

€ 6
FEBRUAR
MÄRZ
2022

SPORT

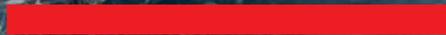
aktiv

www.sportaktiv.com



Das wird dein Jahr!

Auftakt zur neuen Serie mit dem
„SPORTaktiv-Doc“ Robert Fritz



ÖSTERREICHISCHE POST AG, MZ 03Z034992M, RETOUREN AN POSTFACH 100, 1350 WIEN
TOP TIMES MEDIEN GMBH, GADOLLAPLATZ 1, 8010 GRAZ, FOTO: SALOMON/LOIC BAILLIARD



Sonne, Schnee, juchee!

Wir behaupten: März und April sind die lässigste Zeit zum Skifahren. Die genussreichste ist es in jedem Fall – durch aufgefirnte Pisten mit viel Bewegungsspielraum und entspannte Stunden auf den Sonnenterrassen der Skihütten.

von Oliver Pichler

FOTO: Nassfeld/Marin Lugger



FOTO: Kitzbühel Tourismus

Auf der Terrasse einer Hütte zu sitzen und kurzärmelig mit Blick auf die umliegenden verschneiten Berggipfel die Sonne zu genießen: Das ist für mich typisch Sonnenskilauf“, schwärmt Maria Löcker von der wichtigsten Nebensache beim Frühjahrs-Pistenspaß. Als Basics nennt die Mitarbeiterin des TVB Obertauern im Salzburger Land Schneesicherheit und Höhenlage. „Unser Skigebiet mit rund 100 Kilometer Pisten gilt als Schneemekka. Es beginnt auf 1740 Meter Höhe und reicht bis auf über 2300 Meter“, erklärt sie, warum in Obertauern tra-

ditionell bis Anfang Mai Ski gefahren wird. Ähnlich wichtig wie der Schnee ist die Anzahl der Sonnentage. „Wir am Nassfeld haben durchschnittlich 100 Sonnenstunden mehr“, betont Christopher Gruber von Nass-

„Morgens sind die frisch präparierten Pisten schön griffig. Firnt es auf, beginnt die schönste Zeit.“

feld-Lesachtal-Weissensee-Tourismus, die sonnenbegünstigte Lage südlich des Alpenhauptkamms. Eine weitere Stärke von Kärntens größtem Skigebiet ist die Nähe zu Italien. Insbesondere kulinarisch ist ein Wechsel über die direkt am Berg verlaufende Grenze lohnenswert, etwa um eine „echte“ Pizza zu genießen, Gipfel-Panoramablick auf der Sonnenterrasse inklusive.

Highlight Firngenuß
Zurück auf die Piste. Neben Höhe und Schneesicherheit entscheidend ist die Größe des Skigebiets. „Mit 110 Pistenkilometern ist das Nassfeld so groß, dass sich die Gäste so gut verteilen, dass man nie das Ge-

Blauer Himmel und jede Menge Platz auf den Skipisten – herrlich!

fühl voller Pisten hat“, nennt Gruber einen weiteren Pluspunkt. Zusätzlich zur Größe ist es wichtig, dass es Abfahrten gibt, die zu unterschiedlichen Zeiten sonnenbeschienen sind. Eine der Frühjahrs-Stärken des Tiroler Skigebiets Kitzbühel mit seinen 233 km Pisten sind die zahlreichen Nordosthänge. In der Früh sind die frisch präparierten Pisten griffig, aber relativ hart. Bald nachdem Sonnenstrahlen auf den Schnee treffen, beginnt es aufzufirnen. Und Firnabfahrten sind das Highlight eines Frühlingsskitages.

Je wärmer und je später es wird, desto eher beginnt der Schnee sehr weich zu werden. Spätestens wenn der Schnee tief, schwer und feucht ist, gilt es von der Piste auf

die Hüttenterrasse zu wechseln. „Matschige Verhältnisse am Nachmittag können für nicht so geübte Skifahrer die Verletzungsgefahr erhöhen“, weiß Löcker. Die unterschiedlichen Schneeverhältnisse sind auch der Grund, warum Experten vor dem Sonnenskilauf zu einem Skiservice (Kanten schleifen & Belag wachsen) raten. Am Nassfeld kann man das auch direkt im Skigebiet nachholen: „Im Kofelcenter bei der Bergstation des Millennium-Express bieten wir das schnellste Skiservice Österreichs“, verrät Christopher Gruber.

Extralange Sonnenski-Saison 2022
Die späten Ostern (17./18. April) sorgen für eine besonders lange Pistensaison. Zusätzlich zu Skigebieten wie Obertauern (Anfang Mai) oder Kitzbühel (24. April), die traditionell lange offen halten, ▶

Protector protects

Kniebelastung um mehr als 50 % reduzieren.

Die brandneue PROTECTOR Skibindung reduziert bzw. mildert gravierende, häufige und vor allem folgenreiche Verletzungen im Knie- bzw. Kreuzbandbereich, verursacht durch Rückwärtsdrehstürze. Möglich wird das mit der von TYROLIA entwickelten Full Heel Release (FHR)-Technologie, einer innovativen Kombination aus horizontaler und vertikaler Auslösung des Fersenbackens.

Innovation Full Heel Release (FHR)-Technologie
Während übliche Bindungen aller großen Anbieter schon seit den 1980er-Jahren so konzipiert sind, dass sie in Technologie und Funktionalität das Risiko von Verletzungen des Unterschenkels im Fokus haben,

schützt die innovative PROTECTOR Skibindung vor allem das sensible Knie von Skifahrern. Dank Full Heel Release (FHR) kann sie die Auslösewerte bei einem Rückwärtsdrehsturz konstanter und niedrig halten.

Wird die Belastung in einer Risikosituation zu hoch, bewegt sich die Ferse volle 7 Millimeter und der Sohlenhalter schwenkt um 30 Grad, um den Skischuh freizugeben. Im Vergleich zu herkömmlichen Bindungen vermeidet die PROTECTOR damit jene zusätzliche Krafteinwirkung, die schwere Verletzungen im



ANZEIGE / FOTO: Tyrolia

Kniebereich und Bänderapparat verursacht. Die intelligente 180-Grad-Auslösung – die vertikale und zusätzliche horizontale Auslösung an der Ferse – sorgt für maximale Sicherheit bei Vorwärts- und vor allem Rückwärtsdrehstürzen.

HEAD TYROLIA

MEHR INFOS:
www.tyrolia.com

Sonnenskilaufr: die Basics

Darauf soll bei der Wahl der Sonnenskilaregion, der Ausrüstung und der Planung des Skitages geachtet werden:

- Schneesicherheit – damit die Saison auch wirklich lang dauert
- Höhenlage – damit es in der Nacht kalt genug wird und der Schnee durchhärtert. Sonst entsteht kein Firn
- Exponiertheit der Pisten – ideal sind Hänge in alle vier Himmelsrichtungen. Dann kann man nach Tageszeit und Sonneneinstrahlung jeweils die bestmögliche Piste wählen
- früh starten – anfangs sind die Pisten griffig präpariert. Beim Auffirnen am Vormittag ist man garantiert dabei und kann danach, wenn es wirklich weich wird, eine der Hütten ansteuern
- Sonnenterrassen – Skihütten und Bergrestaurants sollten sonnige, windgeschützte Terrassen haben
- Ski-Sonnenbrillen und Sonnencreme mit hohem UV-Schutzfaktor – die Sonne ist wegen der Reflexion durch den Schnee besonders intensiv
- kein Abfahren kurzärmlig, ohne Handschuhe oder ohne Helm – Stürze in den Schnee mit bloßer, ungeschützter Haut haben oft Abschürfungen zur Folge
- Ski & Bindung – die Kanten sollten fachmännisch geschliffen sein, um auf harten Pisten souverän unterwegs zu sein. Der Belag soll gewachst sein, damit man im weichen Schnee gut vorankommt. Und die Bindung soll funktionsüberprüft & aktuell passend eingestellt sein, um das Verletzungsrisiko bei weichem, schwerem Schnee zu minimieren.



FOTO: Obertauern

Wird die Piste zu weich? Dann wechselt man einfach die Perspektive!

läuft der Betrieb in schneesicheren Gebieten wie dem Nassfeld zumindest bis zum Ostermontag. Los geht die Sonnenskilareise spätestens Mitte März. Dann warten besonders attraktive Angebote und lässige Events. Welche von ihnen pandemiebedingt heuer möglich sein werden, wird jedoch erst kurzfristig feststehen. Obertauern jedenfalls plant das Gamsleiten Kriterium, die legendäre Schatzsuche im Schnee, für 22.–24. April.

Bei den Angeboten ist die Sache klarer. Sie sind wie etwa „Kids eingeladen“ am Nassfeld bereits buchbar. Von 13. 3. bis 18. 4. urlauben Kids unter 10, inklusive Skipass, im Zimmer der Eltern kostenlos. „Das ist eine besonders leistbare Form von Familien-Skiurlaub“, betont Gruber. Auch Kitzbühel lockt mit attraktiven Preisen: „Pay 3, Ski 4“ wird von 13. 3. bis 22. 4. jeweils ab Sonntag oder Montag angeboten.

„Schade ist“, so Maria Löcker aus Obertauern, „dass das Skifahren im Frühjahr etwas in Verges-

senheit geraten ist. Dabei ist es so lässig.“ Und wer es erlebt hat, ist glücklich, für ein paar coole Tage im Schnee den blumenblühenden Frühling im Tal gegen den Winter am Berg getauscht zu haben. Ein Erlebnis-Geheimtipp ist es, den Sonnenuntergang auf einer der Hüttenterrassen im Skigebiet abzuwarten und danach noch ins Tal abzufahren (aber Achtung: sich vorher über Pisten Sperren erkundigen). In Obertauern etwa bieten einige Hütten Sundowner-Genuss inklusive Abfahrtsmöglichkeit danach. Stimmungsvoller kann ein Frühjahres-Skitag nicht ausklingen. ■

Erlebnis-Tipp:
Einige Hütten bieten Sundowner-Genuss inklusive Abfahrtsmöglichkeit danach.