

Alternative Wintersportarten – Abwechslung im Skiurlaub

Klar, im Skiurlaub freuen sich Wintersportfans auf weiße, perfekt präparierte Pisten und entspannte Skistunden in den Bergen – doch die Skisportregionen vom Alpenraum bis in die deutschen Mittelgebirge haben weitaus mehr zu bieten. Vom Rodeln über das Eislaufen bis hin zu Kutschenfahrten versprechen die vielfältigen Freizeitangebote Abwechslung und Action pur!



Rodeln – Spaß für Jedermann

Großen Spaß für Alt und Jung abseits der Skipisten bieten das Rodeln und Schlittenfahren. Die Geschwindigkeit und die Bewegung an der frischen Luft machen Rodeln für Jedermann zum absolut beliebten Freizeitvergnügen. Dabei reicht das Repertoire vom kleinen und leicht verstaubaren "Poporutscher" bis zum großen und robusten Hornschlitten. Neben den klassischen Spielwarenläden bietet vor allem der Sportfachhandel eine große Auswahl moderner, qualitativ hochwertiger Modelle an.

Ein großer Pluspunkt des Rodelns: Anders als Skifahren oder Langlaufen ist das Schlittenfahren nicht an ein bestimmtes Wintersportgebiet gebunden, sondern kann flexibel und ohne großen Aufwand quasi an jedem freien Hang ausgeübt werden – unabhängig von Wegen, Loipen oder Pisten und ebenso unabhängig von der Schneebeschaffenheit. Viele Skigebiete locken mit speziellen Angeboten und perfekt präparierten Rodelpisten. Mancherorts werden sogar abenteuerliche Fackelaufstiege mit nächtlichem Schlittenspaß kombiniert. Ebenso wie die Ski- oder Snowboardausrüstung, können auch Rodel und Holzschlitten in den Wintersportorten ausgeliehen werden. Übrigens: Das Rodeln auf der Skipiste ist untersagt!

Schneeschuhwandern – Alltagsstress ade

Etwas ruhiger, aber nicht weniger spannend geht es beim Schneeschuhwandern zu. Der Sport – ein altes und traditionelles Fortbewegungsmittel der Bewohner Alaskas, Kanadas und Skandinaviens – erfreut sich in den letzten Jahren immer größerer Beliebtheit. Jeder, der die winterliche Natur abseits viel genutzter Pfade genießen möchte, kann sich selbst einmal im Schneeschuhgehen probieren. Es eignet sich nicht zuletzt als hervorragendes Ausdauertraining. Das ganzheitliche Muskeltraining kurbelt den Kreislauf an und fördert die Fettverbrennung. Eines ist gewiss: Die Natur und die gleichmäßige Bewegung an der frischen Luft lassen den Alltagsstress schnell vergessen. Für eine erlebnisreiche Tour ist neben Schneeschuhen, festem Schuhwerk, Skistöcken und geeigneter Outdoorbekleidung je nach Tourenziel auch eine Sicherheitsausrüstung nötig. Schließlich ist man vor allem auf ungesicherten Schneehängen unterwegs. Die Ausrüstung sollte deshalb aus einem Lawinenverschüttetensuchgerät (LVS), einer Schaufel und einer Lawinensonde bestehen.

Während Schneeschuhe früher noch aus strapazierfähigem Holz wie Lärche oder Zeder hergestellt wurden, bestehen sie heute größtenteils aus leichtem Aluminium oder Kunststoffen wie Polyurethan und werden in jedem gut sortierten Sportfachgeschäft angeboten. Vielerorts können sie gegen eine geringe Leihgebühr auch ausgeliehen werden.

Tourengehen – Ausdauersport in der Natur

Neben dem Schneeschuhlaufen hat sich auch das Skitourengehen als Wintersportart etabliert. Es verbindet Ausdauersport mit erholsamen, abwechslungsreichen Abfahrten inmitten unberührter Natur. Beim Aufstieg verhindern Felle, die auf der Unterseite der Ski befestigt werden, das Zurückrutschen der Ski und sorgen so für Halt im Schnee. Für die Abfahrt werden diese Felle mit wenigen Handgriffen einfach und schnell entfernt und im Rucksack verstaut. Damit eine Skitour zum positiven Erlebnis wird, ist funktionelles Material – inklusive Sicherheitsausrüstung – Pflicht. Gefährliche Situationen im Gelände oder auch Konfliktsituationen im organisierten Skiraum können durch eine gewissenhafte Vorbereitung vermieden oder zumindest reduziert werden. Die wichtigsten Faktoren bei der Vorbereitung sind das genaue Studieren des aktuellen Lawinenlageberichts (LLB) und des Wetterberichts (Informationen zu Wind, Niederschlag und Temperatur), die Geländebeurteilung mit einer Karte (inklusive Hinweisen zu Absperrschildern, Hangneigung, -form und -exposition) sowie die Teilnehmer selbst. Immer mehr Tourengerer nutzen außerdem Skipisten zum Aufstieg – im Rahmen des Trainings, auf dem Weg zu einer Hütte oder ins Gelände. Konflikte auf der Piste lassen sich vermeiden, indem Tourengerer für den Aufstieg gesperrte Gebiete und heikle Pistenbereiche wie Engstellen umgehen. *DSV aktiv* empfiehlt zur Vermeidung von Auseinandersetzungen zwischen Skifahrern, Liftbetreibern und Skitourfans die vom Deutschen Skiverband (DSV) und dem Deutschen Alpenverein (DAV) entwickelten „DAV-Regeln für Skitourengerer auf Skipisten“.

Eislaufen – Koordinationstraining auf dem Eis

Wintersportorte bieten ihren Urlaubern ein abwechslungsreiches Freizeitprogramm – auch abseits der schneebedeckten Hänge und Pisten. Da ist die Qual der Wahl am skifreien Tag oft groß. Allseits beliebt, vor allem bei Kindern, ist ein Besuch der örtlichen Eissporthalle. Beim Publikumslauf können sich Eisliebhaber selbst einmal die Schlittschuhe unterschallen und erste Schritte auf dem Eis probieren. Das ist gar nicht so einfach: Gerade bei den ersten Versuchen wird das Schlittschuhlaufen zu einer echten Koordinationsübung. Bekannte Eissportzentren, wie etwa die Eishalle in Oberstdorf, bieten interessierten Eissportfans auch die Möglichkeit, den ortsansässigen Profis beim Training oder Schaulaufen über die Schulter zu schauen. Eine besondere Attraktion sind außerdem die regelmäßig am Wochenende stattfindenden "Discos on Ice", bei denen Jung und Alt abends zu flotter und stimmungsvoller Musik auf der Eisfläche ihre Runden drehen können.

Eisstockschießen – Spiel und Spaß auf dem Eis

Ebenfalls rutschig wird es beim Estockschießen. Bei dieser Sportart, die dem olympischen Curling sehr ähnelt, treten zwei Mannschaften mit vier bis acht Spielern gegeneinander an. Jeder Spieler versucht, seinen Eisstock möglichst nah an die sogenannte "Daube" zu schießen. Diese wird vor dem ersten Spielzug auf einem Mittelkreuz im Spielfeld platziert. Geschossen wird mit Stöcken, die meist aus Birnen- oder Ahornholz gefertigt sind. Estockschießen ist ein alter Volkssport, der seinen Ursprung in Skandinavien hat. Als Spielfeld dienen zugefrorene Seen oder Teiche. In einigen Wintersportorten gibt es auch extra angelegte "Eisbahnen". Ein Tag beim Estockschießen bietet Entspannung für die Muskulatur und ist deshalb eine ideale Alternative zu einem anstrengenden Skitag auf der Piste. Besonders schön ist, dass die ganze Familie gleichermaßen Spaß haben und an dem Sportspiel teilhaben kann.

Kutschenfahrten – entspannende Ausflüge in die Natur

Alternativ können sich Skisportler bei einer Kutschenfahrt entspannen. Besonders beliebt sind diese Ausfahrten im Pferdewagen bei den jüngeren Familienmitgliedern. Gerade für Pferdefans und tierbegeisterte Kinder ist eine Kutschenfahrt ein großes Highlight im Familienurlaub. Ganz nebenbei lernt man den Skiort und seine Umgebung von einer ganz neuen Seite und Perspektive kennen. Denn anders als im Auto ist man in der Kutsche recht gemütlich unterwegs. Das öffnet den Blick für die kleinen Dinge am Wegesrand. Kutschenfahrten werden in den meisten Wintersportorten quasi das ganze Jahr über angeboten. Die winterliche, idyllische Landschaft macht die Ausfahrt in der kalten Jahreszeit zu einem besonderen, romantischen Erlebnis. Da die Sitzplätze in der Kutsche begrenzt sind, sollten Interessierte frühzeitig reservieren, besonders wenn der Ausflug mit einer größeren Gruppe geplant ist.

TIPP DES TAGES

Die Abwechslung macht's: Vor allem für Kinder hält ein wechselndes Tagesprogramm im Skiurlaub die Laune immer hoch! Besonders Familien sollten deshalb das breite Freizeitangebot in den Skiorten nutzen.

Kurzversion

Die vielfältigen Freizeitangebote in den Wintersportregionen versprechen auch abseits der Skipisten Abwechslung und Action pur! Großen Spaß für Alt und Jung garantiert das Rodeln – ob mit dem kleinen "Poporutscher" oder dem großen Holzschlitten. Schlittenfahren kann flexibel und ohne großen Aufwand quasi an jedem freien Hang ausgeübt werden. Viele Skigebiete locken mit speziellen Angeboten und perfekt präparierten Rodelpisten. Etwas ruhiger, aber nicht weniger spannend geht es beim Schneeschuhwandern zu. Es eignet sich hervorragend als Ausdauertraining. Aber Achtung: Neben Schneeschuhen, festen Schuhen, Skistöcken und geeigneter Outdoorbekleidung ist je nach Tourenziel auch eine Sicherheitsausrüstung nötig. Darüber hinaus hat sich auch das Skitourengehen als Wintersportart etabliert. Es verbindet Ausdauersport mit erholsamen, abwechslungsreichen Abfahrten inmitten unberührter Natur. Auch hier gilt: Funktionelles Material – inklusive Sicherheitsausrüstung – ist Pflicht. Durch gewissenhafte Vorbereitung können die Gefahren abseits der gesicherten Pisten minimiert werden. Entscheidend sind das genaue Studieren des aktuellen Lawinenlageberichts (LLB), die Beobachtung der Wetterentwicklung und die Schneebeschaffenheit. Ein weiteres beliebtes Freizeitvergnügen ist ein Besuch der örtlichen Eissporthalle. Beim Publikumslauf können Eisliebhaber selbst einmal erste Schritte auf dem Eis probieren. Bekannte Eissportzentren bieten außerdem regelmäßig Schaulaufen oder "Discos on Ice" an.

Ebenfalls rutschig wird es beim Eisstockschießen. Bei dieser dem Curling ähnelnden Sportart treten zwei Teams gegeneinander an. Jeder Spieler versucht, seinen Eisstock möglichst nah an die sogenannte "Daube" zu schießen. Eisstockschießen ist ein alter Volkssport, der seinen Ursprung in Skandinavien hat. Als Spielfeld dienen zugefrorene Seen oder Teiche oder extra angelegte "Eisbahnen". Alternativ können sich Skisportler bei einer Kutschenfahrt entspannen, bei der man den Skiort und seine Umgebung von einer ganz neuen Seite und Perspektive kennenlernt.

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](#)

Lisa Walther
Pressestelle Deutscher Skiverband
Haus des Ski am Erwin-Himmelseher-Platz
Hubertusstr. 1, 82152 Planegg
Mobil: +49(0)160-901 22 155
lisa.walther@deutscherskiverband.de

Aktuelle Informationen und Statements präsentiert von der [Deutschen 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

© 2017 Deutscher Skiverband e.V.