

## Board-Fans aufgepasst: Die Top-5 der optimalen Snowboard-Ausrüstung

Endlich ist es soweit: Es schneit kräftig in den Bergen! Bestens präparierte Pisten laden zum ausgiebigen Skifahren und Boarden ein. Nach dem Skifahren ist das Snowboarden mit Abstand die zweitbeliebteste Wintersportart in den Skigebieten. Nicht nur in den Funparks, sondern auch auf den Pisten und im Gelände sind immer mehr Board-Fans unterwegs. Auf was es dabei rund um die ideale Ausrüstung am meisten ankommt, zeigt *DSV aktiv* auf.



### 1. Erstklassiges Material unter den Füßen: das richtige Board

Auf dem Markt wird heutzutage eine Vielzahl verschiedener Snowboards angeboten. Diese unterscheiden sich hauptsächlich bezüglich der sogenannten Outline (direktional oder Twin-Tip), der Biegelinie (Rocker oder Camber) sowie der Härte. Während die Freestyleboards mit Twin-Tip vorwiegend in den Funparks zum Einsatz kommen, eignen sich die direktionalen Freerideboards für Piste und Tiefschnee besonders gut. Generell haben weichere Boards einen größeren Einsatzbereich und ermöglichen Spaß vom ersten Boardtag an. Sie sind somit ideale Bretter für Einsteiger – ebenso wie Boards mit Rocker-Technologie. Wie bei den Alpin-Ski sind auch Boards mit dieser ausgeklügelten Bauweise sehr drehfreudig und verkanten deshalb nicht so schnell.

Generell sollten Snowboard-Neulinge kein zu langes, schmales oder hartes Board wählen. Ideal ist es, wenn das Board senkrecht auf dem Boden stehend bis zum Kinn des Fahrers reicht. Für Einsteiger darf es ruhig auch kürzer, für Fortgeschrittene und sportliche Boarder gerne etwas länger sein. Noch wichtiger als die Länge ist jedoch die Breite des Bretts. Hier ist ein genaues Maß gefragt! Zu breite Boards lassen sich nur schwer steuern, bei einer zu geringen Breite berühren Zehen oder Fersen den Schnee. Die Faustregel lautet: Zehen und Fersen sollten den Boden erst bei einem Aufkantwinkel von etwa 60° berühren.

**Praxistipp:** Weiche Freestyleboards sind fehlerverzeihend und eignen sich deshalb ideal für Einsteiger!

**Richtlinien für Kinderboards:** Für den jungen Snowboard-Nachwuchs sollten die Boards zwischen Brust- und Kinnhöhe reichen, also im Allgemeinen etwas kürzer ausfallen. Je leichter der Fahrer ist, desto weicher sollte außerdem das Board sein. Je nachdem wie groß die Kinderfüße schon sind, sollte auch die Breite entsprechend gewählt werden. Während der Bindungswinkel dem natürlichen Stand (also Zehen leicht nach außen) entsprechen sollte, ist der Bindungsabstand ebenfalls abhängig von der Größe. Als Faustregel gilt: Der Bindungsabstand (von Mitte zu Mitte) sollte in etwa der Schulterbreite oder dem Abstand Knie zu Ferse entsprechen. Für eine erhöhte Sicherheit und besseren Halt sind Rutschpad und Fangriemen Pflicht!

## 2. Bequemer und stabiler Halt: die Snowboard-Boots

Das wichtigste am Snowboard-Boot ist ein ausreichender Fersenhalt! Er sorgt dafür, dass die Bewegungen und die Kraft aus dem Sprunggelenk bestmöglich auf das Brett übertragen werden. Ebenso wie es eine Vielzahl an unterschiedlichen Boards gibt, wird auf dem Markt auch eine breite Palette verschiedenster Schuhe angeboten. Die Ausführung der Boots wurde gerade in den vergangenen Jahren stets weiterentwickelt. Durch verschiedene Schnellschnürsysteme werden je nach Boot andere bzw. mehrere Schuh-Bereiche unterschiedlich festgeschnürt. Ausschlaggebend für den Bindungswinkel ist unter anderem auch die Länge der Boots. Angeboten werden sowohl sehr großvolumig gebaute Boots wie auch sehr kompakte Modelle. Käufer sollten dabei auch auf die Länge der Außensohle achten, vor allem bei größeren Füßen ab Schuhgröße 44. Eine kürzere Sohle ermöglicht nämlich mehr Variabilität bei der Bindungseinstellung.

**Praxistipp:** Der passende Snowboardschuh ist für Einsteiger ausschlaggebender als ein Highend-Board.

**Kinderausrüstung:** Auch bei den Kinderboots kommt es auf einen guten Fersenhalt an. Außerdem sind solche Schnellschnürsysteme am besten geeignet, die das Kind selbstständig öffnen und schließen kann.

## 3. Ausgeklügelt: die Snowboard-Bindung

Was die Bindungseinstellung von Snowboards betrifft, gilt es einige Hauptkomponenten zu beachten: Zunächst einmal sollte die Größe der Bindung zu den Boots passen! Darüber hinaus sollten die Körpergröße des Fahrers, die Boardlänge und der Abstand zwischen den beiden Bindungen/Boots („Stance“) zusammenpassen. Der natürliche, breite und sichere Stand des Menschen ist das Vorbild für die Standposition auf dem Board: Mit zu engem „Stance“ kann das Snowboard nicht mehr ausreichend gut gesteuert werden. Ein bedeutender Teil der Bindung ist außerdem das Highback, das hintere Bindungselement, das im unteren Wadenbereich aufliegt. Es sollte nicht zu weich sein. Auf das eigene Fahrverhalten kann es durch die individuelle Verstellmöglichkeit („forward lean“) angepasst werden. Um zu vermeiden, dass die Zehen über das Board hinaus in den Schnee ragen, müssen die Schuhe auf dem Board zwischen beiden Kanten zentriert werden. Vor allem bei Freerideboards kommt es vor, dass die Inserts für die Bindungsmontage nach hinten versetzt ins Brett eingelassen sind. Man spricht von einem leichten „Setback“, der durch die verlängerte „Nose“ (Boardspitze) für viel Auftrieb im Powder-Schnee sorgt.

**Praxistipp:** Um die perfekte individuelle Bindungseinstellung herauszufinden, lohnt es sich, mit den Bindungseinstellungen Winkel und „Stance“ etwas zu experimentieren. In den meisten Skigebieten gibt es an den Liftstationen das benötigte Werkzeug und schnell ist die Bindung für ein, zwei Abfahrten umgestellt. Die Einstellung, die sich am komfortabelsten anfühlt, sollte beibehalten werden. Wichtig: Schrauben immer gut festziehen!

## 4. Die Accessoires: Helm, Brille und Sonnenschutz

Was für Skifahrer gilt, ist ebenso für Snowboarder gültig: Sicherer fährt, wer einen Kopfschutz trägt! Auch wenn in Deutschland keine Helmpflicht besteht, hilft ein optimaler Kopfschutz im Fall eines Unfalls oder Zusammenstoßes, schwerwiegende Kopfverletzungen zu vermeiden. Wichtig ist, dass der Helm optimal sitzt, gut durchlüftet ist, warm hält und der Sicherheitsverschluss geschlossen ist. Übrigens: In Italien, Österreich, Kroatien und Slowenien gilt eine gesetzliche Helmpflicht für Kinder und Jugendliche! Mittlerweile liegt die Helmtragequote aber auch in Deutschland bei 80 bis 90 Prozent.

Eine Vielzahl aller Pistenunfälle wird durch Wahrnehmungsfehler mitverursacht. Unabdingbar ist deshalb auch die richtige Skibrille! Sie hält UV-Strahlen ab und vermeidet starke Blendungen sowie Augenreizungen durch Fahrtwind oder Schneetreiben. Gute Brillen verfügen über ein großes Sichtfeld, eine Antibeschlag-Beschichtung, einen UV-Schutz vor Strahlen bis zu einer Wellenlänge von 400 Nanometern (Standard „UV-400“) sowie über doppelte Gläser aus Kunststoff. Sie werden am besten zusammen mit dem Helm anprobiert und gekauft.

Die unbedeckten Hautstellen schützt eine Sonnenschutzcreme mit hohem Fettanteil und Lichtschutzfaktor vor Kälte und gefährlichen UV-Strahlen. Dabei sollte die Sonnencreme schon im Tal aufgetragen werden, damit sie in die Haut einziehen kann. Im Verlauf eines Skitags sollte außerdem mehrmals nachgcremt werden, damit der volle Schutz bis zum Abend gewährleistet bleibt.

**Praxistipp:** Die Lippen nicht vergessen: Pflegestifte mit hohem Lichtschutzfaktor schützen die dünne Haut vor Sonnenbrand.

## 5. Kälte einfach trotzen: das „Zwiebelprinzip“

Wer häufig in den Bergen unterwegs ist, kennt rasante Wetterwechsel und Temperatureinbrüche! Was die Kleidung betrifft, fahren Snowboarder deshalb mit dem „Zwiebelprinzip“ am besten: verschiedene Funktionsschichten werden dabei übereinander getragen. Die erste Schicht auf der Haut muss Feuchtigkeit schnell von der Körperoberfläche abtransportieren und weiterleiten, sonst fängt man an zu frieren. Besondere Funktionsunterwäsche leistet diesen Dienst. Als wärmende Zwischenschicht empfiehlt sich ein Oberteil aus Fleece- oder Softshellmaterial. Die äußerste Schicht muss perfekt vor Wind und Wasser schützen, sie kann dabei gefüttert oder ungefüttert sein. Für Vielfahrer sind Jacken und Hosen mit einer wasserdichten und atmungsaktiven Membrane besonders geeignet.

**Praxistipp:** Über die Hände verliert der Körper schnell an Wärme – wasserdichte, wärmende Handschuhe deshalb nicht vergessen!

## 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**



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)

© 2016 Deutscher Skiverband e.V.