

# Sicher und gesund in den Ski- und Snowboardurlaub

**Die meisten Wintersportler fiebern schon im Herbst dem Winter entgegen, doch meist dauert es bis Weihnachten oder Januar bis der ersehnte Winterurlaub angetreten werden kann. Die Freude am Wintersport kann aber getrübt werden, wenn frau/man unvorbereitet und ohne den Sicherheitsgedanken den Berg erklimmt. Wir möchten an dieser Stelle auch besonders den Anfängern einige Tips mit auf den Weg geben.**

Die „Sportstätte“ des Wintersportlers ist die winterliche, manchmal hochalpine Bergwelt und bietet nicht immer den Schutz einer Turnhalle, eines Vereinshauses oder einer Sportplatztribüne. Nebel, starker Schneefall, Kälte oder auch starke Sonneneinstrahlung können hinderlich sein. Für den Wintersportler genügt es nicht, sich sportlich auszukennen, er muß auch wissen, wie er sich im Gebirge richtig verhält. Der Wintersport entführt den Snowboarder, Skifahrer, Langläufer oder Tourengänger aus der gewohnten Umgebung der flachen Stadt in eine „neue Welt“. Der Wintersport ist nicht eine Sportart neben vielen anderen, sondern eine neuartige Lebensform.

## **Konditionelle Vorbereitung - oder - Fitness ist die beste Gesundheitsvorsorge**

Die beste Vorbereitung ist natürlich, das ganze Jahr Sport zu treiben. Wer nicht regelmäßig Sport treibt(en) (kann), sollte zumindest **rechtzeitig mit der Skigymnastik beginnen**. Die Vereine des VHSV sowie die unzähligen Fitneßstudios bieten zahlreiche Kurse im gesamten Raum HH an. Die Skigymnastik dient nicht nur der Beweglichkeit, es wird auch die Beinkraft verbessert, was die Voraussetzung für einen schönen Wintersporttag ist.

## **Die richtige Ausrüstung**

Vor dem Gang in den Wintersportfachhandel sollte man sich selbst richtig einstufen, um nicht Gefahr zu laufen, z. B. einen „Rennski“ oder Race-Snowboard zu kaufen, wenn man gerade einmal fortgeschrittener Anfänger ist. Der kompetente Fachverkäufer wird entsprechend beraten. Aber auch Malte Völlmecke (Ski-Alpin) und Michi Gebhard (Snowboard) vom VHSV-Lehrteam geben gerne Tips.

## **Welcher Ski ist nun richtig für mich?**

Vor ein paar Jahren kam der Begriff „Carving-Ski“ auf den Markt. Viele der „alten“ Skifahrer beäugten dies mit einem kleinen Lächeln. Heute sind die herkömmlichen Skier fast aus den Regalen verschwunden. Zu Recht. Denn der „Carver“ bietet viele Möglichkeiten und erleichtert das Erlernen.

Das Besondere am Carving-Ski: Durch die starke Taillierung fahren die Ski auf der Kante (fast) wie von selbst um die Kurve. Das erleichtert nicht nur Anfängern den Grundsprung. Auch bis hin zum Skifreak bieten diese mehr Fahrspaß.

## **Wie funktioniert das Carving-Prinzip?**

Auch „früher“ hatten die Skier eine Taille. Nur war die Verengung in der Mitte des Skis (Bindungsbereich) nicht so ausgeprägt wie beim heutigen Carver. Die Schaufel bzw. das Ende des Ski waren schmaler als dies heute der Fall ist. Was macht dies nun für einen Sinn? Wenn man nun vom Anfang bis zum Ende an der Kante des Ski eine Linie zeichnet und die zu einem Bogen bzw. Kreis weiterführt, dann erhält man eine Kurve, die der Ski „fährt“. Dieser Kreis hatte bei den früheren Skimodellen einen Radius von 35 - 40 m. Um nun einen engeren Bogen zu fahren, war ein aktiver Drehimpuls nötig. D.h. man benötigte Kraft und Technik, um den Ski um seine vertikale Achse in die gewünschte Richtung zu drehen. Mit dem Carver und

seinen weitaus kleineren Radien können nun viel leichter Bögen gefahren werden und er bleibt in der „Spur“. Da nun die Mitte des Skis nicht beliebig wegen der Bindung tailliert werden kann, wurden das Ende bzw. die Schaufel verbreitert. So wurden verschiedene Radien entsprechend des Einsatzgebietes bzw. der Verwendergruppe möglich.

### **Die richtige Skilänge**

Länge und Taillierung hängen vom Können und Fahrstil ab. Carving-Ski sollten etwa 10 - 20 cm kürzer sein als die herkömmlichen. Für den **Anfänger** ist der Easy-Carver der Richtige. Die Länge sollte 160 - 170 cm sein und der Radius 20 - 30 m. Damit ist ein schneller Lernerfolg und Spaß garantiert.

Der **Allround-Carver** - für Fortgeschrittene und gute Läufer - hat ein breites Anwendungsspektrum. Gute Schwungauslösung, Laufruhe und Steuerstabilität sind zu erwähnende Eigenschaften. Länge des Allround-Carver 180 cm, wer gerne schneller fährt sollte 10 cm zugeben. Typische Radien sind 18 - 25 m.

Für diejenigen, die es schneller mögen ist der **Race-Carver** das geeignete Sportgerät. Dieser Ski hat Riesenslalom-Charakter bei einem Radius zwischen 20 - 30 m. Er behält auch bei hohem Tempo Spurstabilität und Laufruhe. Die empfohlene Länge beträgt 190 cm, für Fahrer mit mittlerem Fahrtempo 10 cm weniger. Neu auf dem Markt sind die extrem taillierten Slalom-Carver. Der **Fun-Carver** ist nur etwas für die absoluten Skifreaks. Enge Kurven, extreme Schräglage, die Hände fast im Schnee, mit der Fliehkraft „spielen“, ja das ist das wahre Carvin-Feeling. Die Länge beträgt nur 150 - 170, der Radius nur 10 - 15 m.

Mit den Snowboards beschäftigen wir uns im nächsten Artikel.

Haben Sie eigenes Material sollten Sie den **Zustand Ihrer Ski bzw. Snowboards** überprüfen (Wachsen, Beleg ggf. ausbessern, Kanten schleifen). Sehr wichtig - **die Sicherheitsbindung vom Fachpersonal überprüfen** lassen. Der Sportfachhändler überprüft die Bindung nach der ÖNORM und bestätigt dies durch ein Prüfsiegel.

Nicht vergessen: Stöcke, (Snowboarder ausgenommen) Schuhe und zwei Skibrillen. Eine für schlechtes Wetter und einen für das gute „Kaiserwetter“. Ferner Handschuhe, Skimütze, Skianzug und mehrere Skisocken. Besonderes Augenmerk sollten Sie auf den **Sonnenschutz** legen. Die Intensität der Sonnenstrahlung wird im Gebirge durch zwei Faktoren verstärkt: eine erhöhte UV-Strahlung und die Reflexion durch den Schnee. So ist eine Sonnenschutzcreme mit hohem Lichtschutzfaktor dringend notwendig. Oberhalb von 1800 m strahlt die Sonne 10x stärker als im Flachland. Auch an den Schutz der Lippen sei gedacht. Im Gletschergebiet sollte man eine spezielle Gletscherbrille mit Seitenschutz verwenden.

### **Akklimatisierung**

Darunter versteht man die **Umstellung und Anpassung des Körpers** an die veränderten Klimabedingungen. Nach ca. drei Tagen (kann kürzer sein) hat sich der menschliche Körper an das neue Ortsklima gewöhnt. Am berühmten „dritten Tag“ tritt ein kleines körperliches Tief auf. Dies aber nur, wenn man sich die zwei Tage zuvor völlig verausgabt hat. Tip: lassen Sie es langsam angehen, informieren Sie sich über den Ort, gehen Sie spazieren oder zum Rodeln u. s. w. Mit zunehmender Höhe wird die Luft dünner. D. h. der Sauerstoffgehalt wird weniger, Atemintensität- Herz- und Atemfrequenz nehmen zu. Dies sollten auch Loipengänger ab einer Höhe von 1200 m berücksichtigen.

Untersuchungen haben ergeben, dass ab einer Höhe von 2500 m die Reaktion- und Konzentrationsfähigkeit um 20% geringer ist als im Flachland. Tip: Nicht ständig „volle Pulle“, sondern wohl dosiert nach der alten Wintersportlerweisheit „weniger ist mehr“. Dann steht dem purem Vergnügen nichts im Wege.

## **Es geht los: Die erste Abfahrt steht bevor.**

Bevor die erste ersehnte Abfahrt gestartet wird, sollte frau/man sich „aufwärmen“. Frau/man beginnt mit leichtem Gehen, das in leichtes Laufen übergeht. Armkreisen, Rumpfbeugen, Skihocke und Dehnen. Diese sind geeignete Mittel, um sich aufzuwärmen. Dadurch bekommt auch das Nervensystem „gesagt“, jetzt geht's los.

Ein aufgewärmter Muskel ist nicht verletzungsanfällig und kann seine volle Leistungsfähigkeit entfalten.

Somit sind geschmeidige, flüssige Bewegungen möglich, die gutes Skifahren, Carven oder Snowboarden ausmachen. Und das macht Spaß!

## **Sicherheit im Schnee**

Der Wintersport zählt zu den gesündesten Sportarten. Aber ist auch mit Risiken behaftet. In Gefahr begibt sich allerdings nur der, der sich leichtsinnig verhält und die Vorsichtsmaßnahmen im Ski- und Berggelände mißachtet. In allen Wintersportarten ist die Pistenpflege und Ausschilderung vorbildlich zum Schutz der Gäste.

## **FIS-Verhaltensregeln**

FIS, der Internationale Skiverband hat zehn Regeln aufgestellt, um ein partnerschaftliches und gütiges Miteinander aller Pistenbenutzer gewährleistet ist. Diese können Sie in NORD-SKI nachlesen oder einfach kostenlos anfordern. Tel. 040 - 790 14 318

## **Pistenmarkierung**

Die Pistenmarkierung ist im Begriff, international einheitlich genormt zu werden. In der Regel sind dies aber schon im Alpenraum alle einheitlich. Pisten wie auch Loipen sind in drei Schwierigkeitsgrade eingeteilt. Blau = leichte Piste, Rot = mittelschwere Piste, Schwarz = schwere Piste. An den Pisten und Loipen findet man runde Streckenmarkierungsschilder mit Nummern. Besonders zu beachten sind die **gelben Gefahrenschilder**, z. B. Pistenraupe unterwegs. **Verbotsschilder** sind vom Wintersportler besonders zu beachten, weil das Zuwiderhandeln eine Gefahr darstellt. Z. B. das rote Schild „Slalomfahren in der Liftrasse verboten“. Neben den **grünen Hinweisschildern** z. B. zum Notruf sind die **Lawinenschilder** zwingend notwendig zu beachten. Lawinengefahr bedeutet auch Lebensgefahr. Und wer möchte nicht am nächsten Geburtstag seiner Mutter sich aller bester Gesundheit erfreuen?

Wenn man dies beachtet, steht der Wintersportfreude nichts im Wege.