

Wenn die Nachricht nicht optimal angezeigt wird, klicken Sie bitte [hier](#)



DSV-Pressedienst 20/2015 17.03.2015

17.03.15 10:15
Uhr

Tipps zum Frühjahrsskifahren

Die Temperaturen steigen, die wärmere Frühlingssonne lässt auf einen schönen Sommer hoffen. Die ideale Zeit also, noch einmal die letzten Skitage in den Bergen zu genießen. Das milde Wetter und das Gleiten auf butterweichem Firn versprechen einen schönen Winterabschluss. Doch die intensive Sonne im Frühjahr hat auch ihre Tücken. Haut und Augen müssen gut vor den UV-Strahlen geschützt werden. Die extremen Unterschiede der Pistenverhältnisse verlangen zusätzlich einiges vom Skifahrer ab.



Fahrvergnügen und Sicherheit

Bei wechselhaften Schneebedingungen trägt die Pflege des Materials nicht nur zum Fahrvergnügen, sondern auch zur eigenen Sicherheit maßgeblich bei. Für den späten Skispaß ebenso wichtig sind eine richtige Bekleidung, eine Brille und ausreichender Sonnenschutz.

Wechselhafte Bedingungen

Im Frühjahr sind die Sonnenhänge morgens in der Regel noch hart gefroren. Durch die Sonne am Nachmittag schmilzt der Schnee, die Schneedecke wird stark durchfeuchtet. Aufgrund der kalten Temperaturen in der Nacht zieht der Schnee dann wieder an. Durch den stetigen Kreislauf von Tauen und Gefrieren entsteht eine sehr kompakte, glatte

Piste. Die Schneedecke wird immer fester, da sich die einzelnen Kristalle immer mehr miteinander verbinden. Die harte Altschneedecke zeigt allerdings spätestens ab Mittag ein ganz anderes Gesicht: Der von der Sonne aufgetaute und von vielen Wintersportlern zusammengeschobene Sulzschnee macht die Abfahrten oft beschwerlich. Dem Servicezustand der Ski kommt bei diesen Bedingungen eine besondere Bedeutung zu. Für die eisigen Verhältnisse am Vormittag sind gute Kanten Pflicht, nicht zuletzt der eigenen Sicherheit und der anderer Skifahrer wegen. Die Skikanten müssen scharf sein. Und ein ordentlich gewachster Belag erhöht im oft nassen Schnee am Nachmittag die Drehfreudigkeit der Ski deutlich.

Tägliche Pflege der Ski

Eis und Sulz beanspruchen Mensch und Material in besonderem Maß. Damit die Ski für den nächsten Tag wieder einsatzbereit sind, ist eine tägliche Behandlung der Kanten mit einem Schleifstein oder Schleifgummi nötig. Das entfernt den durch den harten Untergrund entstandenen Grat an den Kanten. Außerdem „saugt“ der recht nasse Sulzschnee das Wachs schneller aus dem Belag als anderer Schnee. Deshalb ist nicht nur der fachmännische Ski-Service vor dem Winterurlaub wichtig, sondern auch das tägliche Nachwachsen mit einem Flüssigwachs sinnvoll.

Fit an den Start

Beim Frühjahrsskifahren trägt auch die körperliche Fitness entscheidend zum Skispaß bei. Wintersportler sollten auf die Signale des eigenen Körpers achten und ihn möglichst sanft an die jeweilige Höhe gewöhnen. Dazu gehört es, möglichst ausgeschlafen auf die Piste zu gehen und dort nicht gleich Vollgas zu geben. Skifahrer sind gerade in den Frühjahrsmonaten auf den Pisten im besonderen Maße gefordert. Da der Schnee morgens sehr hart und glatt sein kann, müssen Wintersportler viel Kraft aufwenden, um die Schwünge richtig zu setzen. Konzentration ist gefordert. Nachmittags hingegen ist der Ski im sulzigen und sehr weichen Schnee schwer drehbar. Wintersportfreunde sollten auf diese Belastung vorbereitet sein. Mit Hilfe von Skigymnastik, Ausdauer- und Krafttraining können Skifahrer schnelle Ermüdungserscheinungen verhindern. Zusätzliches Aufwärmen beugt zudem Verletzungen vor und verbessert nachweislich die Wahrnehmung in kritischen Situationen. Generell sollte man einen Skitag beenden, bevor die Kraft ausgeht und man nicht mehr sicher auf dem Ski steht.

Beste Verhältnisse nutzen

Die wechselnden Pistenverhältnisse an warmen Tagen sind nicht jedermanns Sache. Generell empfiehlt es sich eher, früh an den Bergbahnen zu sein und die noch harten Schneesverhältnisse zu nutzen. Sind die Hänge optimal präpariert, fährt es sich etwas leichter als im sulzigen Nachmittagsschnee. Aber auch die etwas weichen Pisten treffen auf regen Zuspruch. Skifahrern, die lieber in der warmen Nachmittagssonne ihre Schwünge setzen, sei gerade im Frühjahr der Erwerb von Stundenkarten empfohlen. Sie sind preisgünstiger als Halbtages- oder Tageskarten und ermöglichen die freie Auswahl des Zeitpunkts für den Pistenspaß. Außerdem wird empfohlen, sich vor dem Kauf von Lifttickets über die geöffneten Lifтанlagen zu informieren. Durch den Rückgang der Schneehöhe sind mancherorts unter Umständen nicht mehr alle Hänge befahrbar. Einen guten Überblick bieten der Pistenplan und die Panoramatafeln an den Talstationen.

Viel trinken!

In der Höhe und bei Bewegung braucht der Organismus mehr Flüssigkeit. Regelmäßiges Trinken hält Sportler länger in Form. Tees und Saftschorlen sind sportgerechte Getränke, Alkohol hingegen hat beim Skifahren nichts verloren und sollte daher ausschließlich beim Après-Ski im Tal konsumiert werden.

Im Liegestuhl vor einer Berghütte lässt es sich gut entspannen. Eine Pause vom Pistenspaß hilft, um länger konzentriert und fit zu bleiben. Eine schützende Sonnenbrille ist für Sonnenanbeter dabei Pflicht. Die Skibrille allein bietet oft nicht ausreichend Schutz und wird auf der Sonnenterasse eh schnell beiseite gelegt. Ebenfalls empfiehlt sich ein Stirnband oder eine Mütze. Die warmen Temperaturen täuschen häufig über vorhandenen Luftzug hinweg – eine Erkältung kann auch im Frühjahr schnell die Folge sein.

Richtig kleiden

Im Hochgebirge herrschen ständig wechselnde Wetterbedingungen. Mit funktioneller, wind- und wasserdichter Bekleidung ist man für alle Fälle gerüstet. Empfehlenswert ist das sogenannte „Zwiebelprinzip“. Mit mehreren Kleidungsschichten übereinander können Wintersportler bei schnell wechselnden Temperaturen und Wetterbedingungen flexibel reagieren. Handschuhe und Helm sind auch bei frühlinghaften Temperaturen obligatorisch.

Haut und Augen schützen

Berge sind dem Himmel näher. Auf 2500 Meter Höhe ist die Strahlungsintensität der Sonne um rund 33 Prozent stärker als auf 300 Meter über dem Meeresspiegel. Stets im Gepäck sein sollten deshalb wasserfeste Sonnencreme mit höchstem Schutzfaktor sowie ein Lippenpflegestift mit pflanzlichen Wachsen oder Ölen, die vor Austrocknen und Bläschenbildung schützen. Aber nicht nur bei direkter Sonneneinstrahlung ist Hautschutz wichtig. Gerade diffuses Licht bei Nebel erhöht die Strahlungsintensität. Empfehlenswert ist es, sich bereits im Hotel einzucremen. Wer viel schwitzt, sollte sich mehrmals am Tag eincremen. Zur Grundausstattung gehört ebenso eine UV-Strahlen abweisende und bruchfeste Sonnen- oder Skibrille, die seitlich geschlossen ist, damit kein Licht einfallen kann.

Zusätzlicher Schutz durch DSV-Skiversicherungen

Die DSV-Skiversicherungen bieten ein umfassendes Leistungspaket bei Skidiebstahl, -Bruch, Unfall oder Krankheit im Ausland. Nähere Informationen sind im Internet unter www.ski-online.de/DSVaktiv zu finden.

Kurzversion

Das Frühjahr verspricht mit milden Temperaturen und butterweichem Firn angenehme Skitage. Doch die intensive Sonne hat auch ihre Tücken. Im Frühjahr sind die Sonnenhänge morgens in der Regel noch hart gefroren. Durch die Sonne am Nachmittag schmilzt der Schnee, die Schneedecke wird stark durchfeuchtet. Aufgrund der kalten

Temperaturen in der Nacht zieht der Schnee dann wieder an. Durch den stetigen Kreislauf von Tauen und Gefrieren entsteht eine sehr kompakte, glatte Piste. Die harte Altschneedecke wandelt sich allerdings spätestens ab Mittag in von der Sonne aufgetauten Sulzschnee um und wird dann in der Handhabung beschwerlicher. Der Servicezustand der Ski ist bei diesen Bedingungen äußerst wichtig. Für die eisigen Verhältnisse sind gute Kanten Pflicht, ein ordentlich gewachster Belag erhöht am Nachmittag die Drehfreudigkeit der Ski deutlich. Deshalb gilt: Kanten täglich mit einem Schleifstein oder Schleifgummi behandeln und regelmäßig mit einem Flüssigwachs nachwachsen.

Beim Frühjahrsskifahren trägt auch die körperliche Fitness entscheidend zum Skispaß bei. Also: den Körper an die Höhe gewöhnen, möglichst ausgeschlafen auf die Piste gehen, den Skitag langsam angehen und viel trinken. Mit Hilfe von Skigymnastik, Ausdauer- und Krafttraining können Skifahrer schnelle Ermüdungserscheinungen verhindern.

Zusätzliches Aufwärmen beugt zudem Verletzungen vor.

Was die richtige Bekleidung betrifft, ist man mit funktioneller, wind- und wasserdichter Bekleidung für alle Fälle gerüstet. Empfehlenswert ist das sogenannte „Zwiebelprinzip“, bei dem mehrere Kleidungsschichten übereinander gezogen werden. Handschuhe und Helm sind auch bei frühlingshaften Temperaturen obligatorisch. Ebenso wie wasserfeste Sonnencreme mit höchstem Schutzfaktor sowie ein Lippenpflegestift. Zur Grundausstattung gehört außerdem eine UV-Strahlen abweisende und bruchfeste Sonnen- oder Skibrille, die seitlich geschlossen ist.

Arbeitsmaterialien auf dem DSV-Presseserver

Zusätzliche Informationen zu diesem Thema sowie weitere Presstexte 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

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

