

27.02.20 09:30 Uhr

## DSV-Pressedienst 14/2020: Die goldenen Regeln fürs Frühjahrsskifahren

Die Frühjahrswochen sind mit die schönste Zeit für ausgiebige Skitage: wärmere Temperaturen, längere und intensivere Sonnenstunden und beste Bedingungen durch die noch kalten Nächte. Also nichts wie rauf auf die Berge! Mit ein paar Tipps und Tricks von unseren DSV aktiv-Experten lassen sich die Stunden im Schnee noch besser genießen.



### 1. An der richtigen Kleidung sparen!

Wenn es warm wird, würde man am liebsten auf ein, zwei Kleidungsschichten verzichten. Deshalb macht es Sinn nach dem sogenannten „Zwiebelprinzip“ zu verfahren: Mit mehreren Kleidungsschichten übereinander können Wintersportler bei schnell wechselnden Wetterbedingungen flexibel reagieren. Denn wenn das Thermometer unten an der Talstation zweistellige Plusgrade zeigt, heißt das noch lange nicht, dass es auch oben am Berg schon warm ist. Höhere Temperaturen täuschen außerdem häufig über einen vorhandenen Luftzug hinweg. Egal, wie die Wetterbedingungen sind: Handschuhe, Helm und eine (dünne) Skijacke sind auch bei frühlingshaften Temperaturen Pflicht! Handschuhe halten nicht nur warm, sondern schützen die Hände bei einem Sturz auch vor Verletzungen. Gerade kristalliner Frühjahrsschnee kann so rau wie grobkörniges Schleifpapier sein, was zu tiefen Schürfwunden führen kann.

### 2. Der frühe Vogel...

... wird mit optimal präparierten Pisten belohnt! Durch die immer noch kalten Nächte sind die Pisten im Frühjahr morgens in der Regel noch hart gefroren und bestens präpariert. Durch die Sonne im Laufe des Tages wird die Schneedecke stark durchfeuchtet. Der stetige Kreislauf von Tauen und Gefrieren lässt am Vormittag eine sehr kompakte, glatte Piste entstehen. Die allerdings spätestens ab Mittag ein ganz anderes Gesicht zeigt: Der von der Sonne aufgetaute und von vielen Wintersportlern zusammengesobene Sulzschnee macht die Abfahrten oft beschwerlich. Generell empfiehlt es sich deshalb, eher früh an den Bergbahnen zu sein und die idealen Schneeverhältnisse zu nutzen. Sind die Hänge optimal präpariert, fährt es sich etwas leichter als im sulzigen Nachmittagsschnee. 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.

### 3. Für optimales Material sorgen!

Bei wechselhaften Schneebedingungen trägt die Pflege des Materials nicht nur zum Fahrvergnügen, sondern auch zur eigenen Sicherheit maßgeblich bei. 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. 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. Das ist kein Hexenwerk, Schleifgummi und Flüssigwachs sind im Sportfachhandel erhältlich und sind einfach zu handhaben.

#### 4. An den Sonnenschutz denken!

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. Auch wenn die Skibrille gefühlt sehr warm ist, schützt sie vor gefährlichen UV-Strahlen und vor Verletzungen der Augen im Falle eines Sturzes und sollte unbedingt getragen werden.

#### 5. Fit auf die Piste gehen!

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. Aufwärmen beugt Verletzungen vor und verbessert nachweislich die Wahrnehmung in kritischen Situationen. Mit Hilfe von Skigymnastik, Ausdauer- und Krafttraining können Skifahrer zudem schnelle Ermüdungserscheinungen verhindern. Generell sollte man einen Skitag beenden, bevor die Kraft ausgeht und man nicht mehr sicher auf dem Ski steht.

Um den Körper zumindest kurzfristig fit für die Piste zu machen, hat DSV aktiv die Skigymnastik-App "Last Minute SkiGym" entwickelt. Sie beinhaltet Übungen zur direkten Vorbereitung auf den Skiurlaub sowie Dehn- und Mobilisierungsübungen und Fitnesstipps für den Alltag. Die App kann kostenlos im [Apple App-Store](#) und im [Google Play-Store](#) heruntergeladen werden.

Bereit für die Piste ist auch, wer im Vorfeld für den Fall der Fälle vorgesorgt hat: 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](http://www.ski-online.de) zu finden.

---

#### TIPP DES TAGES

Jetzt sind Verschnaufpausen an den Skihütten besonders lohnenswert: Ab in den Liegestuhl und Kraft tanken, Sonne tanken, frische Luft tanken – bei herrlichem Bergpanorama und angenehmen Temperaturen!

---

#### Kurzversion

Wärmere Temperaturen, Sonne satt und beste Bedingungen durch die noch kalten Nächte: Nichts wie rauf auf die Berge! Mit ein paar Tipps und Tricks von unseren DSV aktiv-Experten lassen sich die Stunden im Schnee noch besser genießen.

**1. An der richtigen Kleidung sparen:** Es macht Sinn nach dem sogenannten „Zwiebelprinzip“ zu verfahren: Mit mehreren Kleidungsschichten übereinander können Wintersportler bei schnell wechselnden Wetterbedingungen flexibel reagieren. Egal, wie die Wetterbedingungen sind: Handschuhe, Helm und eine (dünne) Skijacke sind auch bei frühlinghaften Temperaturen immer Pflicht!

**2. Der frühe Vogel...** wird mit optimal präparierten Pisten belohnt! Durch die immer noch kalten Nächte sind die Pisten im Frühjahr morgens in der Regel noch hart gefroren und bestens präpariert. Spätestens ab Mittag macht der zusammengeschobene Sulzschnee die Abfahrten beschwerlich. Deshalb: früh an den Bergbahnen sein und die idealen Schneeverhältnisse nutzen. Eine gute Alternative: Stundenkarten sind preisgünstiger als Halbtages- oder Tageskarten und ermöglichen die freie Auswahl des Zeitpunkts für den Pistenspaß.

**3. Für optimales Material sorgen:** Für die eisigen Verhältnisse am Vormittag sind gute Kanten Pflicht. Ein ordentlich gewachster Belag erhöht im oft nassen Schnee am Nachmittag die Drehfreudigkeit der Ski deutlich. Eine tägliche Behandlung der Kanten mit einem Schleifstein oder Schleifgummi und ein Nachwachsen mit Flüssigwachs ist nötig.

**4. An den Sonnenschutz denken:** Auf 2500 Meter Höhe ist die Strahlungsintensität der Sonne um rund 33 Prozent stärker als auf 300 Meter über dem Meeresspiegel. Deshalb: Sonnenbrille für die Mittagspause, wasserfeste Sonnencreme mit höchstem Schutzfaktor sowie Lippenpflegestift nicht vergessen! Nicht nur bei Sonnenschein: Gerade diffuses Licht bei Nebel erhöht die Strahlungsintensität.

**5. Fit auf die Piste gehen:** Auf der harten und glatten Piste vormittags, müssen Wintersportler viel Kraft aufwenden. Nachmittags hingegen ist der Ski im sehr weichen Schnee schwer drehbar. Skigymnastik, Ausdauer- und Krafttraining bereiten auf diese Belastung vor. Zusätzliches Aufwärmen beugt zudem Verletzungen vor und verbessert nachweislich die Wahrnehmung in kritischen Situationen.

#### 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**

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](tel:+49016090122155)  
[lisa.walther@deutscherskiverband.de](mailto: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](mailto:pressestelle@deutscherskiverband.de)

© 2020 Deutscher Skiverband e.V.