

Rennrodeln auf Naturbahn



Inhalt

I. Rodelveranstaltung

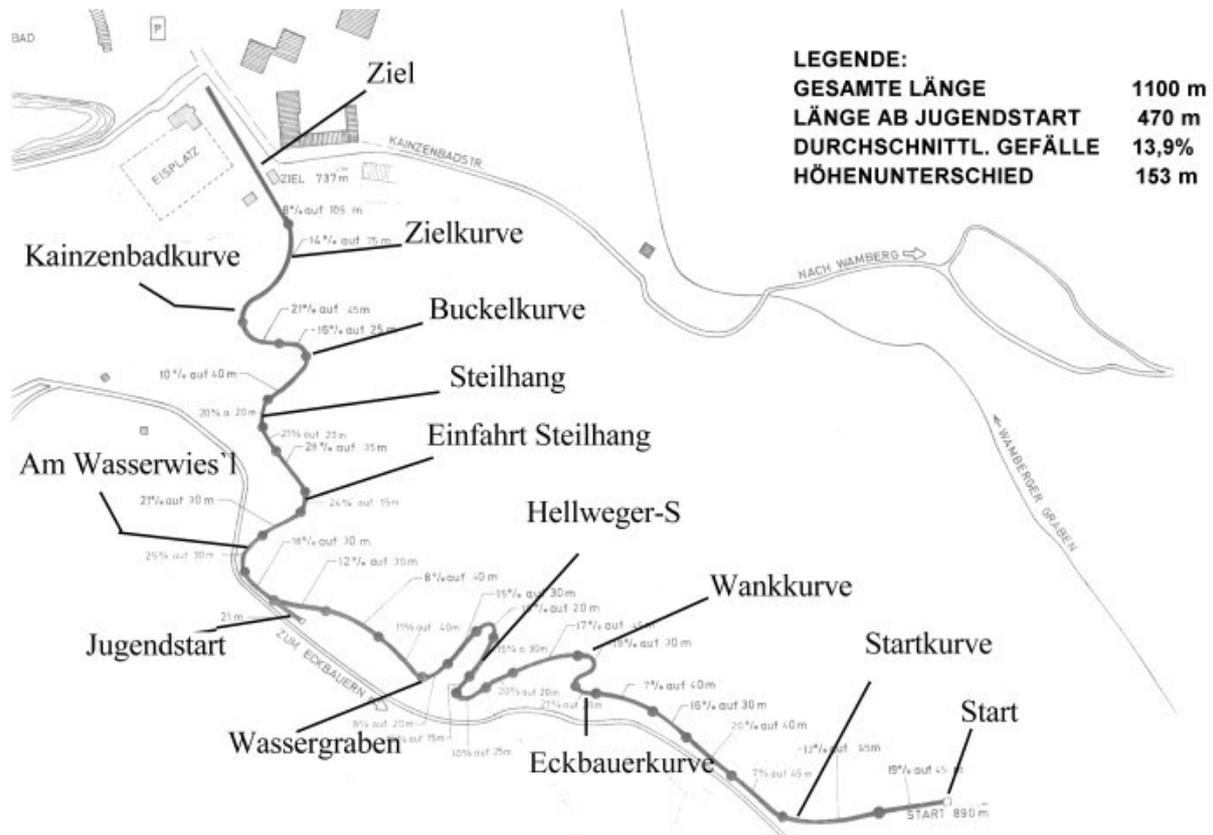
1. Veranstaltungsort / Termine
2. Procedere
3. Teilnahmevoraussetzungen
4. Verfügbarkeit
5. Check in
6. Strecke
7. Ausrüstung und Kleidung
8. Anfahrt
9. Haftungsausschluß

II. Rodelschuh – Bauanleitung

III. Rodel_Knowhow

1. Begriff und Gerät
2. Geschichte und Gegenwart
3. Eigenschaften des Sportrodels mit zwei schrägen & beweglichen Kufen
4. Bewegungsablauf
 - 4.1 Geraden
 - 4.2 Bremsen
 - 4.3 Kurven
5. „Rules on the track“

I. Rodelveranstaltung



1. Veranstaltungsort / Termine

Garmisch – Patenkirchen SCR Rodelbahn am Kainzenbad

Termine können üblicher Weise ca. ab Anfang Dezember zur Auswahl gestellt werden

2. Prozedere

- Termin in der e-mail aussuchen und gleichwegs anmelden
Kontakt: Patrick Clemens, gepebba@yahoo.de
- die Bestätigung zur Teilnahme zum Termin erfolgt durch entsprechende Rückmail
- 4 Tage vor dem vereinbarten Termin wird eine Rundmail über den Zustand der Strecke und die Durchführung der Veranstaltung verschickt.
Diese bitte vom Teilnehmer per e-mail rückbestätigen !
- Kontakt vor Ort: Hannes Groll, 0172-2772274

3. Teilnahmevoraussetzungen

Es wird eine erforderliche körperliche Konstitution bzw. Mindestalter verlangt und den Gutschein vom Jochen sollte man auch unbedingt dabei haben. Vorausgesetzt wird also eine allgemein gute körperliche, sportfähige Verfassung (Gesundheitsförderung ohne Lift). Mit Vorschädigungen an z. B. Wirbelsäule und Knie oder Reaktionsstörungen sollten Sie nicht Sportrodeln gehen. Das Mindestalter für unseren Kurs beträgt 10 Jahre.

4. Verfügbarkeit

Die Bezeichnung Naturbahnrodeln sagts` schon. Der Sport ist abhängig von den jeweils aktuellen Temperaturen und Schneeverhältnissen, d.h. nutzen Sie evtl. günstige Witterungsbedingungen an

ihrem Termin und gehen nicht stattdessen zum Faschingsball...:) Deshalb müssen die Teilnehmer 4 Tage vor den arrangierten Terminen Rücksprache halten, um ihre Zusage verbindlich zu machen. Wichtig: Bei ungünstigen Wetterverhältnissen (z.B. Schneechaos, Regen, Tornado oder +20°C) müssen neue Termine mit den Bahnverantwortlichen vereinbart werden, die dann wieder im Angebot sind. Können diese vom Gutscheininhaber nicht wahrgenommen werden gibt's immer noch einen nächsten Winter und der Gutschein kann bei Jochen Schweizer entsprechend verlängert werden. Die Veranstaltung wird bis max.10 Personen durchgeführt.

5. Check in

Beginn 10.30 – open End

Treffpunkt ist das Zielhaus der Rodelstrecke am Kainzenbad in Garmisch – Partenkirchen.

6. Strecke

Die gesamte Strecke wird mit Spezialgeräten präpariert und entspricht dem Standard der IRO (internationalen Rodelordnung). Die Strecke hat eine Eissole, die für die Veranstaltung nicht rennmäßig und damit nicht absichtlich blank poliert ist. Witterungsbedingungen sind maßgebend für die Strecke, nicht konstant und damit wechselt das Gefahrenpotential (z.B. eher weiche und langsame Piste bei Neuschnee oder harte und schnelle bei Kälte und Schneemangel).

7. Ausrüstung und Kleidung

- Helmpflicht! Leichter Helm z.B. für Ski oder MTB DH; Motorradhelm und Radhelm sind ungeeignet (Helme können in kleiner Stückzahl organisiert werden, bitte melden – Passgenauigkeit kann nicht garantiert werden!)
- Bremsschuhe (siehe Umbauanleitung zum Bremsschuh mit Spikes)
- Handschuhe, um die es nicht Schade ist z.B. Bauarbeiterhandschuh (warm sollte er sein...)
- Kleidung, zum verscheuern: sollte relativ wasserfest sein und Bewegungsfreiheit erlauben, dabei aber nicht zu warm und nicht zu kalt sein (Hochlaufen warm, nach dem Rodeln im Ziel wieder kalt = nass aber glücklich...).
- Skibrille & Startnummer d.h. den Gutschein, auf keinen Fall vergessen!

8. Anfahrt

Von der Garmischer Autobahn kommend.... durch Garmisch hindurch auf der B2 Hauptstr. Richtung Mittenwald..... Aufpassen, kurz vor Ortsausgang Garmisch geht's auf einer Linkskurve rechts ab zum Kreiskrankenhaus und somit bergab auf der Auenstr, dann unten durch die Bahngleis – Brücke; links abbiegen und Parkplätze zum gleich parken sind dort rechter Hand sichtbar. Links neben der Eisstockschiesanlage ist dann auch die Rodelbahn an der Kainzenbadstrasse zu sehen. Adresse zum googeln: Kainzenbadstraße, 82467 Garmisch-Partenkirchen

9. Haftungsausschluß

Ziel der Veranstaltung ist, dass alle glücklich und gesund bleiben. Die Gefahren des Rodelns sind nicht zu unterschätzen, weswegen zu Beginn der Veranstaltung eindringlich darauf hingewiesen wird, den Kursleitern (Rodelgurus) Gehör zu schenken bzw. nicht übereifrig gerodelt werden sollte. Das liegt selbstverständlich auch im Interesse des Teilnehmers aber auch der Rodel an sich, welche neu ca. 300,-€ kosten ;) Wir bitten daher auch um Verständnis, den gesunden psychologischen Effekt eines Haftungsausschlusses zu nutzen und geben zu Beginn der Veranstaltung folgende 2 Texte zur Unterschrift:

a) Hiermit bestätige ich, dass ich grundsätzlich eigenverantwortlich handle. Alle Folgen eines Sturzes habe ich selbst zu tragen, soweit kein fahrlässiges Handeln des Instructors vorliegt. Über die Regeln auf der Bahn wurde ich aufgeklärt und bin damit einverstanden.

b) Eigenbeteiligung bei Schäden am Rodel-Gerät:

Die Teilnehmer verpflichten sich bei vorsätzlichem Handeln bzw. grober Fahrlässigkeit oder Unterlassung von Anweisungen eine Eigenbeteiligung auf Materialschäden von max.80€ zu tragen.

II. Rodelschuh – Bauanleitung

Die Konstruktion muß prinzipiell

- haltbar sein d.h. sich nicht in die Einzelteile beim bremsen auflösen
- bequem sein d.h. man sollte nicht auf seinen eigenen Spikes laufen

Hier eine einfache Variante:

1. man braucht:

- ca. 6 Dübelschrauben „alte DIN 7997“ (Senkkopf, Länge 6cm, Breite 6mm) und einen alten Schuh (wasserdicht, umso wärmer...) mit mind. 2cm dicker Sohle

2. Schrauben nur im Fersenbereich befestigen:

- je nach Gummihärtigkeit muß evtl. vorgebohrt werden z.B. mit Taschenmesser
- damit die Schrauben alle volle Bremswirkung entfalten können, sollten sie nicht im Schatten der vorderen stehen
- Schraube soll schräg nach hinten zeigen, damit der Senkkopf auf Zug bremsen kann, wie auf den folgenden Bildern zu sehen ist.....



Und der zweite folgt zugleich.....!

Tipp: einen Akkuschauber benutzen

III. Rodel_Knowhow

1. Begriff und Gerät

Rodeln (etymologisch: rotteln: rütteln, schütteln) ist eine Fortbewegungsart auf Schnee und Eis, um einen Berg mittels der Hangabtriebskraft sitzend bzw. liegend auf Rodelschlitten hinunter zu fahren. Der Begriff "Schlitten" - wurde zeitlich vor dem Wort "Rodel" gebraucht – er bezeichnete in der Vergangenheit eines der wichtigsten Verkehrsmittel im Winter. Häufig konnte der stundenlange Weg zur Schule von den hochgelegenen Gehöften nur mittels meist selbst gebauten Schlitten bewältigt werden. Diese Geräte konnten von Tal zu Tal eine andere Namensbezeichnungen haben. Der "Toboggan" - welcher z.B. noch heute in Nordamerika und Kanada verwendet wird – besteht aus einem vorne aufgebogenen Brett. "Rentier- oder Hundeschlitten" sind dagegen skandinavischen Ursprungs. Die Heimat des "sportlichen Rodelns" ist eher in den Alpenländern. Unterscheiden kann man die Art des Sportgerätes (Bob, Hornschlitten, Rodel, Skeleton), die zu befahrenden Strecken (Naturbahnen, Kunstbahnen) und die Fahrtechnik. Beim Schlittensport ist es der Spaß, durch die präzise Steuerung des Sportgerätes, die Bewältigung der natürlichen Flieh- & Reibungskräfte sowie des Luftwiderstandes, eine Strecke möglichst schnell zu befahren und das zu erleben.

Die Ausübung verlangt spezifische Kraft, feinmotorische Steuerungs- und Gleichgewichtsfähigkeiten sowie eine erfolgreiche Bewältigung von Risikosituationen.

Der **Schlitten** kann bezeichnen:

1. Lastenträger mit Kufen (Geschichte des Transportwesens im Altertum, z.B. Hornschlitten, Pferdeschlitten, Hundeschlitten)

Dazu gehören Rodelschlitten, Rennrodel, Bobschlitten, Skeletonschlitten, Segelschlitten, Nansenschlitten, Peekschlitten.

z.B. technisch - ein bewegliches Maschinenelement,

beim Stapellauf der Teil auf dem das Schiff ruht und vom Ablaufgerüst gleitet.

2. einen kufenlosen Brettschlitten z.B.

Toboggan bei Indianern in Kanada oder der Dreschschlitten im Orient

2. Geschichte und Gegenwart

Schlitten als Transportmittel:

Vor der Erfindung des Rades als Transportmittel wurden mit Schlitten Beutetiere und Baumaterial befördert, Baumstämme zum Fluß gezogen und z.B. die Pyramiden in Ägypten gebaut. In Europa wurden erste Schlitten im Mittelalter in Norwegen und im Erzgebirge eingesetzt. Zu dieser Zeit tauchten zum ersten Mal von Pferden, Ochsen, Hunden oder Rentieren gezogene Schlitten auf.

Als das Transportmittel zum Wintervergnügen wurde:

Zum Ärger des Predigers Johannes von Capestrano kamen Zweisitzer für sonntägige Spazierfahrten in Mode. Der streitbare Italiener verkündete 1452 von der Kanzel des Stephansdomes in Wien, Schlittenfahrten zu zweit seien eine "höchst unmoralische Sache". Er verdammt die Geschwindigkeit, die mit den "Vierbeinern" erreicht werden konnte, verurteilte den "Vergnügensrausch" und vor allem das "dichte Beieinandersitzen von Mann und Frau" auf dem Schlitten. Folge der harschen Predigt war, dass sich wenige Stunden danach 72 Bauern auf dem Vorplatz des Domes versammelten und ihre "Lustlenker" verbrannten. Großgrundbesitzer, Kaufleute und Adelige ignorierten jedoch den Aufruf.

Anfang des 15. Jahrhunderts war ein regelrechter Schlittenkult ausgebrochen. Aus simplen Pferdeschlitten wurden luxuriöse "Prunkkarossen", die mit allen möglichen Schnitzereien geschmückt waren. Bären-, Tiger- und Löwenköpfe steckten auf dem Ende der hochgezogenen Kufen, und an den beiden Seiten der Karossen glänzte das jeweilige Wappen des Besitzers. Die Verzierungen hatten die selbe symbolische Bedeutung, wie Galionsfiguren am Bug alter Segelschiffe.

Anfang des 18. Jahrhunderts war in jedem Haushalt der Alpenländer ein Schlitten selbstverständlich.

Wie aus dem Vergnügen sportlicher Wettkampf entstand:

Die ersten "sportlichen" Rodler benutzten Schlitten zu dieser Zeit, die unseren heute gebräuchlichen Kinderrodern sehr ähnlich waren. Rodelwettfahrten auf Bergstraßen, Waldwegen und Wiesen erfreuten sich vor der Jahrhundertwende nicht nur in den Alpenländern, sondern auch in Nordamerika und Skandinavien großer Beliebtheit.

Solche sportlichen Veranstaltungen wurden anfangs ausnahmslos auf Schneebahnen abgewickelt. Es war eine Selbstverständlichkeit, dass man sich an solchen Veranstaltungen beteiligte. Mondscheinrodeln und Maskenschlittenfahrten waren Höhepunkte im Jahreskalender von Dörfern und Kleinstätten. Aus dem Schlittenfahren entwickelten sich drei Sportarten: Bob, Skeleton und Rennrodeln. Das Aussehen der Sportgeräte wurde durch die Weiterentwicklungen im Rennsport beeinflusst.

Sportliche Entwicklung

Der 12.3.1883 wird als die Geburtsstunde des Rodelsports genannt. Zu diesem Zeitpunkt fand auf der Strecke Davos - Klosters das erste „Wettschlitteln“ statt. Die Entwicklung des "sportlichen Rodelns" war damit einen Organisationsschritt weiter.

Da auf Waldwegen Holzarbeiter die Baumstämme zu Tal transportierten, ergaben sich ein bis zwei Meter hohe "Schneewände" in den Kurven. Dieser Umstand wurde von den Rodlern fahrerisch ausgenutzt und begründet im Jahre 1910 in Reichenberg den speziellen Bau einer „Rennstrecke“, in der sechs derartige große Kurven eingebaut wurden. Damit die Bahn den vielen Rodelabfahrten standhält, begann man diese Kurven zu vereisen und man gewährleistete dadurch mehr Chancengleichheit. Dies war die Geburtsstunde der "Kunstabahnen", welche mittlerweile durch Kühlsysteme vereist werden.

Es konnten nur wenige derartige Bahnen errichtet werden. Üblicherweise wurde auf Waldstraßen gerodelt, welche keine überhöhten Kurven hatten. So entwickelte sich das Naturbahnrodeln zum Breitensport. Das Kriterium einer Naturbahn sind die nicht überhöhten Kurven. Speziell für den Rennsport werden auch diese nach fahrerischen Ansprüchen gebaut und ebenfalls präpariert. Hier werden keine Kühlsysteme verwendet, sondern mit Schnee und Wasser in mehreren Arbeitsschritten vereist.

Vom Anfang des 1900 Jahrhunderts bis ca. 1965 waren die Rodelsportler sowohl auf Kunstabahnen als auch auf Naturbahnen zugleich tätig. Erst nachdem der Kunstabahnsport eine olympische Disziplin erstmals bei den Winterspielen 1964 in Innsbruck wurde, gingen die Entwicklungen der beiden Sportarten getrennte Wege. Die Sportgeräte für Kunst- und Naturbahnen mußten für die jeweiligen Bahnen optimiert werden und damit nahm die Entwicklung der Schlitten einen spezifischen Verlauf. Nach diesen OWS in Innsbruck wurden im INTERNATIONALEN RENNRODELVERBAND (FIL) sämtliche bis dahin durchgeführten Welt- und Europameisterschaften, welche bis dahin größtenteils auf Naturbahnen durchgeführt wurden, als Kunstabahnmeisterschaften gewertet. Da der Naturbahnsport, besonders in den Alpenländern, der "Volkssport" schlechthin war, hat man sich dazu entschlossen, auch für diesen Sportzweig spezielle Meisterschaften durchzuführen.

So wurden im Jahre 1970 in Kapfenberg/Austria die 1. Europameisterschaften auf Naturbahn veranstaltet. Erst 1992 wurde der Weltcup auf Naturbahn ins Leben gerufen. Obwohl Naturbahnrodeln an sich Breitensport ist, ist die Leistungssportebene unbekannt, aber auch die Identität des Rodelsports ist über verschiedene „Winterartikel“ beeinflusst worden und differenziert im Sprachgebrauch nicht mit welcher Art von Gerät man den Hang auf dem Gesäß hinunter rutscht.

3. Eigenschaften des Sportrodels mit zwei schrägen & beweglichen Kufen

Die Lenkung ohne Lenkrad ist beim rodeln der gute Stil. Durch die Beweglichkeit der Kufen über eine gelenkige Traversen Verbindung, kann die Vorspur der Lauffläche mittels Beindruck eine Richtungsänderung bewirken. Die Vorspur befindet sich im vorderen 1/3 der Kufe. Drückt das rechte Bein seitlich auf das Kufenhorn, steuert der Rodel nach links und umgekehrt. Engere Kurven müssen mit mehr Körpereinsatz oder mehr Drift gefahren werden. Prinzipiell kann man einen beweglichen Rodel als einen „Carver“ verstehen, der mit schräg gestellten Holzkufen und montierten Stahlschienen die Basis- Konstruktion des Sportrodels ist.

Die Eigenschaften:

- mehr Haftung in Kurven relativ zu anderen Lösungen besonders bei harter Piste
- geringe Reibung für höhere Beschleunigung und Endgeschwindigkeit
- ermöglicht präzise Lenkung durch den Einsatz d. Vorspur
- Laufruhe / Spurtreue
- und wichtig: Füße können seitl. Bremsen
-

4. Bewegungsablauf

Grundsätzlich definiert sich die richtige Bewegung nach der Funktionsweise des Gerätes (siehe). Eine entsprechend gute kognitive Übersetzung in eine koordinierte Körperbewegung/reaktion lenkt also den Rodel dorthin wo man will, alles Andere führt entsprechend weiter weg. Wie immer im Sport ist es wichtig sich im Klaren über die eigenen Bewegungen sein (akut während der Bewegung und Minuten

später!), um sich selbst korrigieren zu können und damit auch Sicherheit zu erlangen. Beim Schlittensfahren an sich gibt es im Vergleich zu anderen Sportarten ein geringes Spektrum an Bewegung, dafür liegt die Schwierigkeit in der präzisen Dosierung der Lenkbefehle und der schnellen Korrektur bzw. dem Ausgleich von Disbalancen bei möglichst wenig Geschwindigkeitsverlust. Harmonische und Elegante Bewegung sind deswegen immer ein Zeichen für Können.

4.1 Geraden

Richtig liegen:

- auf der Naturbahn darf nach vorn geschaut werden (Sicht wichtiger als Aerodynamik!)
- Bauchmuskeln federn Stöße ab (Rodel kann besser laufen)
- Beine sind leicht nach innen angewinkelt und halten die Hörner (Schwerpunkt nach Hinten auf die parallele Spur der Schienen)
- Eine Hand am Riemen, die andere an der Seite des Rodels für die nächste Kurve bereit zum ausgestreckten ist (Kontrolle)
- Den Fahrtwind genießen und den Einfahrtspunkt der nächsten Kurve erwarten bzw. anpeilen (bloß nicht über die letzten Fahrfehler ärgern und unkonzentriert sein!)

4.2 Bremsen

Nur unmittelbar vor Kurven:

- Stichwörter sind effektiv, d.h. so wenig wie möglich, kurz & intensiv (kein dahin schleifen, Kurven fahren bremst ja schon an sich...)
- Rechtzeitig aufhören (besser zu schnell am Einfahrtspunkt als daran vorbeifahren, sonst wird's nur enger!)
- Oberkörperposition aufrecht, die Augen mit Fokus auf der Linie
- Ein Arm zieht am Riemen zur Kraftübertragung, der Kurveninnere ist in horizontaler Balancehaltung
- Schuh flach auf der Bahn, Füße drücken stabil unmittelbar neben den Kufen (nicht den Fuß außen in den Schnee einfädeln – sonst Abflug!)

4.3 Kurven

Rechts wie links, enge und weite, solche die auf oder zu machen und Kombinationen hintereinander...

- die richtige Position variiert je nach Kurve, Fahrstil, Gerät und Kurvenabschnitt
- Einfahrt: bei engen Kurven evtl. Drift durch „Stellen“, nach aussen drücken der Hüfte; äußerer Unterschenkel drückt das Kufenhorn damit die Vorspur greift, Oberkörper nach hinten innen neigen und den Arm ebenfalls nach hinten Kurveninnenseite strecken. Die Hand am Riemen dient als Hilfe, die Position zu halten und dosiert das Anziehen der Innenkufe
- Ausfahrt: Ziel ist so früh wie möglich wieder zu beschleunigen, carven und lang machen
- Einfahrt bis Ausfahrt als hoch tief Bewegung und von innen nach hinten

5. „Rules on the track“

Die Motivation eine längere Strecke mit dem Rodel bergauf zu gehen, ist der Spaß wieder auf dem Rodel bergab fahren zu können. Deswegen sind diejenigen, die sich z.B. auf der Ideallinie befinden nicht nur Spaßverderber, sondern auch Lebensmüde.....

Eine Reihe von „guten Tips“ sollte besonders bei Strecken beachtet werden, an denen Abfahrten und Aufstiege gleichzeitig stattfinden, ansonsten wird logischer Weise neben der Bahn gelaufen.

Der/die Aufsteigende zeigt die Verantwortung:

- mit der ständiger Bereitschaft/Aufmerksamkeit schnell aus der Bahn gehen können
- wenn ein Rodler kommt, die Bahn auf dem schnellsten Weg zu verlassen
- nie in Kurven stehen zu bleiben bzw. meidet die Ideallinie und den Sturzraum
- trägt den Rodel bergauf, denn Rodel und Mensch können so schneller Platz machen
- marschiert in der Gruppe im Gänsemarsch zum Start
- wobei im Fall der Fälle alle vom Vordermann gewarnt werden & alle in **eine** Richtung die Bahn verlassen (Hühnerhaufen-Effekt vermeiden !!!)

Der Rodler sollte:

die Fahrweise ständig anpassen können & an unübersichtlichen Stellen durch z.B. Rufe warnen →

Aus der Bahn Kartoffelschmarrn !!!