

Tipps zum Frühjahrsskifahren

Angenehme Temperaturen und genüssliches Gleiten auf butterweichem Firn: Wer kennt sie nicht, die tollen Skitage im Frühjahr. Doch die starken Sonnenstrahlen und die Höhe haben auch ihre Tücken. Bei wechselhaften Schneebedingungen im Frühling trägt die Pflege des Materials nicht nur zum Fahrvergnügen, sondern auch zur eigenen Sicherheit bei. Ebenso wichtig sind richtige Bekleidung, Brille und ausreichender Sonnenschutz.

Material checken

Im Frühjahr sind morgens die Sonnenhänge in der Regel knüppelhart gefroren. Spätestens ab Mittag zeigen diese Pisten dann ihr zweites Gesicht. Der von der Sonne aufgetaute und von vielen Wintersportlern zusammen geschobene Sulzschnee macht die Abfahrt oft beschwerlich. Bei solchen Bedingungen kommt dem Servicezustand der Ski eine besondere Bedeutung zu. Für die eisigen Verhältnisse am Vormittag sind gute Kanten, schon der eigenen Sicherheit wegen, Pflicht. Ein ordentlich gewachster Belag erhöht im oft nassen Schnee am Nachmittag die Drehfreudigkeit der Ski. Eis und Sulz beanspruchen das Material in besonderem Maße. Damit die Ski für den nächsten Tag wieder einsatzbereit sind, ist eine tägliche Behandlung der Kanten mit einem Schleifstein oder Schleifgummi nötig. Das nimmt den durch den harten Untergrund entstandenen Grat an den Kanten. Zudem »saugt« der recht nasse Sulzschnee das Wachs schneller aus dem Belag als jeder andere Schnee. Deshalb ist nicht nur der fachmännische Ski-Service vor dem Winterurlaub wichtig, sondern auch das tägliche Nachwachsen mit einem Flüssigwachs.

Fit an den Start

Je höher hinaus es beim Frühjahrsskifahren geht, umso entscheidender ist die körperliche Fitness. Wintersportler sollten auf die Signale des eigenen Körpers achten und ihn möglichst sanft an die jeweilige Höhe anpassen. Dazu gehört, möglichst ausgeschlafen auf die Piste zu gehen und nicht gleich mit Vollgas über die Hänge zu düsen. Zudem beugt Aufwärmen Verletzungen vor und verbessert nachweislich die Wahrnehmung in kritischen Situationen.

Richtig trinken

In der Höhe braucht der Organismus mehr Flüssigkeit. Regelmäßiges Trinken hält länger in Form. Tees und Saftschorlen sind sportgerechte Getränke. Alkohol ist etwas fürs Après im Tal.

Zu folgenden Themen erhalten Sie weitere Informationen:

- **Nov. 2009:**
Tipps für den ersten Skitag;
Sportfachhandel vs. Internet;
- **Dez. 2009:**
Tipps zur Vorbereitung des Skiurlaubs;
- **Jan. 2010:**
Tipps zur Sicherheitsausrüstung auf der Skipiste;
Ski kaufen oder mieten?
- **Feb. 2010:**
Tipps zum Skifahren im Frühjahr;
Sehen auf der Skipiste;
- **März 2010:**
Tipps für Tourengänger;
Tipps zum Übersommern der Skiausrüstung;

Ihr Ansprechpartner:

Andreas König
+49 (0)89 85790-282 bzw.
andreas.koenig@ski-online.de



Optimaler Schutz für Wintersportler mit den DSV-Skiversicherungen!

mehr Informationen finden Sie unter
www.ski-online.de/DSVaktiv

Clever kleiden

Im Hochgebirge herrschen ständig wechselhafte Bedingungen. Mit funktioneller, wind- und wasserdichter Bekleidung ist man für alle Fälle gerüstet. Empfehlenswert ist das so genannte »Zwiebelprinzip«. Mit mehreren Kleidungsschichten übereinander können Wintersportler bei schnell wechselnden Temperaturen und Wetterbedingungen flexibel reagieren. Handschuhe und Mütze – oder noch besser ein Helm – sind auch bei frühlingshaften Temperaturen obligatorisch. Ebenso gehört zur Grundausrüstung eine UV-Strahlen-abweisende und bruchfeste Sonnen- oder Skibrille, die seitlich geschlossen ist, damit kein Licht einfallen kann.

Haut schützen

Berge sind dem Himmel eindeutig näher. Auf 2.500 Metern ist die Strahlungsintensität der Sonne sogar um rund 33 Prozent stärker als auf 300 Metern über dem Meeresspiegel. Deshalb sollten eine wasserfeste Sonnencreme mit höchstem Schutzfaktor sowie ein Lippenpflegestift mit pflanzlichen Wachsen oder Ölen, der vor Austrocknen und Bläschenbildung bewahrt, stets dabei sein. Aber nicht nur der Schutz vor direkter Sonneneinstrahlung ist wichtig, sondern auch bei Nebel. Gerade diffuses Licht erhöht die Strahlungsintensität. Empfehlenswert ist es, sich bereits im Hotel einzucremen. Und wer viel schwitzt, sollte öfter am Tag nachcremen.

Die DSV-Skiversicherungen bieten ein umfassendes Leistungspaket bei z. B. Skidiebstahl, -Bruch, Unfall oder Krankheit im Ausland.

Nähere Informationen finden Sie unter www.ski-online.de/DSVaktiv.