

Haben Sie Fragen und Anregungen zu unserer wöchentlichen Draußen-Seite?
Unsere Autorin Petra Rapp ist für Sie unter folgender E-Mail-Adresse erreichbar: tzdraussen@googlemail.com



Der erste Schnee in den Bergen ist gefallen. Die, die es nach dem kargen letzten Winter gar nicht erwarten konnten, haben ihn schon genutzt. Höchste Zeit für die anderen, sich für die Saison vorzubereiten.



Foto: Kitzsteinhorn

Fit für den Winter

Profis des Deutschen Skilehrerverbandes verraten ihre Trends und Tipps

Vorbereitung? Ja, aber richtig!

„Um möglichen Verletzungen vorzubeugen ist es wichtig, sich im Sommer und Herbst für die Wintersaison fit zu halten. Hierzu eignen sich Sportarten, die dem Skifahren in den körperlichen Anforderungen ähneln. Mountainbiken sowie Rennradfahren trainieren beispielsweise Grundlagenausdauer und Beinmuskulatur, Klettern die Rumpfstabilität. Das Gleichgewicht und die Koordination kann durch Slacklines und Übungen wie einbeiniges Zehnputzen oder Stehen auf einer zusammengerollten Isomatte gefördert werden. Bei speziellen Kräftigungsübungen wie Kniebeugen ist die richtige Ausführung sehr wichtig, da es sonst schnell zu Fehlbelastungen des Bewegungsapparates kommen kann. Grundsätzlich trainiert es sich am besten unter der Aufsicht eines Experten, zum Beispiel im Fitnessstudio“, weiß Lisa Horst vom Ausbildungsteam DSLV Ski-Alpin.



Die Ausrüstungs-Trends

Andreas Mann, Mitglied im DSLV Ausbildungsteam Ski Alpin, dazu: „Ein großer Trend ist Bootfitting. Allerdings sollte dies weniger Trend, sondern wichtiges Thema sein. Denn die individuelle Anpassung der Skischuhe ist für beste Passform und somit hohen Tragekomfort extrem wichtig. Weitere Vorteile sind die direkte Impulsübertragung auf den Ski, bessere Steuerung sowie Kraftersparung. Die Tendenz bei den Alpinkis geht zu immer leichter werdenden Skimodellen. Die aktuellen Mo-

delle büßen dabei im Gegensatz zu früher nichts an Torsionssteifigkeit ein. Der Ski gewinnt an Wendigkeit und Agilität. Noch ein Thema: Die Kategorien Freeride und Touring verschmelzen immer mehr, sowohl bei den Ski als auch den Bindungen. Es werden vermehrt PIN-Bindungen hergestellt, die vom reinen Tourensegment abweichen und mehr in Richtung Freeride gehen.

Der Anwendungsbereich wird somit deutlich vergrößert. Die Abstriche, welche früher im Bereich der Fahrperformance und Sicherheitsfunktion hingenommen werden mussten, werden durch stabilere Bauweisen, einfachere Bedienbarkeit und Auslösefunktionen, wie man sie von Pistenski-Bindungen gewöhnt ist, reduziert. So werden ein sportlicheres Fahren sowie mehr Sicherheit bei der Abfahrt ermöglicht.“



Die richtige Pistenwahl ist wichtig
Foto: Rapp

Wie geht man den ersten Skitag an?

„Um am ersten Skitag nicht in brenzlige Situationen zu geraten, ist eine gute Vorbereitung ein Muss. Hierzu zählt neben präpariertem sowie perfekt eingestelltem Material auch die körperliche Fitness. Doch bitte dann im Schnee nicht gleich Vollgas geben! Unsere Grundregel: Tempo als auch Schwierigkeitsgrad der Piste so wählen, dass man sich wohl und vor allem sicher fühlt. Ein erhöhtes Maß an Aufmerksamkeit hilft ebenfalls, mögliche Gefahrenstellen, wie Engstellen oder steile Abschnitte auf den Pisten, zu erkennen und diese unfallfrei zu passieren. Da unser Körper die neue Belastung am ersten Tag noch nicht gewohnt ist, bitte auch rechtzeitig Pausen einlegen oder aufhören“, empfiehlt Christiane Bauer, Mitglied im DSLV-Ausbilderteam Ski alpin.



Der richtige Ski: Länge und Passform

„Bei der Suche nach dem richtigen Ski orientiert man sich am besten an der eigenen Körpergröße und dem eigenen Können. Wir vom Deutschen Skilehrerverband empfehlen deshalb folgende Leitlinie: Erwachsene Einsteiger sollten einen Ski wählen, der zehn Zentimeter kleiner ist als sie selbst. Bei fortgeschrittenen Fahrern reicht eine Differenz von fünf Zentimeter. Für ambitionierte Hobbyfahrer und Profis eignet sich ein All Mountain Ski in der eigenen Körpergröße oder sogar bis zu fünf Zentimeter länger. In Bezug auf die Skibreite würden

wir dem Durchschnittsfahrer bis zu einer Mittelbreite von ungefähr 90 mm raten. Slalom- und Riesenslalommodelle eignen sich nach unserem Empfinden nur für sehr sportliche Fahrer. Doch damit dem Vergnügen im Schnee nichts im Wege steht, braucht es nicht nur den passenden Ski, sondern auch einen perfekt sitzenden Skischuh. Nach unserer Einschätzung passen nur wenige Füße in die vorgefer-

tigten, im Handel erhältlichen Skischuhleisten. Wer allerdings Spaß am Skifahren haben möchte, sollte bereit sein, auch in eine professionelle Skischuh-Anpassung zu investieren“, sagt Alexander Dillig, Produktmanager beim DSLV.



Auf was man bei Leihematerial achten sollte

Alexander Dillig: „Beim Ausleihen ist die Beratung durch einen Fachmann besonders wichtig. Nur dieser sollte das Material einstellen. Heutzutage werden die Ski nach einer neuen Messmethode vergeben: ausschlaggebend sind Alter, Gewicht, Sohlenlänge und Fahrkönnen – völlig ohne Messgerät. Zudem erhält

man beim Verleiher in der Regel gut gepflegtes Equipment – dies erhöht vor allem auch die Sicherheit. Abschließend noch ein Timing-Tipp am besten man holt sein Equipment am Abend vor dem geplanten Skitag ab. So vermeidet man lange Wartezeiten und kann entspannt in den Pistenspaß starten.“



Regelmäßiges Koordinations- und Balance-Training ist für Skifahrer ein Muss
Foto: ToGu

Draußen-Magazin

NICHTS WIE HIN Gletscher-Festival

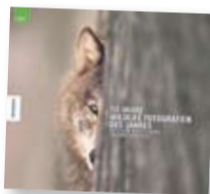
Wer neue Brettl braucht und unschlüssig ist: Von heute bis Sonntag, 9. November, steigt das Gletscher Festival von SportScheck im österreichischen Neustift im Stubaital. Der größte Materialtest der Alpen findet im größten Gletscher-Skigebiet Österreichs statt. Über 3800 Wintersportartikel von 54 Herstellern warten auf die Wintersportler. Die TestCard, mit der jegliches Material vor Ort ausgeliehen werden kann, kostet 30 Euro. Es gibt sie an der Registratur am Eisgrat. SportScheck Club Card und BMW Card Inhaber sind für 20 Euro dabei. Nach dem Gletscher Festival wird allen Teilnehmern des Events bei einem Kauf (im Wert von 100 Euro) in den Filialen oder im Online-shop von SportScheck ein Nachlass von 20 Euro gewährt. Infos unter www.sportscheck.com/events.

NICHTS WIE HIN 9. Alpinmesse Innsbruck

Am 15. und 16. November findet in der Tiroler Landeshauptstadt bereits zum neunten Mal die renommierte Alpinmesse statt. Neben den Neuheiten von über 100 Herstellern, Händlern, alpinen Institutionen und Reiseveranstaltern gibt es 2014 erstmals ein Freeride Village mit Produkttests, Sicherheitstrainings und Filmfestival. Zudem gibt es Vorträge von den Alpinisten Simone Moro und Guido Unterwurzacher, einen Boulder Cup und viele kostenlose Workshops. www.alpinmesse.info

LESESTOFF Wildlife – Fotografieren

Seit 50 Jahren vergibt das Natural History Museum den renommierten Preis Wildlife Photographer of the Year und prämiert damit herausragende Beispiele der Naturfotografie. Unter Zehntausenden Teilnehmern, darunter Amateure und Profis, werden Aufnahmen in unterschiedlichen Kategorien ausgewählt, die einen umfassenden Einblick in die Bandbreite der gegenwärtigen Tier- und Landschaftsfotografie bieten. Die 100 besten Bilder des Wettbewerbs werden in diesem, Ende Oktober erschienenen Buch zusammengefasst, begleitet von informativen Begleittexten, die von der Entstehung der Aufnahmen erzählen. 34,95 Euro, Verlag Kneesebeck, www.kneesebeck-verlag.de



OUTDOOR-TEIL DER WOCHE Ski selber bauen



Sie sind echter Individualist und wollen neue Bretter? Mit Do-it-yourself? Das junge Unternehmen Build2Ride (B2R) bietet in Farchant bei Garmisch Workshops zum Eigenbau von Ski, Snow- und Splitboards. Dank fachkundiger Anleitung der drei Inhaber ist handwerkliches Geschick nicht unbedingt nötig. Beim Design können sich die Skibauer ihren Traum verwirklichen, denn der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Ob unterschiedliche Holzurniere, Tücher, Diamantenstaub, Fotos, alte T-Shirts oder Buchstabensuppe – alles ist möglich. Bevor es aber an die Werkbank geht, fragen die Profis in Vorgesprächen nach Vorlieben, Wünschen und Anforderungen jedes einzelnen Teilnehmers. Die Seminare finden an jedem Wochenende von Oktober bis Mai statt. Die Teilnehmerzahl ist auf maximal zehn Personen begrenzt. Infos unter www.build2ride.de