



Foto: Skiclub Wattenscheid

Ski heil!

Bochum besticht nicht gerade durch seine schneereichen Winter. Dennoch existieren in Bochum drei Ski-Vereine. Was machen die eigentlich ohne Schnee?

Silke Böhm lacht und deutet auf den Wattenscheider Landregen. „In unserer Gegend kann sich ein Verein nur durch Ski nicht halten. Wir sind längst ein klassischer Breitensportverein.“ Die erste Vorsitzende des Skiclubs Wattenscheid zählt die Standbeine ihres Vereins auf: Skifahren, Wandern, Gymnastik, Radtouren, aber auch Fußball betreibt der kleine Skiclub mit seinen rund 140 Mitgliedern. „Zum Skifahren sind wir früher ins Sauerland gefahren. Inzwischen reisen wir zweimal pro Winter in die Alpen: eine Woche im November und 10 Tage im Januar oder Februar.“

Darauf müssen sich die Teilnehmer natürlich vorbereiten, und zwar nicht erst kurz vor Abfahrt. Über das ganze Jahr machen sich die Teilnehmer mit Gymnastik fit. Muskelaufbau,

allgemeine Fitness, Aufwärmen, Aerobic – die Übungen sind nicht mit der alten Telegymnastik vergleichbar. Von rechts nach links hüpfen vor dem Fernseher ist out, diese Übung schadete Gelenken und Sehnen schon in den Achtzigern mehr als dass sie nutzte. Mit neuen Skiern kam außerdem eine veränderte Fahrweise auf – und damit eine umfassendere Gymnastik. „Der Körper braucht zum Skifahren eine Grundkondition und Beweglichkeit. Die Schnelligkeit der neuen Skier ist enorm, die Fliehkräfte sind es auch.“

Drei Tage, dann geht das wieder

Der Wattenscheider Skiclub registriert in jedem Winter einen Teilnehmeranstieg, rechtzeitig zur Saison. Doch für (Wieder) Einsteiger in den Skisport reichen die paar Wochen nicht, sich eine Grundfitness zu ersporteln. Skifahrer in spe sollten über das ganze Jahr beweglich und fit bleiben.

Können sich eigentlich auch Ältere (wieder) auf die Piste wagen? „Natürlich“, bekräftigt Vorstandsmitglied Dieter Meyer. „Man darf nur keine Angst haben.“ Meyer muss es wissen, denn als er in den Skiclub eintrat, suchte er eigentlich nur nach einem Gymnastikangebot. Irgendwann begab er sich auf die Piste und blieb dabei. (Wieder)Einsteigern empfiehlt er: „Bereiten Sie sich im Skiclub Wattenscheid vor, trainieren Sie Ihren Körper. Suchen Sie sich ein leichtes Skigebiet mit leichten Pisten, die direkt vom Ort abgehen. Suchen Sie sich vor Ort einen professionellen Lehrer, denn das erfordert die neue Technik. Haben Sie keine Angst! Und geben Sie sich drei Tage: Wenn Sie früher schon gefahren sind, haben Sie es wieder drauf.“

Ski-Club Wattenscheid e.V.
www.skiclubwattenscheid.de
 Ansprechpartnerin: Silke Böhm
 Telefon: 02327 788285

Foto: Michael Grosler

