

## Hatalmas tömeg a hómentes sípályán

A teljes hóhiány nem érte meglepetésként azt a közel 100 főt, akik részt vettek a szeptember 10-én megrendezett SMSZ-évadnyitó rendezvényen a visegrádi Nagyvíllám sípályán . Az SMSZ sioktatóit, családtagjaikat és barátait gyönyörű napsütés, változatos programok, és barátságos vendéglátás fogadta.

Miután a SMSZ Elnöksége ünnepélyesen köszöntötte a megjelenteket és megnyitotta a szezont, a mindenki számára nyitott délutáni programokon a sísporttal foglalkozók többféle kiegészítő eszközzel fejleszthették sokoldalúságukat. A meghirdetett kiscsoportos gyepsí, Trikke, Skike és Nordic Walking foglalkozásokat egy össznépi elsősegélynyújtás előadás egészítette ki, amely után különösen jól esett elfogyasztani a &bdquo;hütte&rdquo; napsütötte teraszán.

Kora délutántól napnyugtáig volt lehetőség a sípálya használatára, amit a bátrabbak nem csak gyepsível , de Trikke-kal is kipróbáltak. A házigazda, Gutbrod Rezső a résztvevőket beavatta a gyepsí megfelelő előkészítésének és speciális technikájának &bdquo;kulisszatitkaiba&rdquo; is.

Mihály András a normafai sikeres bemutató után ismét elhozott néhány Trikke-ot . A háromkerekű rollereket az SMSZ mindenre nyitott oktatói a sípálya aljánál lévő aszfaltúton hajtották az arra járó kirándulók legnagyobb csodálatára. A festői panorámával rendelkező szerpentinben az újdonsült riderek mind a motoros, mind a motor nélküli Trikke-on játszi könnyedséggel idézték fel az alpesi síelést idéző mozgásképet.

Horváth Rita vezetésével ismét Nordic Walking tanfolyam zajlott, amelynek ideális terepe volt a Nagyvíllám síközpont. Az északi gyaloglók az alapelemeket a sípálya aljában lévő lapos részen sajátították el. A foglalkozás második felében a hegy felé vették az irányt, és dinamikus tempóban mutatták meg a hütte teraszán sütkérező

nagyszámú &bdquo;kibicnek&rdquo;, hogyan lehet a pulzusszámot az ízületek kímélésével is tartósan magasán tartani.

A lenti parkolóban eközben Virág Anikó csapata vezette be a nyári sífutás alapiskolájába a Skike lelkes kipróbálót. Az egész testet átmozgató, a vázizomzatot hatékonyan erősítő mozgás elsajátítása főleg azoknak ment könnyedén, akik korábban már álltak görkorcsolyán. A görkorihoz képest mindenkinek újdonságot jelentett a Skike nagyméretű, felfújható kereke, amely kiválóan csillapítja az útegyenetlenségeket, és könnyebb terepre (döngölt földút, gyepe) is alkalmassá teszi az eszközt. A Skike szabadalmaztatott fékrendszere pedig olyan biztonságot ad a sporttal ismerkedőknek, amely már a kezdetektől lehetővé teszi a változatos terepviszonyok között való gyakorlást.

A szakmai program része volt az az elsősegélynyújtó-tanfolyam, amelyet a Hungary Ambulance szervezet képviselői, Grécs

László és Hargitai Tamás tartottak. A &bdquo;műhalotton&rdquo; bemutatott újraélesztési gyakorlatot óriási érdeklődés övezte. A szakemberek az SMSZ felkérésének megfelelően előadásukban a téli körülményekre és a sípályán gyakran előforduló sérülésekre fókuszáltak. Az előadást követően a síoktatók által feltett számos kérdésre adott válaszok között elhangzott az is, hogy még extrém hidegben is célszerű levetkőztetni és mesterségesen lélegeztetni az arra rászorulót, hiszen míg egy esetleges kihűlést, fagyási sérülést jó eséllyel túl lehet élni, a tartós oxigénhiányt még a sípályán sem.

A nagy számban megjelent kiskorú hozzátartozók külön színt vittek az évadnyitó összejövetel amúgy is kiváló, családi hangulatába. Éppen ezért többen javasolták, hogy a következő ilyen alkalmakon érdemes lenne gyermekfelügyeletet és ezzel együtt külön gyermekprogramokat biztosítani.

Az eseményen készült képek a Facebookon megtekinthetők.

A Trikke-rollereket üzemeltető Carving Vehicles  
Team levele a síoktatóknak nyújtott kedvezményes ajánlatról.

Gyepsí-kevcsináló: [http://www.youtube.com/watch?v=iHI\\_6vDhGB8&feature=related](http://www.youtube.com/watch?v=iHI_6vDhGB8&feature=related)

Skike-kevcisináló: [http://www.youtube.com/watch?v=\\_oRploaKeJo&feature=related](http://www.youtube.com/watch?v=_oRploaKeJo&feature=related)