

# Jetzt schon auf den Winterurlaub vorbereiten

Wer den Sommer nutzt, um fleißig zu trainieren und Sport an der frischen Luft zu treiben, sollte auf keinen Fall im Winter damit aufhören. Eisige Temperaturen, Glätte und Schnee sind nicht gerade die Freunde der Laufschuhe, doch auch im Winter kann das Kalorienverbrennen mit purer Lebensfreude kombiniert werden. Ein Aktivurlaub in der kalten Jahreszeit wirkt da verlockend, aber die Vorbereitungen hierfür solltet Ihr schon früh treffen.

## Die passende Unterkunft finden

Das alte Sprichwort „Frühes Kommen sichert die besten Plätze“ gilt auch hier. Wer sicher weiß, auf welchen Zeitraum der Winterurlaub fällt, sollte möglichst früh buchen. Sowohl für Gruppen, Familien oder Paare lässt sich die passende Bleibe finden. Ferienwohnungen oder -häuser bieten hier den besseren Komfort. Unabhängigkeit und viel Stauraum sind im Urlaub wichtig.. Ferienwohnungen sind gerade im Skiurlaub beliebt, da sie einen gemütlichen Rückzugsort nach einem langen Tag auf der Piste versprechen. Shuttle-Busse, ein zugehöriger Skipass und Einkaufsmöglichkeiten in der Nähe erhöhen die Annehmlichkeit obendrein. Wenn Ihr dagegen lieber bekocht werdet und ein bisschen weniger Freiheiten in Kauf nehmt, solltet ihr Euch für eines der vielen Hotels in den Ski-Regionen entscheiden.

In diesem Zusammenhang ist es auch wichtig zu erwähnen, dass die Ortswahl nicht willkürlich oder nur nach den Preisen geschehen sollte. Anfänger brauchen Pisten, die für sie geeignet sind, während erfahrene Ski- oder Snowboardfahrer sich Strecken suchen sollten, die sie nicht schnell langweilen.

## Verletzungen vorbeugen

Egal jedoch ob Laie auf den Brettern oder erfahrener Ski-Hase: Die sportliche Vorbereitung ist das A und O. Egal wie sicher Ihr euch auf dem Snowboard oder den Skiern fühlt, mit schwachen Muskeln wird der Winterspaß schnell zum Frust. Verletzungen wie Bänderrisse sind vorprogrammiert, man leidet schnell unter Atemnot und Muskelkater. Wie Ihr euch richtig auf die Saison vorbereitet, haben wir bereits **in diesem Artikel** genauer erklärt. Trainierte Gelenke und eine gute Kondition sind jedoch nur die halbe Miete. Vor dem Sport aufwärmen und dehnen ist auch im Winter unerlässlich.

## Weniger Sorgen mit einer guten Versicherung

Natürlich kann es trotzdem vorkommen, dass Ihr euch beim Wintersport verletzt. Nur ein kurzer Moment der Unachtsamkeit und schon seid Ihr in einen anderen Urlauber geprallt. Damit der Ausgang solcher Unfälle nicht auch noch unnötig die Haushaltskasse belastet, solltet Ihr darauf achten, gut **versichert** zu sein. Gerade wenn es Euch ins Ausland für den Skiurlaub zieht, ist es wichtig mit der Versicherung Rücksprache zu halten oder eine Auslandsversicherung abzuschließen. Solltet Ihr bereits eine Unfallversicherung haben, müsst Ihr zudem prüfen, ob diese auch Sportpannen mit abdeckt.

Wenn Ihr einen entspannten Winterurlaub genießen wollt, dann denkt am besten jetzt schon an die Planung.

---

# Trendsport Snowkiten

Snowkiten hat sich längst zum Trendsport entwickelt. Mit Skiern, Snowboard und einem Lenkdrachen ausgestattet geht es rasant über Schnee und Eis. Wer mag, kann sich sogar bergauf ziehen lassen. Das Gleiten über eine verschneite oder vereiste Fläche ist die winterliche Antwort auf das Kitesurfen. Mit dem richtigen Wind und der passenden Ausrüstung können Geschwindigkeiten von bis zu 100 km/h erreicht werden. Snowkiten ist somit ein Sport, der für viel Nervenkitzel sorgen kann.

## Ein Funsport mit einem überdimensionalen Lenkdrachen

Anstelle eines Segels kommt beim Snowkiten ein großer Lenkdrachen zum Einsatz. Dieser hängt an einer langen Leine, welche eine Länge von circa 20 Metern aufweist. Der Drachen kann dreidimensional in dem Wind bewegt werden. Je nach seiner Position steht er fast bewegungslos in der Luft oder er zieht mit einer starken Kraft an den Leinen. Gesteuert wird er mithilfe einer Lenkstange, welche an den beiden Steuerleinen befestigt ist. Vom Schirm führen die beiden Hauptleinen zum Trapezhaken des Funsportlers. Darüber wird ein Großteil der Zugkraft an den Haken des Trapezes übermittelt. Aufgrund dieses Mechanismus kann Bewegung umgesetzt werden. Es ist ein einfaches Prinzip, welches im Rahmen eines Basiskurses erlernt werden kann.

## Eine Steuerung wie beim Segeln

Die Tragflächenform des Drachensegels gibt die Möglichkeit gegen den Wind zu kreuzen sowie eindrucksvolle Sprünge zu vollführen, welche an einen Segelflug erinnern. Wenn an einem Ende der sogenannten Bar gezogen wird, werden Steuerungsimpulse nach links oder rechts an den Lenkdrachen übermittelt. Ferner kann die Lenkstange vom Körper weg bewegt werden, wodurch es zur Reduzierung der Zugkraft kommt. Wenn der Pilot schneller fahren möchte, kann die Lenkstange näher an den Oberkörper gezogen werden. Dadurch wird der Anstellwinkel des Segels im Wind geändert und somit der Druck auf den Drachen erhöht. Hat der Sportler ein modernes Kite, fällt der Segel fast kraftlos herunter, wenn die Lenkstange losgelassen wird. Dadurch wird eine verbesserte Sicherheit erlaubt, die ein Grund für die große Beliebtheit des Funsports Snowkiten ist.

## Mit der richtigen Ausrüstung beginnt der Spaß

Die Basis für das Snowkiten sind gute Skier oder ein gutes Snowboard. Für welches Sportgerät sich der Einzelne entscheidet, hängt davon ab, auf welchen Brettern er sich sicher und wohlfühlt. Wer zu einem Snowboard greift, sollte ein Race Board verwenden. Dies hat eine schmale Boardline. Mit regulären Freestyle-Boards ist jedoch ebenfalls ein Fahrspaß im Wind möglich. Bei Skiern sind Race Carver oder Freerides empfehlenswert. Auch sogenannte Snowblades können getestet werden. Diese weisen allerdings Nachteile bei höheren Geschwindigkeiten auf. Da die Piloten beim Snowkiten sehr hohe Geschwindigkeiten erreichen können, sollte zudem qualitativ hochwertige Wintersportbekleidung getragen werden. Eine Snowboardjacke und eine Snowboardhose könnte die Grundlage darstellen. Für einen verbesserten Schutz bieten sich zudem Protektoren und ein Helm an. Auch ein Rückenschutz sollte beim rasanten Snowkiten Standard sein.

## **Gute Locations zum Snowkiten**

Die Trendsportart Snowkiten mag relativ jung sein, aber sie hat sich schnell verbreitet. Daher gibt es viele Ski- und Snowboardgebiete, in denen sie bei perfekten Schnee- sowie Windbedingungen ausgeführt werden kann. So gibt es auf dem Feldberg im Schwarzwald und im Bayrischen Wald gute Gelegenheiten zum schnellen Segeln über den Schnee. Bei Phillipsreut und Sankt Englmar tummeln sich viele Snowkiter. Dort werden auch Grundkurse für Einsteiger angeboten und das Terrain ist nicht schwierig. Gern werden auch die Skiorte Zell am See, die Loferer Alm und der Simplonpass angesteuert. Sie liegen in der Schweiz. In Österreich sind Thalgau bei Salzburg und Obertauern beliebt. Das Mekka fürs Snowkiten ist das Gebirgsdorf Geilo, welches in Norwegen liegt. Auf dem Hochplateau des Skiortes tummeln sich Anhänger dieser Funsportart aus der ganzen Welt. Auch Profis schätzen das Terrain sehr, da sekundenlange Luftsprünge möglich sind. Sie können bei ihren waghalsigen Manövern beobachtet werden und inspirieren dazu es selbst zu versuchen.

Bild: Peter Vogg / pixelio.de

---

# **Das erste mal Wintersport: Snowboarden oder Skifahren, mit Kurs oder ohne?**

Es ist kalt. Draußen trainieren bringt vielen im Winter wenig Freude. Dafür liegt aber massig Schnee liegt auf den Pisten. Höchste Zeit für etwas Wintersport.

Für diejenigen, die sich noch nie auf die Piste gewagt haben, stellt sich zu allererst einmal die Frage:

## **Snowboard oder Ski?**

Zuerst einmal kann man sagen, dass beides seine Vorteile und Nachteile hat.

### **Erlernbarkeit**

Skifahren ist, so berichten die meisten, um einiges leichter zu erlernen als Snowboarden. Das liegt einfach daran, dass Ihre Beine einzeln frei beweglich sind und deshalb diese Bewegung Ihrem natürlichen Bewegungsverhalten näher kommt. Besonders die modernen Carving Ski machen das Lernen heute einfacher. Am ersten Tag des Skifahrens werden Sie wohl schon einfache Pisten gut runter kommen. Der erste Tag beim Snowboarden kann sehr frustrierend sein.

### **Praktikabilität**

Skifahrer haben üblicherweise immer zwei Skistöcke dabei. Damit können kleine Hügel einfach überbrückt werden. Auch durch die zwei unabhängig voneinander beweglichen Skier ist ein Gleiten auf ebenem Boden möglich. Beim Snowboard müssen Sie dazu die hintere Bindung lösen, da Sie das

andere Bein zum Schwung holen benötigen. Gerade das Lift fahren ist um einiges anstrengender, da Sie bei den mittlerweile üblichen Softboots jedes mal die Bindung wieder lösen und festmachen müssen. Es gibt zwar auch Step-In-Bindungen für Snowboards, diese neigen bei kaltem Wetter jedoch schnell zum vereisen.

Beim Apres Ski punkten Sie aber mit den Softboots. Diese sind teilweise fast so gemütlich, wie normale dicke Stiefel. Das gilt auch für den Fall, wenn Sie mal eine gewisse Strecke zu Fuß zurück legen müssen.

### **Fun Faktor**

Hat man es erst einmal erlernt, bietet Snowboarden für die meisten den größeren Spaß. Wenn es nicht nur um Geschwindigkeit geht (die mögliche Höchstgeschwindigkeit ist auf Skiern zweifelsohne höher), bietet das Snowboard einfach mehr Möglichkeiten, als einfach nur zu fahren. Da beide Beine am Board fixiert sind und die üblichen Boards eigentlich immer für vorwärts und rückwärts fahren ausgelegt sind, sind die ersten extra Moves bereits nach einiger Zeit möglich.

### **Verletzungsgefahr**

In punkto Verletzungsgefahr geben sich diese beiden Sportarten nicht viel. Während der Skifahrer sich schnell seine Knie aufgrund der einzeln beweglichen Ski verdrehen kann, ist der Snowboarder fest mit dem Brett verbunden. Besonders am Anfang sollten Snowboarder Knieprotektoren tragen. Die ersten Stürze gehen meist durch Verkanten mit langsamen Tempo direkt auf die Knie.

### **Kurs, ja oder nein?**

Jedes Skigebiet hat oft auch eine Vielzahl an Skischulen. Der Preis pro Tag und Person liegt meist zwischen 50 und 80 Euro. Bei Wochenkursen gibt es meist entsprechende Rabatte. Doch muss so ein Kurs wirklich sein? Es kommt drauf an. Wenn Sie ein sehr gutes natürliches Bewegungstalent besitzen ist das nicht unbedingt nötig. Gerade beim Snowboarden lernt man viele Sachen doch einfach nur durchs Tun. Jemanden dabei zu haben, der einem mit ein paar Tipps zu Seite stehen kann ist allerdings immer gut. Es kommt natürlich auch immer darauf an, was Sie wollen. Wenn es einfach nur um den Spaß geht, muss ein Kurs nicht sein, wollen Sie perfekte Technik fahren lernen, wäre ein Kurs durchaus sinnvoll. Aber es heißt nicht umsonst, dass diejenigen, die sich eine Sportart selbst beigebracht haben, die besten Lehrer sind.

---

## **Die richtige Skibrille**

Die Skisaison läuft. Der Schnee ist gefallen und das Snowboard oder die Skier auch schon gewachst. Ordentliche Handschuhe haben wir auch schon, genau so, wie eine schicke Ski Jacke, passende Boots, Hosen und vor allem... achja genau, die Skibrille. Ein Teil des Equipments, auf das man gerade bei längeren Aufenthalten nicht verzichten sollte. Doch gibt es die Brillen in den unterschiedlichsten Preiskategorien. Was ist nötig und was nur rausgeschmissenes Geld?

## UV-Schutz

Der UV-Schutz ist im Grunde das wichtigste an der Skibrille. Gerade, wenn sehr viel Schnee liegt, dazu auch noch keine Bäume vorhanden sind, die das weiße Bild trüben (wie etwa in den Alpen), und gleichzeitig auch noch die Sonne vom Himmel scheint, ist die Gefahr von sogenannter „Schneeblindheit“ besonders hoch. Mindestens Kategorie 3 oder 4.

## Was sollte ich noch wissen?

**Anti-Fog Beschichtung:** Mit beschlagener Brille macht selbst die beste Abfahrt keinen Spaß. Eine Beschichtung gegen Beschlagen ist Must-Have.

**Die Farbe:** Braune und graue/schwarze Gläser sind bei gutem Wetter sinnvoll. Verspiegelte Gläser sehen cool aus, machen aber nur bei besonders greller Sonne Sinn. Rote bzw. rosafarbene oder gelb/orange Gläser bieten den Vorteil, dass Sie damit auch noch gut sehen, wenn es etwas dunkler ist; Stichwort Flutlichtski.

## Gutes Material/Lüftung und Passgenauigkeit...

...sollten gegeben sein. Wenn der Wind zwischen den Dichtungen herpfeift oder sich die Gläser mit Schweiß füllen, wirkt das doch eher dämpfend auf den Spaß. Bei vernünftiger Reinigung der Anleitung entsprechend, halten Skibrillen sehr lange; der ein oder andere Euro mehr ist also nicht falsch investiert. Das Sichtfeld sollte nicht zu sehr eingeschränkt sein. Immerhin wollen Sie mitbekommen, wenn ein anderer Pistenraser Ihnen zu nahe kommt, oder?

Wie bereits erwähnt, unterscheiden sich die Preise deutlich. Es muss nicht zwangsweise die teuerste Brille sein, Sie werden jedoch einen deutlichen Unterschied zwischen einer Discounter Brille und einem Qualitätsmodell spüren.

---

## Ab auf die Piste, aber bitte vorbereitet

Man mitten im Schneegestöber; oder auch wenn der Winter mal wieder nicht richtig anläuft, dann bieten nahezu alle Skigebiete heutzutage moderne Beschneiungsanlagen. Das führt dazu, dass Skifahren bzw. Snowboarden zum allgemeinen Volkssport geworden ist.

Genau hier steckt das Problem. Kaum jemand der den Wintersport im Winter „immer mal wieder“ betreibt ist von seinem eigentlichen Fitnesslevel dafür geeignet. Konsequenz daraus sind massenweise Verletzungen. Das dabei am häufigsten betroffene Gelenk ist das Kniegelenk.

Kreuzbandrisse, Knorpelschäden und Meniskusrisse sind die häufigsten Schäden.

## **Wie bereite ich mich also korrekt für den Winterurlaub vor?**

Wenn Sie im Dezember in die Skisaison starten wollen, sollten Sie nicht erst im November Ihre Vorbereitung starten. Sehen Sie die Vorbereitung nicht als reine Notwendigkeit für den Wintersport. Sowohl Ihre Figur, als auch Ihre Gesundheit profitiert dauerhaft davon. Los geht es also bereits spätestens im Sommer.

## **Die goldenen Grundlagen für ein verletzungsfreies Wintersportvergnügen**

### 1. Krafttraining

Schwache Muskeln können Ihre Gelenke auch nur schwach stabilisieren. Die wichtigste Muskulatur ist hier die Oberschenkel vorder und Rückseite und auch die Wadenmuskulatur, da diese auch Einfluss auf das Knie hat. Wenn Sie nicht ins Fitnessstudio möchten, beschäftigen Sie sich mit Ausfallschritten, Kniebeugen, nach Möglichkeit einbeinig und Wadenheben. Das Ganze können Sie natürlich in Ihren Alltag integrieren, z.B. beim Zähneputzen. Intensiver und wirksamer ist das Ganze aber, wenn Sie sich wirklich Zeit für eine Trainingseinheit nehmen.

### 2. Propriozeptorisches Training

Diese Rezeptoren versorgen Ihr Gehirn mit den Informationen über die aktuelle detaillierte Gelenkstellung. Dieses kann nun Befehle zur Korrektur und Stabilisation liefern. Trainieren können Sie diese Funktion entweder auf speziellen Geräten, wie etwa Therapiekreiseln, Wackel- und Vibrationsbrettern oder auch ganz einfach auf einem instabilen Kissen Zuhause. Stellen Sie sich einbeinig auf die instabile Oberfläche und zeichnen Sie mit Ihrem anderen Fuß das Alphabet in der Luft nach. Danach noch ein paar Sprünge vom Boden auf die instabile Oberfläche mit anschließendem Stabilisieren und die haben bereits ein gutes Grundlagentraining

### 3. Beweglichkeitstraining

Eine gewisse Grundbeweglichkeit schützt vor Verletzungen wie z.B. Muskelfaserrissen, die durch unnötige Schutzreflexe hervorgerufen werden können. Wichtig ist vor allem Ihre Beinrückseite(Zehen mit gestrecktem Bein erfassen) und Ihre Adduktoren(Beine spreizen).

Diese 3 Grundlagen können Sie in einer Trainingseinheit von ca. 45 Minuten prima unterbringen. 2-3 mal die Woche durchgeführt kann Ihnen das unter Umständen einen Krankenhausaufenthalt ersparen. Natürlich wird Sie das nicht vor jeder Verletzung schützen können, aber Sie werden auch im Alltag von einer erhöhten Belastbarkeit profitieren.

Trainieren Sie bereits im Fitnessstudio sollten Sie Ihren Fokus speziell auf der propriozeptorische Training legen, denn genau das wird meist vernachlässigt, ist aber in der Prävention von Wintersportverletzungen sehr wichtig.