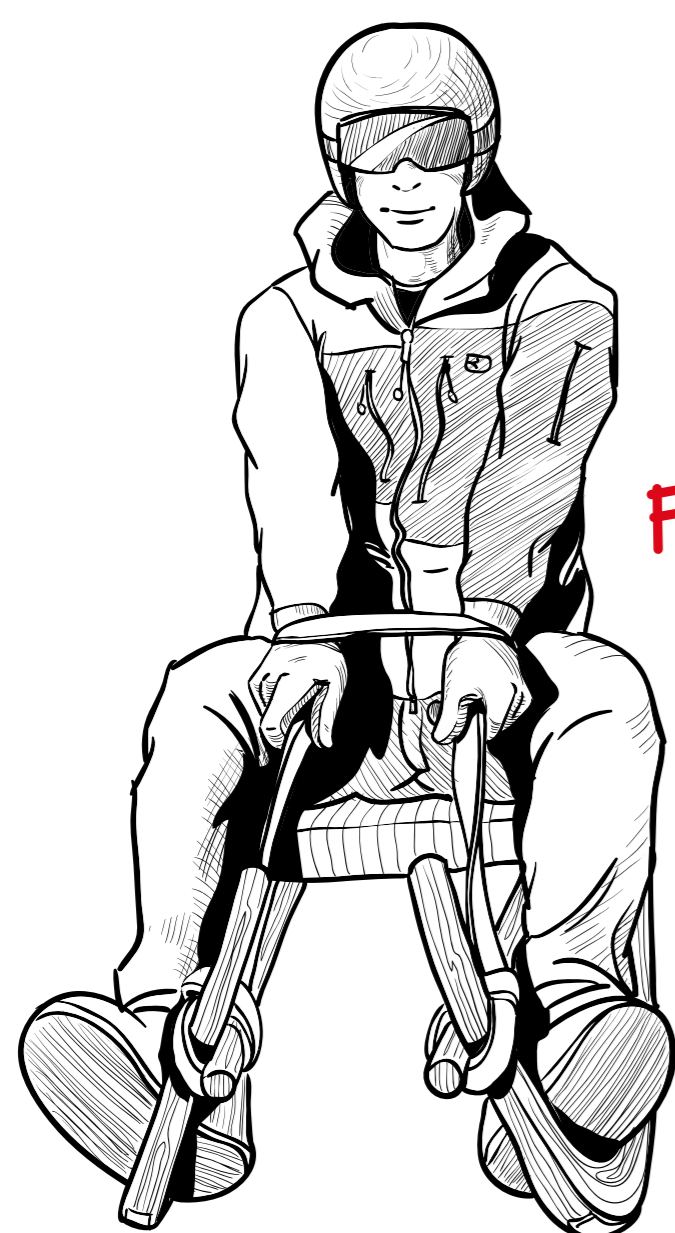
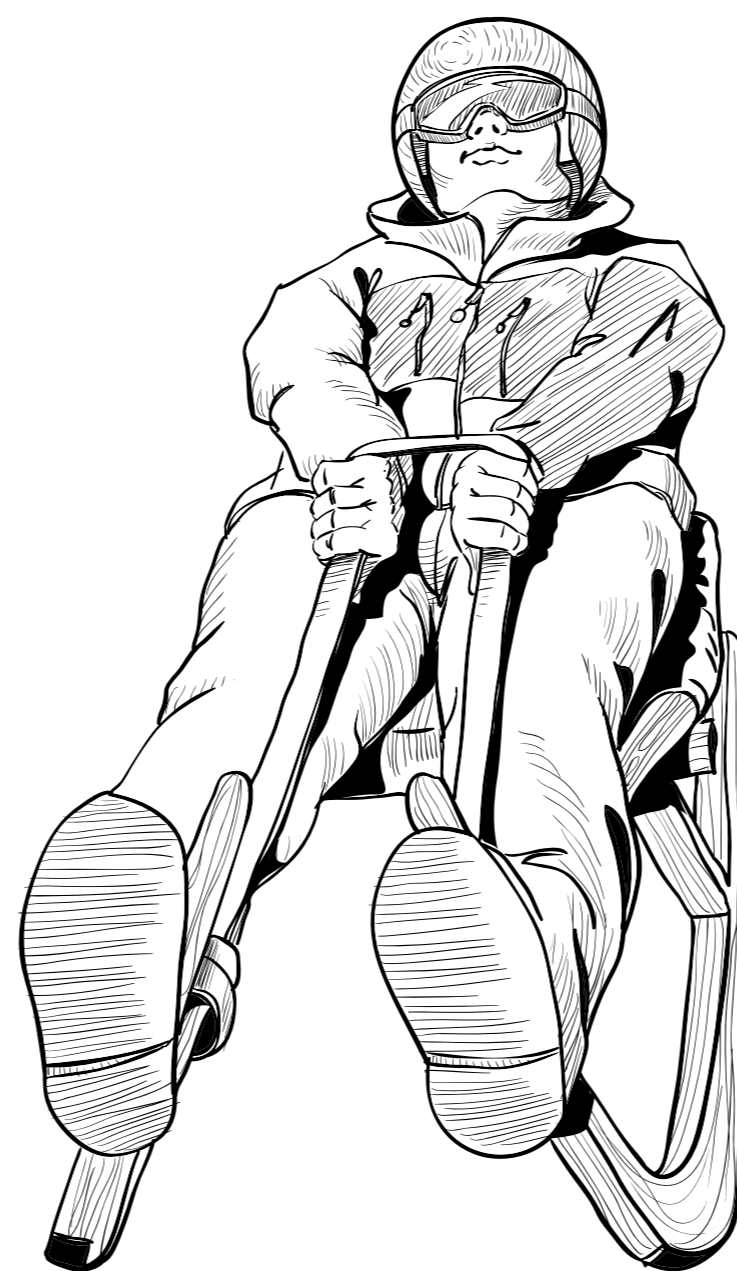


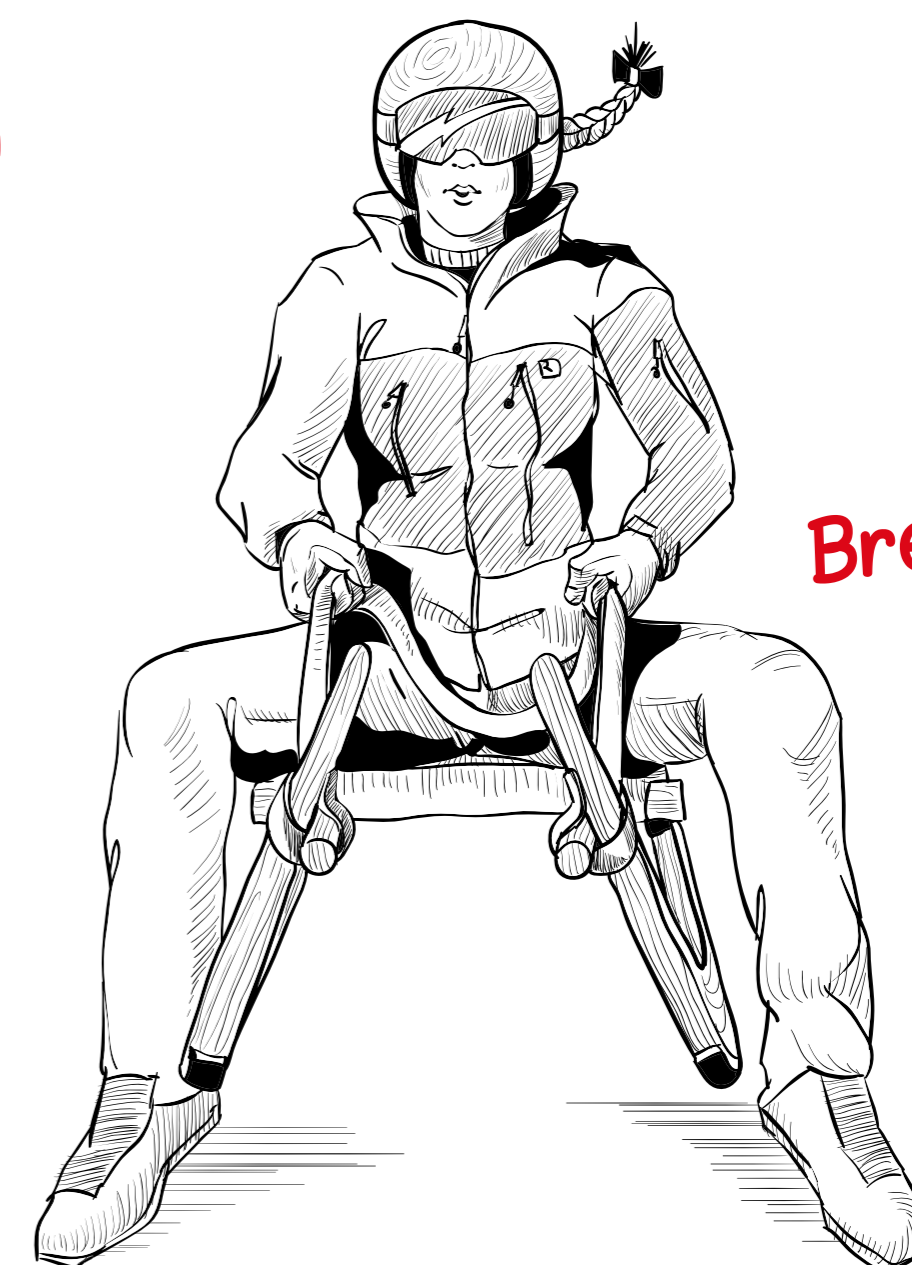
SICHER SCHLITTELN!



Freizeit-Rodeln



Sport-Rodeln



Bremsen



Kurve links

ONLINE
VIDEOERKLÄRUNG



Kurve rechts

Lenken & Kurven

Setze die Hand über Kreuz auf der Innenseite der Kurve am Lenkriemen an. Ziehe den Lenkriemen an der Innenkufe, während du Druck mit dem Fuss auf die Aussenkufe ausübst und das Gewicht nach hinten verlagerst.

Bremsen

Setze dich aufrecht hin! Achte darauf, dass beide Schuhsohlen flach und fest neben den Kufen im Schnee aufliegen. Wenn du stark bremsen möchtest, hebe den Rodel an, in dem du die Riemen mit beiden Händen nach oben ziehst und halte dabei die Unterarme waagrecht. Das verstärkt den Bremsseffekt und sorgt für mehr Kontrolle.

Freizeit-Rodeln

Im Sitzen hast du eine bessere Übersicht und die Belastung für die Bein- und Bauchmuskulatur wird reduziert.

Sport-Rodeln

Die sportliche Rodelvariante ist im Liegen mit gestreckten Beinen. Auch hier ziehst du zum Lenken den Riemen an der Innenkufe und drückst das Bein gegen die Aussenkufe.

SICHERHEITSHINWEISE

- × Warme Kleidung, gutes Schuhwerk (Handschuhe, Mütze/Helm, Brille)
- × Die Rodelbahnen nie Kopf voran befahren
- × Nie hinter Kurven anhalten
- × Hunde sind auf der Schlittelbahn verboten

SCHLITTENRÜCKGABE
bei Mark Sport in Bergün
gegenüber der Eisbar

Schlittel
BAHNORAMA
COOL DOWN IN PREDABERGÜN

