

DSV-Pressedienst 42/2020: Wintersport in Zeiten der Corona-Pandemie

Die Skilifte bleiben aufgrund der steigenden Infektionszahlen in der Corona-Pandemie weiter geschlossen. Zeitgleich fällt in den Bergen frischer Neuschnee. Keine Frage: Wir vermissen die Skiabfahrten. Trotzdem gibt es jetzt zahlreiche andere Möglichkeiten, an der frischen Winterluft das Immunsystem zu stärken und coronagerechten Wintersport zu betreiben. DSV aktiv gibt einen Überblick.



Langlaufen – Ganzkörpertraining auf der weiten Loipe

Anders als das Alpenskifahren ist das Langlaufen laut Bayerischem Gesundheitsministerium ausdrücklich erlaubt. Vorausgesetzt der Wintersportler ist alleine, mit einer weiteren Person oder mit den Angehörigen des eigenen Hausstands unterwegs. Erlaubt ist das Langlaufen auf Loipen in der freien Natur. Ausgenommen sind – zumindest für Amateur- und Freizeitsportler – in sich geschlossene Loipen innerhalb von oftmals zugangsbeschränkten Sportstätten, etwa Langlauf- oder Biathlonarenen mit entsprechender Sportstätteninfrastruktur.

Mit der wachsenden Schneehöhe werden vielerorts immer mehr Loipenkilometer gespurt. Bei manch einem Alpenskifahrer frischt da die Leidenschaft für den Loipensport mitunter neu auf. Ob Profi oder Neuling: Das Langlaufen ist das perfekte Ganzkörpertraining an der frischen Luft.

Insbesondere beim Langlaufen gilt: perfekt präparierte Ski sorgen für das größte Skivergnügen. Wer sich mit stumpfem Ski auf der Loipe abkämpft, wird nicht ins Langlauf-Fieber kommen. Für all diejenigen, die selbst nicht genügend Erfahrung mit den unterschiedlichsten Wachsarten, dem Abschleifen und Wachs-Bügeleisen haben, lohnt sich definitiv ein Besuch im Sportfachhandel.

Schneeschuhwandern – Alltagsstress ade

Etwas ruhiger, aber nicht weniger spannend geht es beim Schneeschuhwandern zu. Schneeschuhe waren einst das traditionelle Fortbewegungsmittel der Bewohner Alaskas, Kanadas und Skandinaviens. Jeder, der die winterliche Natur abseits viel genutzter Pfade genießen möchte, kann sich selbst einmal im Schneeschuhgehen probieren. Gerade in der heutigen Zeit liegen die Vorteile auf der Hand: Schneeschuhgeher sind in den Weiten der Winterlandschaft unterwegs. Einsame Spaziergänge abseits ausgebauter und geräumter Wege sind explizit gewünscht. Ein Aufeinandertreffen mit anderen Wintersportlern ist selten.

Das Schneeschuhwandern eignet sich nicht zuletzt als hervorragendes Ausdauertraining. Das ganzheitliche Muskeltraining kurbelt den Kreislauf an und fördert die Fettverbrennung. Für eine erlebnisreiche Tour ist neben Schneeschuhen, festem Schuhwerk, Skistöcken und geeigneter Outdoorbekleidung je nach Tourenziel auch eine Sicherheitsausrüstung notwendig. Schließlich ist man bei Schneeschuhtouren auch auf ungesicherten Schneehängen unterwegs und muss mit wachsender Schneehöhe mit Lawinengefahr rechnen. Informiert Euch im Vorfeld über die Verhältnisse!

Tourengehen – Ausdauersport in der Natur

Einen Boom wird heuer das Skitourengehen erleben. Es verbindet Ausdauersport mit erholsamen, abwechslungsreichen Abfahrten inmitten unberührter Natur. Die Vorteile in Bezug auf die Corona-Pandemie sind dieselben wie beim Schneeschuhwandern: Einsame Touren alleine in der Natur, keine Menschenansammlungen, kein Infektionsrisiko.

Damit eine Skitour zum positiven Erlebnis wird, ist funktionelles Material – inklusive Sicherheitsausrüstung – Pflicht. Beim Aufstieg verhindern Felle, die auf der Unterseite der Ski befestigt werden, das Zurückrutschen der Ski und sorgen so für Halt im tiefen Schnee. Für die Abfahrt werden diese Felle mit wenigen Handgriffen einfach und schnell entfernt und im Rucksack verstaut.

Gefährliche Situationen im Gelände können durch eine gewissenhafte Vorbereitung vermieden oder zumindest reduziert werden. Die wichtigsten Faktoren bei der Vorbereitung sind das genaue Studieren des aktuellen Lawenlageberichts (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.

Tourengehen auf gesperrten Skipisten ist gefährlich und verboten – auch wenn die Lifтанlagen derzeit nicht in Betrieb sind. Nicht ausreichend gesicherte Schneerzeuger und Pistenraupen stellen eine Gefahr dar.

Rodeln – Spaß für Jedermann

Großen Spaß für Alt und Jung abseits der Skipisten bietet das Rodeln und Schlittenfahren. Die Geschwindigkeit und die Bewegung an der frischen Luft machen Rodeln zu einem der absoluten Winter-Highlights. Dabei reicht das Repertoire vom kleinen und leicht verstaubaren "Poporutscher" bis zum großen und robusten Hornschlitten. Der Sportfachhandel bietet 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. Das macht es gerade in Zeiten der Corona-Pandemie leicht, großen Menschenansammlungen aus dem Weg zu gehen.

Rodeln birgt ein gewisses Risiko, gerade dann, wenn der Untergrund eisig oder steinig ist. Eine Schutzausrüstung ist daher, vor allem für Kinder, ratsam.

Drei Grundregeln für den Wintersport

1. Haltet Euch an die geltenden Corona-Maßnahmen

Wir alle müssen zur Bekämpfung der Corona-Pandemie unseren wichtigen Teil beitragen. Ob im Privaten oder beim Wintersport: Haltet Euch an die Corona-Regeln. Insbesondere an die AHA-Regeln – Abstand, Händedesinfektion, Alltagsmaske. Das Lüften erübrigt sich beim Sport an der frischen Luft von selbst.

Vermeidet stark frequentierte Orte und Hänge, insbesondere geschlossene Skipisten.

Gerade aufgrund der unterschiedlichen Verteilung der Infektionszahlen unterscheiden sich die gültigen Maßnahmen regional. Informiert Euch über die bei Euch geltenden Richtlinien und vermeidet Reisen, auch innerhalb der Bundesrepublik. Auch Tagestourismus ist vielerorts untersagt.

2. Schützt die Natur und ihre Tierwelt

Ihr plant eine Skitour, sucht den ultimativen Rodelhang oder wollt Eure eigene Langlaufspur ziehen? Dann achtet im Vorfeld und während der Tour unbedingt auf Schutzgebiete und betretet diese für Umwelt und Tierwelt lebensnotwendigen Zonen nicht. Es versteht sich von selbst, dass jeglicher Verpackungsmüll wieder mit nach Hause genommen und dort entsprechend entsorgt wird. Bei Begegnungen mit Wildtieren, insbesondere in der Dämmerung, verhaltet Euch rücksichtsvoll und nähert Euch nicht.

3. Vermeidet Verletzungsgefahr

Jeder möchte Verletzungen und Unfälle im Wintersport vermeiden. Was dem eigenen Schutz dient, kann in der aktuellen Krise aber auch andere schützen. Ärzte, Pflegepersonal und Notfallmediziner sind vielerorts bereits überlastet. Wen es jetzt zum Sporttreiben in die Natur zieht, der sollte sich ganz besonders vor Gefahren schützen. Kennt und achtet Eure Grenzen. Vermeidet Risiken. Das gilt fürs Rodeln genauso wie für die Skitour-Abfahrt.

DSV-Skiversicherungen: Sich selbst und die Ausrüstung optimal schützen

Ein richtiger Versicherungsschutz ist im Fall der Fälle Gold wert! Auch Langlauf- und Tourenski sind in allen DSV-Versicherungspaketen inkludiert. Im DSV-Classic-Plus-Paket ist sogar der Rodel mitversichert. Mehr Informationen unter www.ski-online.de.

Weiterführende Informationen zum Skilanglaufen und Skitourengehen

Zu den Themen Skilanglaufen und Skitourengehen stellen wir Ihnen gerne ausführliche Pressetexte zur Verfügung. Sie finden die Artikel inklusive Hinweise zur optimalen Ausrüstung unter diesem [Link](#).

Passwort: Wintersport

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**

Ihre Ansprechpartnerin:

Lisa Walther
Pressestelle Deutscher Skiverband
Haus des Ski am Erwin-Himmelseher-Platz
Hubertusstr. 1, 82152 Planegg
Mobil: +49(0)160-901 221 55
lisa.walther@deutscherskiverband.de

↓ [Download V-Card](#)

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

© 2020 Deutscher Skiverband e.V.