

## DSV-Pressedienst 08/2020: Skischuhe und Skibindung - Teamwork für Sicherheit und Performance

Skischuhe und Skibindung gehören zu den wichtigsten Ausrüstungsgegenständen des Skifahrers. Im Zusammenspiel sorgen sie auf der Piste für Sicherheit und Performance. Damit dieses Teamwork funktioniert, müssen Schuh und Bindung perfekt aufeinander abgestimmt sein.



Skischuhe und Skibindung stellen die Verbindung zwischen Skifahrer und Ski her. Dabei müssen sie zwei wichtige Aufgaben erfüllen: Zum einen soll das Skischuh-Bindungs-System die Steuerimpulse des Fahrers möglichst direkt und ohne Kraftverlust auf den Ski übertragen, um den Ski bei jedem Tempo und bei Richtungswechseln präzise führen zu können. Zum anderen muss die Skibindung im Zusammenspiel mit dem Skischuh dafür sorgen, dass sich die Ski bei Auftreten bestimmter Kräfte vom Schuh lösen, um im Falle eines Sturzes das Verletzungsrisiko zu minimieren.

### Perfekt abgestimmt

Damit das System aus Skischuh und Skibindung diese Aufgaben erfüllen kann, müssen beide Komponenten perfekt aufeinander abgestimmt sein. Um während des Fahrens einen festen Halt des Skischuhs zu gewährleisten und andererseits bei einem Sturz im richtigen Moment auszulösen, müssen bei der korrekten Einstellung der Bindung verschiedene Faktoren berücksichtigt werden. Neben individuellen Faktoren wie Geschlecht, Stärke des Knochens am Schienbeinkopf, Alter, Gewicht, Körpergröße und Fahrstil des Skifahrers spielt dabei auch die Skischuhsohle eine entscheidende Rolle.

### Wichtige Faktoren: Sohlenlänge und -beschaffenheit

Wichtige Faktoren für die Bindungseinstellung sind die Länge und die Beschaffenheit der Sohle des Skischuhs. Da ein größerer Schuh aufgrund der größeren Hebelwirkung höhere Kräfte auf die Bindung wirken lässt, muss die Sohlenlänge bei der Bindungseinstellung millimetergenau berücksichtigt werden. Neben der Länge ist aber auch der Zustand der Sohle entscheidend für die Sicherheitsfunktion der Bindung. Denn der Skischuh gleitet bei seitlicher Auslösung auf dem sogenannten Gleitsstreifen im vorderen Bereich der Sohle aus der Bindung. Zerkratzte und raue Sohlen können daher die Funktion der Bindung und damit die Sicherheit beeinträchtigen! Auf jeden Fall muss neben der Länge auch der Zustand der Sohle bei der Bindungseinstellung berücksichtigt werden. Ebenso zu beachten ist der Zustand der Skischuhschale: Alte Schalen (ab ca. zehn Jahren) können unter Belastung brechen und beeinträchtigen die Funktion der Bindung.

### Bindungsprüfung nur mit beiden Skischuhen

Um die Sicherheitsfunktion der Bindung zu gewährleisten, muss die individuelle und korrekte Einstellung mit einem elektronischen Bindungsprüfgerät getestet werden. Dabei werden sogenannte Dreh- sowie Frontalstürze simuliert, und es wird geprüft, ob die Bindung nach vorne und zur Seite rechtzeitig auslöst, um Frakturen an Schien- und Wadenbein zu vermeiden. Da die Sohlenlänge und -beschaffenheit berücksichtigt werden muss, erfolgt die Bindungsprüfung in Kombination mit den dazugehörigen Skischuhen. Dabei muss die Bindung für die rechte und linke Seite individuell eingestellt und geprüft werden. Denn zum einen können die Sohlen von linkem und rechtem Skischuh unterschiedlich abgenutzt sein, zum anderen können die Skischuhe, z.B. bei Personen mit leicht unterschiedlich großen Füßen,

durchaus auch eine unterschiedliche Sohlenlänge aufweisen. Deswegen gilt: In jedem Fall beide Schuhe zur Bindungseinstellung mitbringen und beim Anschnallen der Ski die Links-/Rechtskennzeichnung beachten!

#### **Bei Skischuhen mit Grip-Walk-Sohle Kompatibilität mit Bindung beachten**

Immer beliebter werden Skischuhe mit sogenannter Grip-Walk-Sohle. Sie bieten mit ihren profilierten, im Ballen- und Fersenbereich leicht konvex geformten Sohlen besseren Grip, ermöglichen eine natürlichere Abrollbewegung als klassische Skischuhe und sorgen dadurch für mehr Gehkomfort. Nicht nur, weil Ausrutscher und Stürze beim Gehen vermieden werden, bieten Schuhe mit Grip-Walk-Sohle zudem auch ein Sicherheits-Plus: Denn anders als bei klassischen Skischuhen liegt der Gleitstreifen, auf dem der Skischuh bei seitlicher Auslösung im vorderen Bereich der Sohle aus der Bindung gleitet, bei Schuhen mit Grip-Walk-Sohle vertieft in einer Aussparung. Das schützt den Gleitstreifen beim Gehen auf Asphalt oder Schotter vor Abnutzung und Beschädigung - die Sicherheitsfunktion der Bindung kann nicht so leicht durch zerkratzte und raue Sohlen beeinträchtigt werden. Doch beim Kauf eines solchen Skischuhs muss auf jeden Fall darauf geachtet werden, dass der Schuh mit der Bindung kompatibel ist. Nicht kompatible Komponenten des Skischuh-Bindungs-Systems gefährden die Sicherheit! Zwar können die speziellen, für Skischuhe mit Grip-Walk-Sohle geeigneten Bindungen auch mit klassischen Alpin-Skischuhen genutzt werden. Umgekehrt sind Schuhe mit Grip-Walk-Sohle aber nicht mit klassischen Alpin-Bindungen kompatibel.

#### **Keine Kompromisse - Bindungseinstellung gehört in Profihände**

Auf der sicheren Seite ist man, wenn man sich im Sportfachhandel, etwa einem der [1500 DSV aktiv-Partnersportgeschäfte](#), beraten lässt. Die Experten im Sportfachhandel helfen nicht nur dabei, den zur individuellen Fußform und Fahrweise passenden Skischuh zu finden. Sie achten auch darauf, das Skischuh und Bindung kompatibel sind und sorgen mit der professionellen Einstellung und Prüfung der Bindung für ein Maximum an Sicherheit.

#### **Vorsorgen für den Ernstfall: DSV-Skiversicherung**

Stürze können auch durch die individuelle, korrekte Bindungseinstellung nicht ausgeschlossen werden. Zu den Vorteilen der DSV-Skiversicherungen gehören neben der Absicherung bei Diebstahl und Beschädigung von Ski, Snowboard und Skihelm auch eine Unfallversicherung inkl. Hubschrauberbergung sowie eine Haftpflicht-, Rechtsschutz- und Krankenversicherung. Einen Überblick über alle DSV-Versicherungspakete finden Sie unter [www.ski-online.de](http://www.ski-online.de).

---

#### **TIPP DES TAGES**

Beachten Sie die bei der Bindungseinstellung und -prüfung auf den Ski angebrachte Links-/Rechtskennzeichnung. Die Einstellwerte können links und rechts unterschiedlich sein!

---

#### **Kurzversion**

Skischuhe und Skibindung gehören zu den wichtigsten Ausrüstungsgegenständen des Skifahrers. Im Zusammenspiel sorgen sie auf der Piste für Sicherheit und Performance. Damit dieses Teamwork funktioniert, müssen Schuh und Bindung perfekt aufeinander abgestimmt sein.

Skischuhe und Skibindung stellen die Verbindung zwischen Skifahrer und Ski her. Dabei muss das Skischuh-Bindungs-System zwei wichtige Aufgaben erfüllen: Es muss die Steuerimpulse des Fahrers möglichst direkt und ohne Kraftverlust auf den Ski übertragen und bei einem Sturz dafür sorgen, dass sich die Ski vom Schuh lösen, um das Verletzungsrisiko zu minimieren.

Bei der korrekten Bindungseinstellung müssen neben individuellen Faktoren wie Geschlecht, Stärke des Knochens am Schienbeinkopf, Alter, Gewicht, Körpergröße und Fahrstil des Skifahrers auch die Länge und -beschaffenheit der Skischuhsohle berücksichtigt werden.

Ebenso zu beachten ist der Zustand der Skischuhschale: Alte Schalen (ab ca. zehn Jahren) können unter Belastung brechen und beeinträchtigen die Funktion der Bindung.

Da bei einem größeren Schuh aufgrund der größeren Hebelwirkung höhere Kräfte auf die Bindung wirken, muss die Sohlenlänge bei der Bindungseinstellung millimetergenau berücksichtigt werden. Auch der Zustand der Sohle ist entscheidend für die Sicherheitsfunktion. Denn der Skischuh gleitet bei seitlicher Auslösung auf dem sogenannten Gleitstreifen im vorderen Bereich der Sohle aus der Bindung. Zerkratzte und raue Sohlen können daher die Funktion der Bindung und damit die Sicherheit beeinträchtigen! Die Funktionsprüfung der Bindung mit einem elektronischen Bindungsprüfungsgerät erfolgt deswegen immer in Kombination mit den dazu gehörigen Skischuhen. Dabei muss die Bindung für die rechte und linke Seite individuell eingestellt und geprüft werden. Deswegen gilt: In jedem Fall beide Schuhe zur Bindungseinstellung mitbringen und beim Anschnallen der Ski die Links-/Rechtskennzeichnung beachten! Beim Kauf von Skischuhen mit sogenannter Grip-Walk-Sohle muss darauf geachtet werden, dass der Schuh mit der Bindung kompatibel ist. Nicht kompatible Komponenten des Skischuh-Bindungs-Systems gefährden die Sicherheit! Zwar können die speziellen, für Schuhe mit Grip-Walk-Sohle geeigneten Bindungen auch mit klassischen Alpin-Skischuhen genutzt werden. Skischuhe mit Grip-Walk-Sohle sind aber nicht mit klassischen Alpin-Bindungen kompatibel.

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

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