

KÄRNTNER MONAT

Nr. 493|12|24

Das Magazin für Kärnten. Seit 1981

900 ÜBERSTUNDEN!

So viel soll eine Mitarbeiterin der Stadt Klagenfurt angehauft haben

KÄRNTEN KOCHT AUF

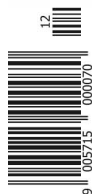
Koch des Jahres, bestes Hotel und ein Senkrechtstarter: So gut schmeckt Kärnten!

AB AUF DIE PISTE!

Die News aus den Kärntner Skigebieten

FROHE WEIHNACHTEN!

WIR STIMMEN UNS AUF DEN SCHÖNSTEN CHRISTKINDLMÄRKTEN AUF DIE FESTLICHE ZEIT EIN. PLUS: DAS GESCHENKE-SPECIAL MIT ALLERHAND IDEEN FÜR DAS CHRISTKIND.



12
1120-2202
000070
9 005715



PISTENTRAUM. Prächtiger alpiner Genuss am Nassfeld auf den Pisten unterhalb des Trogkofels

” Aufwärmen vor der ersten Abfahrt sorgt für mehr Spaß beim Skifahren.

Wolfgang Krainer, Ski- & Sportschule Krainer,
www.skischule-badkleinkirchheim.at

Wulchnig in St. Oswald vor dem ersten Skitag empfohlene Checks.

Wahl des passenden Skitags für den Saisonstart. Für den Start in die Skisaison sollte man einen Tag wählen, an dem auf den Pisten nicht zu viel los und die Sicht gut ist. Auch ideal für den ersten Skitag sind kleinere, gemütlichere Skigebiete wie etwa die Hochrindl. „Bei uns in Bad Kleinkirchheim sind die Samstage oft recht ruhig und deshalb ideal für den ersten Skitag“, verrät Wolfgang Krainer. Nicht nur am ersten Skitag, sondern generell, sollte man, so Experte Krainer, „vor der ersten Abfahrt oben am Berg zumindest fünf Minuten aufwärmen. Das mobilisiert den Körper und regt den Kreislauf an.“ Als Spaß-Multiplikator sehr bewährt hat es sich, ein paar Stunden mit einem Profi unterwegs zu sein. Gezielte, individuelle Tipps verhelfen selbst passionierten Skifahrern zu noch



PROFI-TRAINING. Ein Skitag mit Profis wie Wolfgang Krainer, er leitet mit Frau Emanuela und Tochter Vanessa die Ski- & Sportschule Krainer, wirkt Wunder

lustvollerem Skifahren. „Wir bieten eigene Privattermine, um etwa einen halben Tag lang gemeinsam Ski zu fahren. Unbedingt ratsam sind solche Termine für Wiedereinsteiger oder Skifahrer, die trotz neuer Ski mit sehr enger Skiführung unterwegs sind“, erklärt Krainer.

Faszination abseits der Pisten. Immer mehr Skifahrer zieht es weg von den Pisten, hinaus ins freie Skigelände. „Es ist dieses Gefühl, sich frei und leicht zu fühlen, ganz im Moment zu sein und den Flow zu genießen, das mich am Geländeskifahren bis heute fasziniert“,

schwärmt der Nassfelder Freeride-Profi Alex Huber, der die Skischool Sunny Side leitet. „Unter Freeriden versteht man seilbahnunterstütztes Skifahren im freien Gelände abseits von Pisten. Die mehrfache Abfahrt steht im Mittelpunkt. Kurze Aufstiege, vielleicht eine halbe Stunde oder Stunde, dienen dazu, noch bessere Ausgangspunkte zu erreichen“, erklärt Huber. Bezüglich Sicherheit ist der wichtigste Unterschied zwischen Piste und Gelände, dass man beim Freeriden (Englisch für Geländeskifahren) ausschließlich selbst für die Einschätzung der Lawensituation verantwortlich ist.

AUF IN DEN SKI-WINTER!

Skifahren auf der Piste ist ungebrochen beliebt. Abseits der Pisten boomt es gar. Grund genug für ein Experten-Update betreffend Profi-Know-how und Ausrüstungs-News.

REDAKTION: Oliver Pichler | FOTOS: ww.nassfeld.at, Region Villach, Bad Kleinkirchheimer Bergbahnen, Ski- & Sportschule Krainer, Sport Wulchnig, Skischool Sunny Side, Hersteller

Kribbelt es schon? Ist die Sehnsucht nach lässigem Ski-Abfahrts-genuss kaum noch auszuhalten? Oder standen bereits Skitage am Mölltaler Gletscher (Ski-betrieb seit Mitte Oktober 2024) am Programm? Bei aller Ski-Sehnsucht und Begeisterung ist es wichtig, nicht unvorbereitet in die Saison zu stolpern. „Ideal ist, wenn man sich vorab der Fit-

ness widmet. Mobilisieren, Stretching und speziell die Muskulatur, die man fürs Skifahren benötigt, zu stärken, ist sehr ratsam“, betont Wolfgang Krainer, der zusammen mit Frau Emanuela und Tochter Vanessa die gleichnamige Skischule in Bad Kleinkirchheim leitet. „Fit steht man stabiler am Ski und ist sicherer unterwegs. Das erhöht den Fun-Faktor deutlich“, so der Profi. Weitere Basics:

Prüfen, ob Ski, Bindung und Schuhe ein Service benötigen. Guter Kantenhalt und gewachste Ski steigern die Abfahrtsfreude. „Ob die Auslösewert-einstellung der Bindung noch korrekt ist, muss geprüft werden. Ebenso, ob die Sohlen der Skischuhe nicht zu sehr abgetreten sind, weil dann die Bindung nicht optimal funktionieren würde“, nennt Christoph Hobitsch von Sport



WEITE, FREIE PISTEN. Herz, was willst du mehr? Carving bei Sonnenschein in Bad Kleinkirchheim und auf der Gerlitzen Alpe

PRODUKTE

SKI & BINDUNG

Innovation für maximale Sicherheit



Protector heißt die herausragende, neue Skibindung von Head, die u.a. bei Dreh-Sturzbewegungen noch besser auslöst als andere Bindungen und so insbesondere Knieverletzungen entgegenwirkt. Die Protector-Bindung ist für zahlreiche Head-Skimodelle verfügbar, etwa die Supershapes-Linie und die Joy-Damen-Modelle. HEAD – Supershapes E-Original € 1000,- | Super Joy Women's Ski € 800,- www.head.com

ALL-MOUNTAIN-SKI

On- und Off-Piste einsetzbar

Wer einen Ski für harte Verhältnisse, Pisten bei viel Neuschnee und kurze Ausflüge in den Tiefschnee wünscht, greift zu All-Mountain-Modellen. Sie sind etwas länger und breiter als klassische Pistenski. Im Test sehr begeistert hat uns Völkls neuer Peregrine, den



”

Sehr abgetretene
Skischuh-Sohlen
sind ein
Sicherheitsrisiko.

Christoph Hobitsch, Sport Wulschnig, St. Oswald, www.intersport-badkleinkirchheim.at

EXPERTENTIPPS

Auch wenn man es seit Kindheitstagen beherrscht, ist nicht zu unterschätzen, dass Pisten-Skifahren körperlich fordernd ist. Fit und mit passender Ausrüstung macht es besonders viel Spaß.

1. Ausrüstungs-Check am Saisonbeginn. Ski, Bindung samt Auslösewert und Schuhe rechtzeitig vor dem ersten Skitag auf volle Einsatzfähigkeit checken (lassen).

2. Aufwärmen vor der ersten Abfahrt. „Wir raten zumindest fünf Minuten vor der ersten Abfahrt aufzuwärmen (lockern, dehnen, mobilisieren). Das steigert die Leistungsfähigkeit und erhöht die Sicherheit“, so Wolfgang Krainer.

3. FIS-Regeln beachten. Die FIS-Regeln definieren den (rechtlichen) Rahmen für das Pisten-Skifahren. Sie gilt es zu beachten!

4. Man ist nicht so „gut“ wie zu Saisonende. Am Saisonanfang sollte man

behutsam loslegen. Es gilt, sich wieder an die vielen Monate nicht gemachter Bewegung heranzutasten.

5. Tag und Skigebiet gezielt wählen. Für erste Skitage sollte man den Tag (nicht zu viele Skifahrer, gute Sicht) und/oder das Skigebiet (kleiner, weniger Skifahrer) gezielt auswählen.

6. Konzentration bis zum Schluss. Der Skitag ist erst zu Ende, wenn man die Skier nach der letzten Abfahrt sicher abgeschnallt hat! Weiters wichtig: bei jeder Abfahrt bis zum letzten Fahrmeter konzentriert zu bleiben.

7. Mehr Spaß durch Profi-Hilfe. Wenn man sich unsicher fühlt oder merkt, dass der eigene Fahrstil nicht mit den aktuellen Skimodellen harmoniert, verhelpen ein paar Stunden Profi-Coaching beim gemeinsamen Skifahren zu viel mehr Freude. Unbedingt angeraten für Ski-Wiedereinsteiger.

8. Bekleidung in Signalfarben. Teile der Kleidung (Jacke oder Helm) sollten,

so Krainer, um besser gesehen zu werden, in Signalfarbe sein.

AUSRÜSTUNG

Ski & Co. Die Alpinski-Auswahl ist riesig. Sie reicht von rennnahen, sportlichen Skiern (etwa Head Weltcup Rebels e-Pro € 1260,- www.head.com), drehfreudigen Allroundmodellen und Damen-Serien bis zu All-Mountainski für Piste und Tiefschnee. Neben Länge und Mittelbreite (in mm) unterscheiden sich die Modelle, was Taillierung (vorne/hinten breiter), Bauform (etwa Rocker – leichte Aufbiegung des Skis nicht erst ganz an Spitze und Hinterkante) und Material betrifft. „Bindungen werden meist als fixes System mit den Skiern angeboten“, erläutert Hobitsch. „Wichtig bei Skischuhen ist zu wissen, dass fast alle neuen Modelle anpassbar sind. Wir haben viele Möglichkeiten, etwa auch, um bei einem Hallux o. Ä. eine bequeme Passform zu erreichen“, betont Hobitsch. Ergänzt wird die Ausrüstung durch Skistöcke: klassische Modelle mit Schlaufen und besonders sichere mit Lecki-Trigger-Griffsystem.

PRODUKTE

es in zwei Mittelbreiten (80 und 82 mm) gibt. Verlässlich sein Kantengriff am Eis, lässig das Fahren im Tiefschnee. VÖLKL – Peregrine 80 bzw. 82 Ski ab € 950,- www.volk.com

SCHUH MIT KOMFORT-PLUS
Skischuhe, die auch Moonboots sind

Was klingt, wie im Märchen, macht die Schweizer Firma DAHU seit über einem Jahrzehnt wahr. Sie kombiniert bequeme, auch ohne die Schale als robust-warme Moonboots verwendbare Innenschuhe mit einer gesondert anziehbaren Skischuh-Außenschicht. Im Test waren der Komfort und ganz besonders die Abfahrtsperformance überzeugend gut. DAHU – Ecorce-Modelle für Herren und Damen ab € 599,- www.skidahu.ch | www.the-original.at (Marken – DAHU)



PRODUKTE

STOCK- & HANDSCHUH-KOMBI

Sicheres, innovatives Griffsystem

Trigger 3D nennt Leki die neueste Generation des Skistock-Griffsystems, das ohne klassische Schlaufe auskommt. Mit einer kleinen Schlaufe am Handschuh (es gibt dafür eigene Modelle) „hängt“ man sich in den Griff ein. Das ist bequem, erspart die Schlaufe und bei einem Sturz löst sich der Stock automatisch von der Hand. Für Handschuhe ohne die Mini-Schlaufe gibt es eine praktikable, überziehbare Lösung. LEKI Trigger – zahlreiche Stockmodelle ab € 90,- | viele Handschuhvarianten ab € 90,- www.leki.com

HELM & SKIBRILLE

Komfort-Kombi am Kopf

Wenn Helm und Skibrille nicht harmonieren, ist das zumindest unangenehm, etwa kalt auf der Stirn oder die Brille drückt auf die Nase. Deshalb gibt es u.a. von Julbo Helme mit integrierter Brille, die wie ein Visier herunterklappbar ist. Mehr Komfort geht nicht. Wenn dann die Brillenscheibe, wie bei Julbo gewohnt, auch noch top ist (etwa die neue Reactive 1-3 High Contrast) genießt man den Skitag noch komfortabler. JULBO – Globe Helm ab € 299,- www.julbo.com



SKI-STUTZEN

Reiben und Schienbeinprobleme minimiert

Für Skischuh-Stutzen gilt: Sie sollten weit auf der Wade nach oben, möglichst sogar bis in die Kniekehle reichen und nicht zu groß sein. Überdies sollten die Hosenbeine der Unterhose nicht bis in den Schuh reichen, um Druck- bzw. Reibestellen an den Schienbeinen zu vermeiden. „Wir haben mit den Skisocken von Sidas die allerbesten Erfahrungen. Es gibt sie in zig Varianten und Qualitäten“, schwärmt Christoph Hobitsch. SIDAS – Skisocken ab € 24,95, www.sidas.com



„ Das Gefühl von Freiheit fasziniert mich am Freeriden.“

Alex Huber, Skischool Sunny Side Nassfeld,
www.skischool-sunnyside.com

Sicht & Sicherheit. Skibrille und Helm müssen eine Einheit bilden. Soll heißen – beim Brillenkauf den Helm mitnehmen und umgekehrt. Bei der

Brille ist neben der Passform zu beachten, dass sie (auch) über eine helle, sehr kontraststarke Scheibe für dieses Wetter verfügt. „Neu und sehr komfortabel sind Helme mit integrierter Brille. Nicht wie andere Helmvisiere sind diese Brillen nach unten hin geschlossen“, beschreibt der Sport Wulschnig-Profi die Innovation. Beim Helm ist bequemer, allerdings nicht zu lockerer Sitz wichtig, damit er bestmöglich schützt. Auch ratsam sind bequeme Rückenprotektoren (etwa Komperdell Air Vest Light € 179,95 www.komperdell.com). Alternativ gibt es Rucksäcke mit integriertem Protektor (etwa Ortovox Free Rider ab € 180,- www.ortovox.com).

Bekleidung. Das Schichten-Prinzip ist beim Alpenskifahren Standard. „Man sollte keine langen Unterhosen tragen, die in Skischuhe hineinragen und Reibe- bzw. Druckstellen verursachen, sondern Stutzen, die weit auf der Wade nach oben reichen“, rät Christoph Hobitsch. Weiters wichtig sind passende Ski-Handschuhe sowie bei Bedarf unterm Helm tragbare Strumpfmasken und Schlauchtücher. Beim Sonnenschutz sind Cremes mit Kälteschutz wichtig (etwa Belsun Sonnencreme LSF 20, 30, 50, ab € 13,-, www.swiss-suncare.ch).

SKISPASS IN KÄRNTEN

Infos & Öffnungszeiten der Skigebiete: www.bergfex.at & App „Bergfex Ski“ oder www.skiresort.at/skigebiete/kaernten

Kärntner Skipass: www.kaerntner-skipass.com & www.facebook.com/kaerntnerskipass

FIS-Regeln: www.alpinesicherheit.at/10-fis-regeln

Kärntner Skischulen: www.kssv.at

PULVERSCHNEE. Lässig im Gelände abseits der Pisten unterwegs zu sein, wie hier am Nassfeld, liegt im Trend

