

12.11.13 10:43  
Uhr

### DSV aktiv-Serie – Die zehn größten Ski-Irrtümer

Bindungseinstellung im „Do-it-yourself“-Verfahren, Tiefschneefahren abseits der Piste, kraftsparende Schwungsetzung mit kurzen Ski – rund um das Thema Skisport kursieren viele Halbwahrheiten und Trugschlüsse. Um ein für alle Mal über weit verbreitete Ski-Irrtümer aufzuklären, startet *DSV aktiv* mit einer Informations-Serie. In kurzen Statements rund um die zehn größten Irrtümer im Skisport klärt *DSV aktiv* über Ski-Weisheiten auf.



### **Ski-Irrtümer aufgeklärt**

Diese dreiteilige Serie wird eingeläutet mit den ersten beiden Aussagen zum Thema „Bindungseinstellung“ und „Skitausch auf der Piste“.

#### **Ski-Irrtum Nr. I: „Meine Bindung kann ich selbst einstellen, Hauptsache der Schuh sitzt fest.“**

Viele Wintersportler scheuen vor dem Saisonstart den Gang zum Sportfachhändler und stellen ihre Skibindung im „Do-it-yourself“-Verfahren ein. Ein Fehler, der schwerwiegende Folgen haben kann! Fast jeder fünfte Skiunfall ist auf fehlerhafte Ausrüstung zurückzuführen – ein Großteil von ihnen ließe sich mit einer korrekt eingestellten Bindung vermeiden. Dabei ist der Spagat zwischen Halte- und Auslösefunktion eine echte Gratwanderung. Während für Anfänger, die öfter stürzen, die Auslösefunktion wichtiger ist, die Bindung also generell etwas leichter eingestellt wird, steht für gute Skifahrer die Haltefunktion im Vordergrund, da sie mit hoher Geschwindigkeit unterwegs sind und dabei größere Kräfte wirken. Für die optimale Einstellung spielen mehrere Faktoren zusammen: Neben persönlichen Daten wie Körpergröße und Gewicht oder Kniedurchmesser kommt es auch auf das skifahrerische Können, das Alter und die Sohlenlänge der Skischuhe an. Diese Werte sollten unbedingt im Sportfachhandel nachgemessen werden! Außerdem sind bei der Bindungsfunktion die Reibungskräfte zwischen Skischuhsohle und Bindung ausschlaggebend. Diese Widerstände werden mit einem elektronischen Bindungsprüfgerät gemessen und somit die Bindung individuell nach den Ansprüchen des Skifahrers eingestellt.

#### **Ski-Irrtum Nr. II: „Die neuen Ski meines Freundes probiere ich bei der nächsten Fahrt einfach mal aus.“**

So verlockend es auch ist, die neuesten Skimodelle des Freundes einmal selbst zu testen – von einem kurzentschlossenen Skitausch auf der Piste sollten Wintersportler unbedingt absehen! Auch bei gleichem Körperbau, Gewicht, Fahrvermögen, ja sogar bei gleicher Schuhgröße kann der optimale Einstellungswert der Bindung variieren – und eine falsch eingestellte Bindung kann bei Stürzen schnell zu Verletzungen führen! Zum einen kann die Sohlenlänge bei gleicher Schuhgröße unterschiedlich sein, zum anderen verändert sich die Feder im Inneren der Bindung je nach den Belastungen, denen sie bereits ausgesetzt wurde. Das heißt konkret: Muss ich bei meinem Ski den Wert 9 einstellen, bedeutet das noch nicht, dass ich diesen Wert auch beim Ski meines Freundes angeben muss. Erst mit der richtigen Längen Anpassung entsteht nämlich ein optimales Spannungsverhältnis zwischen Fersenautomat und Vorderbacken. Ist bei mir der Druck zu groß, kann er bei meinem Freund schon wieder zu klein sein – eine korrekte Auslösefunktion ist dann nicht mehr gewährleistet.

#### **Ski-Irrtümer Nr. III - X**

Weitere Meinungsbilder, die fälschlicherweise rund um das Thema Skisport kursieren, stellen wir Ihnen in zwei weiteren Newslettern vor. Unter anderem kommentiert *DSV aktiv* die Aussagen „Skifahren ist gefährlich, es passieren immer mehr Skiunfälle“, „Im Hang sind schon viele Spuren, da wird schon nichts passieren“ oder „Kürzere Ski kosten weniger Kraft und sind leicht zu fahren“.

#### **Arbeitsmaterialien auf dem DSV-Presseserver**

Zusätzliche Informationen zu diesem Thema sowie weitere Pressetexte finden Sie auf unserem [Presseserver](#).

Weitere Informationen finden Sie auf dem DSV-Presseserver:

<http://www.ski-online.de/presse>

Login DSV-Presseserver: `presse/presse`

Ihr Ansprechpartner:

↓ [Download V-Card](#)

Florian Schwarz  
Pressestelle Deutscher Skiverband  
Haus des Ski am Erwin-Himmelseher-Platz  
Hubertusstr. 1, 82152 Planegg  
Telefon: +49 (0)89 85790-238  
Telefon: +49 (0)151 121 136 72  
[florian.schwarz@deutscherskiverband.de](mailto:florian.schwarz@deutscherskiverband.de)

Aktuelle Informationen und Statements präsentiert von der [Deutschen Kreditbank AG](#)

**DKB** Deutsche  
Kreditbank AG

Dieser Service wird bereitgestellt von DSV aktiv und der Stiftung Sicherheit im Skisport (SIS)



#### **Rechtlicher Hinweis**

Die uns vorliegenden Informationen zu Ihrer Person werden von uns nur zum Versand des Newsletters erhoben, verarbeitet und genutzt. Datenschutzrechtliche Bestimmungen werden dabei vollumfänglich beachtet. Eine Weitergabe Ihrer Daten an Dritte erfolgt zu keinem Zeitpunkt.

Falls Sie diese E-Mails nicht mehr erhalten möchten, schreiben Sie bitte eine E-Mail an [pressestelle@deutscherskiverband.de](mailto:pressestelle@deutscherskiverband.de)

---

© 2013 Deutscher Skiverband e.V.

