party auf kufen jeden freitag und samstag eiszentrum.ch

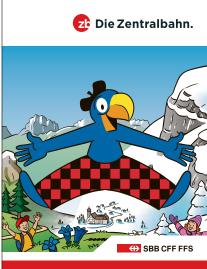






Die kulinarische Oase in Beckenried





Im Globi-Express von Luzern nach Engelberg.

www.zentralbahn.ch/globi

Unbegrenzter Wintersport



Mit dem Schneepass Zentralschweiz kann man 13 Zentralschweizer Skigebiete entdecken, zum Beispiel Andermatt-Sedrun.

Mit dem Schneepass Zentralschweiz kann die Freiheit in 13 Skigebieten im Herzen der Schweiz ausgelebt werden. Auf die Saison 2015/16 hin wird er dank vielen Neuerungen noch attraktiver.

Der Schneepass Zentralschweiz ist das Wintersport-Saisonabonnement für Freiheitsliebende: Über 500 Pistenkilometer stehen den Wintersportlern in 13 ausgewählten Skigebieten in der ganzen Zentralschweiz zur Verfügung. Das Abonnement ist für Einsteiger und Profis interessant, jeder findet das passende Gebiet: Skineulinge und Familien kommen in den kleineren Wintersportgebieten wie der Mörlialp, dem Brunni bei Engelberg

oder Sattel-Hochstuckli auf ihre Rechnung. Freestyler geniessen die Lines im Sörenberg oder in der Mythenregion, und Freerider suchen die unberührten Hänge auf den Gletschern am Titlis oder am Gemsstock.

Der Schneepass Zentralschweiz ist ein Ticket in Form einer Keycard (Datenträger), welcher den direkten Zugang ins Skigebiet ermöglicht. Anstehen an der Talstation ist somit für Schneepass-Inhaber Schnee von gestern. Der Schneepass ist gültig ab Beginn der jeweiligen Wintersportsaison der Gebiete, es kann somit von Oktober bis Mai dem Wintersportvergnügen gefrönt werden.

Mehr Komfort und neue Hotels

In vielen Zentralschweizer Skigebieten wurde für den Winter kräftig investiert: Mit dem neuen Titlis Xpress gelangen Wintersportler schneller und ohne grössere Wartezeiten direkt ins Skigebiet. Mehr Komfort bietet die neue 6er-Sesselbahn am Gemsstock in Andermatt. Da bleibt den Gästen mehr Kraft und Zeit zum Skifahren. In einen neuen Zaubertunnel für die Kleinsten wurde auf Sattel-Hochstuckli investiert, da werden sich die Kinder freuen.

Die Zentralschweizer Skigebiete haben auch die Gastronomie und Hotellerie gestärkt. Das neue Hotel auf dem Stoos, die Stoos-Hüttä, oder das neue Berghotel Trübsee in Engelberg sind neue Perlen. Gemütliche Runden bei einem Fondue sind wie in vielen anderen Zentralschweizer Skigebieten im «Gipfelstubli» auf der Rotenflue möglich.

Preise sind unverändert

Die Preise haben sich gegenüber der vergangenen Saison nicht verändert. Erwachsene ab 20 Jahren zahlen für den Schneepass 1100 Franken, für Senioren ab 65 Jahren (Männer) und 64 Jahren (Frauen) kostet er 990 Franken. Für Jugendliche im Alter von 16 bis 19 Jahren

liegt der Preis bei 770 Franken, für Kinder im Alter von 6 bis 15 Jahren bei 490 Franken. Familien werden zusätzlich begünstigt, da im Familienverband gelöste Abos für Jugendliche 690 und Kinderabos für 440 Franken erhältlich sind. Der Schneepass kann in den 13 Partnerskigebieten erworben werden oder online unter www.schneepasszentralschweiz.ch.

Dank der Zusammenarbeit mit Intersport profitieren früh entschlossene Schneepass-Kunden im Winter 2015/16 von 20 Prozent Ermässigung in neu 12 Intersport-Filialen (noch bis 15. Dezember 2015). Das Gesamtangebot 2015/16 der Zentralschweizer Skidestinationen präsentiert sich für Winterfreunde abwechslungsreich und innovativ. Der Schneepass Zentralschweiz bietet die Freiheit, Neuerungen und Klassiker unkompliziert zu entdecken. Weitere Informationen und Onlinebestellungen unter www.schneepasszentralschweiz.ch.

PD

«Passt nicht, gibts nicht»

Was nicht passt, wird passend gemacht – das ist das Motto von Michael Rieble, Inhaber von Sport Schuh Fitting GmbH Buochs.

Jetzt, wo die Skisaison angefangen hat, erhält Michael Rieble vermehrt Besuch von Menschen, denen der Skischuh drückt. Mit den modernen serienmässig angepassten Innenschuhen ist schmerzfreies Skifahren in der Regel mit jedem Skistiefel möglich. Trotzdem gibt es viele Skisportbegeisterte, denen die Skischuhe dennoch drücken und damit den ganzen Fahrspass verderben - hier kann der «Skischuh-Doktor» helfen. Die schmerzenden Druckstellen am Fuss kann der Orthopädietechniker-Meister und eidg. diplomierter Schneesportlehrer durch druckumverteilende Massnahmen reduzieren oder gänzlich vermeiden.

Michael Rieble ist ein Spezialist für alle mit Fussbeschwerden. Im Angebot sind Rennskischuhe mit Kaderkonditionen, Skiund Skitourenschuhe, Skischuhe für den Skirennsport, Skischuh-Heizsysteme, Langlaufschuhe, Jogging-, Walking-, Wanderund Bequemschuhe, Ski- und Sportsocken, Gelenk- und Stützbandagen sowie verschiedenstes Zubehör.

Hilfe für Skitalent

Charlène Genolet vom Swiss-Ski-C-Kader ist aus dem Wallis angereist. Zu kurze Skischuhe und die Kälte auf den Schweizer Gletschern haben ihren grossen Zehen stark geschadet. Sie erzählte, dass nach dem Training Blut aus den Socken getropft war und sie durch die Kälte auf dem Gletscher den Fuss gar nicht mehr gespürt

hatte. Deshalb suchte sie dringend eine deren schmerzhaften Folgen zu vermeiden, wenig wie möglich freier Raum im Schuh Lösung, um mit dem Training fortfahren empfiehlt Michael Rieble den sogenannten entstehen. zu können und die Skisaison ohne dieses Barfuss-Test. Dazu stellt man sich barfuss Handicap starten zu können.

Michael Rieble vermied durch Strecken der Skischuhschale einen Wechsel auf eine grössere Schale. Charlène Genolet, ihr Vater und ihr Trainer, die sie begleitet haben, waren sehr glücklich, dass dieses Problem aus der Welt geschafft werden konnte. Um solche Beschwerden und

in die blosse Skischuhschale, also ohne Innenschuh. Mit dem Fuss rutscht man ganz nach vorne, bis die Zehen die Skischuhspitze berühren. Zwischen der Ferse und der Schale sollten jetzt nicht mehr als etwa 1,5 cm Platz übrig sein, denn diesen Raum würde der Innenschuh ausfüllen. Für die richtige Passform sollte so



Charlène Genolet lässt sich von Michael Rieble helfen.

Zu grosse Skischuhe

Sehr oft sind Passformprobleme auf zu grosse Skischuhe zurückzuführen. Experten gehen davon aus, dass etwa 70 Prozent der Skifahrer zu grosse Schuhe kaufen, bis zu zwei Grössen und mehr. Unwissenheit darüber, wie man die richtige Passform ermittelt, und zu wenig gut ausgebildete Fachleute im Handel, die sich gegen die Passformängste der Kunden nicht durchsetzen, sind die beiden Haupt-

gründe dafür. So stellt man die richtige Passform fest: Der Fuss muss im Innenschuh leicht anstossen, wenn man hineinschlüpft. Wenn die Schnallen geschlossen werden, wird der Fuss nach hinten gezogen, bzw. durch das Beugen der Knie rutscht die Ferse in die richtige Position. «Jeder Fall ist verschieden, und man kann nie in Routine verfallen», sagt Michael Rieble. Mit einem Blauabdruck oder Computer-Scansystem werden die Breite, Länge, der Fuss-Typ und die Belastungsverhältnisse des Fusses ermittelt. Diese Fussanalysedaten sind für die Anfertigung der individuellen Einlagen oder der Schalenanpassung unbedingt notwendig. Michael Rieble nimmt sich viel Zeit. Für Verkauf, Beratung und Anpassung ist deshalb eine telefonische Voranmeldung empfehlenswert. Das Geschäft ist am Montag geschlossen, am Donnerstag auf Anfrage geöffnet.

Sport Schuh Fitting GmbH Ennetbürgerstrasse 4, 6374 Buochs Telefon 041 620 67 76 www.sportschuhfitting.ch

MIGUEL STEININGER

BILD MS