

WINTERSPORT



SKIGEBIETE IM ÜBERBLICK

Winterspaß international – Harz und Alpen, Norwegen und Nordamerika

MODE

Trends und Klassiker für diese Saison

UMFRAGE

Die beliebtesten Wintersportregionen der Hamburger

Liebe Leserin, lieber Leser,



Skiurlaub – das sind für viele die schönsten Ferientage des Jahres. Monatelang hat man davon geträumt, nun kann es endlich losgehen: Bei knackiger Kälte, blauem Himmel und strahlendem Sonnenschein die Hänge hinunter-sausen, die Luft frisch, der Schnee weiß und unberührt – märchenhaft! Und auch das gehört zu den Skiferien: Dieses absolute Erho-

lungsgefühl, das sich schon nach wenigen Tagen einstellt: Viel Bewegung in herrlicher Landschaft, deftiges Essen, gemütliche Quartiere – nie scheint der graue Alltag weiter weg als in den Bergen.

Mit unserem neuen Magazin wollen wir Sie zu einer Reise rund um den Wintersport einladen. Los geht's mit der Vorbereitung: Wir haben Ihnen Tipps für eine sichere Fahrt in den Skiurlaub und die optimale körperliche Fitness zusammengestellt. So erfahren Sie zum Beispiel, wo man Schneeketten und Warnwesten braucht, wie man den Wagen am sichersten belädt und wie man Muskelkater und Verletzungen effektiv vorbeugt. Um gut in Form zu kommen, muss man übrigens keinen aufwendigen Kursus belegen – ein paar einfache, regelmäßige Übungen reichen schon.

Wohin soll es überhaupt gehen? Wir stellen Ihnen die aktuellsten Angebote für die schönsten Skigebiete vor, darunter die Alpen, Kanada und Norwegen. Passend dazu haben wir Hamburger gefragt, wohin sie in den Skiurlaub fahren und was ihnen der Wintersport bedeutet. Dazu präsentieren wir noch die aktuelle Skimode und das neueste Equipment, darunter Helme und Skibrillen.

Man muss übrigens nicht viele Hundert Kilometer weit reisen, um Wintersport zu betreiben. Das ist sogar in Norddeutschland möglich. Wie und wo? Lassen Sie sich überraschen – wir weisen Ihnen den Weg.

Hätten Sie gedacht, dass Hamburg eine Hochburg des organisierten Skisports ist? Wir stellen Ihnen den Hamburger Skiverband mit seinen zahlreichen Vereinen vor.

Und schließlich die Frage: Skilaufen, Snowboarden oder beides? Letztlich ist das natürlich Geschmackssache. Aber wir geben Tipps, damit Sie für sich die richtige Entscheidung treffen. Denn wie bei allen Sportarten gilt auch hier: Der Spaß kommt mit dem Können.

Wintersportlichen Spaß wünschen wir Ihnen auch beim Blättern durch unser neues Heft

Ihr

Dirk Seidel, Anzeigenleiter
Hamburger Abendblatt



DIE ALPEN

Ob Frankreich, Italien, Schweiz, Österreich oder Deutschland – die Alpen garantieren Winterfreuden auf höchstem Niveau. Wir haben Tipps und Hotspots für Sie zusammengetragen.

Seite 5 bis 7

Skigebiete

5 Die Alpen

Schweizer Gipfeltreffen

Saas Fee, ein Ort mit grandiosem Panorama

Einfach überragend

Davos und Klosters sind dem Himmel ganz nah

6 Deutschlands weißes Dach

Beste Bedingungen auf der Zugspitze

7 Party im Pulverschnee

Sölden lässt keine Wünsche offen

Grenzenloses Dolce Vita

Skilaufen zwischen Frankreich und Italien im Gebiet von La Rosière

8 USA – The Big One

Wyoming für Wagemutige, die sonnige Sierra Nevada, Utahs Prachtschnee

9 Kanada – Wie die Olympioniken

Die Rocky Mountains – ein Paradies für Tiefschneefahrer

10 Abwechslung in Norwegen

Heute Langlauf, morgen Alpinski

11 Für Flachlandtiroler

Skispaß vor Hamburgs Haustür

Service

12 Freie und Skistadt

Hamburg geht auf die Piste

13 Umfrage

Wo Hamburger in dieser Saison ihren Skiurlaub verbringen

14 Fit in den Skiurlaub

Wie Sie Muskelkater und Verletzungen vorbeugen

15 Ski oder Snowboard?

Was Anfängern bei der Entscheidung hilft

Mode

16 Figurbetont

Schick und sexy auf die Piste

17 Gut geschützt

Protektoren, Helm und Co.

Ratgeber

18 Sicher in den Winter

Damit Ihr Auto nicht mit Ihnen Schlitten fährt

19 Wintersport-Tipps

Termine und Informationen

Impressum

Die Alpen: Winterfreuden auf höchstem Niveau

Grandiose Gebirgspanoramen, kristallklare Luft, rasante Abfahrten, modernste Liftanlagen und ausgelassene Stimmung beim Après-Ski – all das und noch viel mehr bieten die tief verschneiten hoch attraktiven Wintersportgebiete der Alpen

Ganz gleich, ob Sie in Deutschland, Österreich, der Schweiz, in Frankreich oder in Italien auf Berg- und Talfahrt gehen - perfekte Bedingungen zum Skifahren und Snowboarden, Schneeschuhwandern und Schlittenfahren, Ausspannen und Amüsieren gibt es überall in der alpinen Winterwunderlandschaft.

Schweizer Gipfeltreffen

18 Viertausender bilden das grandiose Panorama für einen Winterurlaub im sonnenreichen Saas Fee. Das schneesichere Skigebiet in der Westschweiz bietet insgesamt rund 150 Pisten für alle Ansprüche. Mehrere Gondeln sorgen für direkte Anbindungen ans Skigebiet. Auf rund 3000 Metern liegt die Talstation der unterirdischen Standseilbahn Metro Alpin, die weitere 500 Meter hoch zum Mittelallalin führt. Dem Himmel ganz nah lässt man das atemberaubende Alpenpanorama auf sich wirken, ergründet im Eispavillon Gletschergeheimnisse und stärkt sich im welthöchsten Drehrestaurant. Dann geht es auf Skiern talwärts ins autofreie Saas Fee, das für seine Après-Ski-Angebote und sein buntes Nachtleben bekannt ist.

Einfach überragend

Das gilt auch für den Bergort Davos in Graubünden und das benachbarte Klosters. Als eine der größten Schneesportregionen der Alpen bietet das Areal auf Höhenlagen zwischen 1500 und 2850 Metern überragende Wintersportmöglichkeiten. Carver, Freerider und Snowboarder kommen hier ebenso auf ihre Kosten wie Schneeschuhwanderer, Eiskletterer und Rodelfreunde. Zu weiteren Schweizer Topdestinationen für anspruchsvolle Wintersportler zählen das mondäne St. Moritz im Oberengadin, das Berner Oberland mit der Jungfrau-Region und Zermatt. Weitere Infos: www.myswitzerland.de

Deutschlands weißes Dach

Unterhalb von Deutschlands höchstem Gipfel, der 2962 Meter messenden Zugspitze, hat die Skisaison bereits begonnen

Bis ins späte Frühjahr bietet das an Deutschlands südlichem Rand gelegene Gletscherskigebiet Anfängern wie Fortgeschrittenen beste Pistenbedingungen und Naturschnee satt. Snowboarder und Freestyler treffen sich im abwechslungsreichen Terrain Park Zugspitze. In den Allgäuer Alpen können Wintersportler sich oberhalb des beliebten Kurorts Oberstdorf und des Kleinwalsertals auf anspruchsvolle Abfahrten vom 2224 Meter hohen Nebelhorn freuen. Die nahen Wintersportparadiese Ifen, Fellhorn/Kanzelwand und Walmendingerhorn garantieren Winterspaß für die ganze Familie. Dafür sorgen nicht zuletzt die drei Kilometer lange Rodelstrecke an der Nebelhornbahn sowie fröhliche Fahrten mit Snowbike oder Snowscoot.

Weitere Infos: www.deutschland-tourismus.de, www.zugspitze.de, www.das-hoechste.de



Österreich: Spaß und Sport

Die vielfältigen und gut erreichbaren Skigebiete Österreichs rangieren bei deutschen Wintersporturlaubern in der Beliebtheitsskala ganz weit oben

Skischuhe nach Maß

Die Sportperle bietet als einziger im norddeutschen Raum Skischuhe, die zum Teil in Handarbeit und mithilfe einer speziellen 3D-Scan-Technologie individuell an den Fuß des Kunden angepasst werden. „Mit unseren Systemen haben wir selbst Skiläufern mit schwierigsten Fuß- und Wadenformen die Freude am Skisport wiedergegeben“, sagt Georg Bakos, einer der beiden Geschäftsführer der Sportperle in Hamburg-Ottensen. Dank der 3D-Scan-Technologie wird die Ursache für Druckstellen oder unzureichenden Fersenhalt millimetergenau lokalisiert und ein dreidimensionales Fußmodell erstellt. Damit kann eine optimal an die Anatomie des Fußes angepasste Skischuh-Schale hergestellt werden. Auch der Innenschuh und die Manschette sind Maßarbeit. Ambitionierte Skiläufer können bei einer Testskireise ins Zillertal vom 1. bis zum 6. Dezember die neusten Skimodelle ausprobieren.

Infos: Sportperle Hamburg, Tel. 39 78 14, www.sportperle.de

Skispaß für Singles

Für Singles, die ungern allein in den Winterurlaub fahren, haben viele Veranstalter Gruppenreisen in die schönsten Skigebiete im Programm. Während der gemeinsamen Anreise, tagsüber auf der Piste sowie bei Abendveranstaltungen kann man sich in ungezwungener Atmosphäre untereinander kennenlernen. Die Reiseveranstalter achten auf eine ausgewogene Altersstruktur, einen ungefähr gleich hohen Anteil von Männern und Frauen und sorgen für Hotels, die keinen Einzelzimmerzuschlag erheben.



Rendezvous mit dem Winter

Die Grande Dame der französischen Alpen reckt ihr weißes Haupt stolz in den blauen Himmel. Der Mont Blanc und seine Nachbarn bieten formidabile Ausblicke und erstklassige Wintersportbedingungen. Einige der rund 220 Urlaubsorte der Französischen Alpen tragen das Gütesiegel „Familie Plus“. Dazu zählen unter anderem Val Thorens und La Plagne, die wie das Val d'Isère auch ambitionierte Skiläufer anziehen. Im Chamonix-Tal, zu Füßen des 4810 Meter hohen Mont Blanc, liegt das traditionsreiche Chamonix. Die aufregend schönen Skigebiete der Umgebung reichen in Höhen von über 3800 Metern. Fünf Gletscher bilden die Kulisse für Val Thorens. Europas höchsten Skiort umgibt das ehemalige Olympia-Terrain Trois Vallées. Jeden Dezember versammelt sich hier die internationale Brett-Szene und wirbelt jede Menge Schnee auf. Abends steigen dann fröhliche Après-Ski-Parties, Hüttenabende und Konzerte für alle.

Infos: <http://de.franceguide.com>

Dolce Vita grenzenloses

Für grenzenlosen Skispaß sorgt das Skigebiet La Rosière. Hier kann man in Frankreich den Lift besteigen und in Italien zu Tal fahren. 150 teilweise recht anspruchsvolle Pistenkilometer bieten Profis wie Amateuren viel Abwechslung. Die meisten italienischen Skizentren befinden sich – wie z. B. Kronplatz, Hochpustertal oder Rosengarten - in Südtirol. Das im westlichen Trentino unweit von Bozen gelegene Val di Sole zählt zu den beliebtesten italienischen Skigebieten, denn das „Sonnental“ bietet exzellente Wintersportverhältnisse. Die Skigebiete um Folgàrida und Marilléva besitzen eine direkte Verbindung zum Topareal Madonna di Campiglio. Der elegante Skiort, in dem einst Kaiserin Sissi weilte, hält für seine Gäste jede Menge Möglichkeiten bereit, sich auch jenseits der Skipisten bestens zu amüsieren.

Ob in Vorarlberg, Tirol, dem Salzburger Land, der Steiermark oder in Kärnten - überall finden Alpinfahrer und Langläufer, Groß und Klein, Fortgeschrittene und Anfänger auf Pisten, Loipen, Winterwanderwegen und Rodelbahnen sowie in gemütlichen Berghütten Bewegung und Erholung.

Party im Pulverschnee

Zu den vielseitigsten Ski- und Snowboardzentren der Alpen gehört der auf 1377 Metern gelegene Weltcup-Ort Sölden. Die legendäre Après-Ski-Metropole lässt keine Wünsche offen, wenn es um Spaß und Sport im Schnee geht. Zu dem von mehreren Dreitausendern überragten Skigebiet zählen die Gletscher Rettenbach, Tiefenbach, Giggijoch und Gaislachkogel. Das ebenfalls in Tirol gelegene Ischgl zieht feierfreudige Gruppen ebenso an wie Familien. Wie der Ort selbst hat auch das angrenzende Skigebiet, die Silvretta Arena, viel zu bieten: rund 240 Pistenkilometer, einen großen Funpark sowie attraktive Loipen. In der Winterwelt des Salzburger Landes zu Füßen der Kitzbüheler Alpen liegt Saalbach-Hinterglemm. 200 Kilometer bestens präparierter Renn- und Carvingstrecken, Buckel- und Tiefschneepisten sorgen für bewegungsreiche Stunden. Beliebt sind hier auch Rodeln, Snowrafting, Snowtubing, Eislaufen und Pferdeschlittenfahrten. *chp*

Infos: www.austria.info

Gruppenreisen vom Profi

Seit 25 Jahren organisiert Karow Sport Reisen Gruppenreisen für Alpinistiker, Snowboarder und Langläufer. Individuelle Konzepte für Singles, Paare, Familien und Alleinreisende mit Kind garantieren optimale Skiferien. So können Singles neue Kontakte knüpfen, aber auch eigene Wege gehen. Bei den Skireisen für Eltern und Kinder ist für viel Spaß und Bewegung gesorgt. Während der Nachwuchs sich mit Altersgenossen auf Skiern oder Snowboards austobt, perfektionieren die Eltern ihre Brettkünste. Die Preise beinhalten neben der An- und Abreise die Übernachtungen in 4-Sterne-Hotels mit Halb-, teilweise auch Vollpension, Skipass, Skikurs, Guiding, Reiseleitung und Rahmenprogramm.



Infos: Karow Sport Reisen,
Tel. 040-61 81 61,
www.karow-reisen.de

Zum Abheben schön: Winterwunderland USA



Foto: Canusa

Winterurlaub in den USA, das bedeutet Schneefreuden der Extraklasse, traumhafte Pulverschneehänge, abgefahrene Après-Ski-Lokalitäten und allerbesten Service

Namen wie Aspen, Steamboat oder Buttermilk (zu Deutsch: Espe, Dampfschiff, Buttermilch) klingen nicht unbedingt nach Wintersport. Doch wer in die gleichnamigen Skigebiete im US-Staat Colorado reist, wird schnell überzeugt. Hier wie auch in Breckenridge, Keystone, Vail oder Beaver Creek schenken die Rocky Mountains passionierten Wintersportlern unvergessliche Erlebnisse im Schnee. Aspen gilt als mondäne „First Lady Colorados“ und beliebter Wintertreff der High Society, die nicht zuletzt der Blick auf majestätische Berggipfel hierherlockt. Doch nicht nur die Prominenz freuen die auf 280 Kilometer verteilten Abfahrten an Buckelpisten und Steilhängen.

Nervenkitzel im Pulverschnee

Als Winterziel für Wagemutige hat Jackson Hole in Wyoming sich einen Namen gemacht. Mit seinen schmalen Canyons, tiefen Felswänden und extrem steilen Abfahrten gilt Jackson Hole als „The Big One“ unter den Skigebieten. Leidenschaftliche Tiefschneefahrer begeben sich in die „Schneeschißel“ Cody Bowl. Im schneeweißen Winterkleid zeigt sich der Golden State Kalifornien in der über 4000 Meter hoch gelegenen Sierra Nevada dem Besucher. Rund 40 Orte erschließen hervorragende alpine und nordische Wintersportareale. Vor allem die von der Sonne verwöhnten Schneehänge des bekanntesten Skigebiets rund um den Bergsee Lake Tahoe lassen keinen Wintersporttraum unerfüllt. Günstige klimatische Verhältnisse sorgen in den Ski-Resorts von Utah für puderigen Pulverschnee. Laut Eigenwerbung erwartet den Wintersportler auf den himmlischen Hängen oberhalb von Salt Lake City der „großartigste Schnee auf Erden“.

Infos: www.discoveramerica.com

Kanada: Wie die Olympioniken

Für weiße Wunder und himmlisches Wintervergnügen sorgen die einzigartigen Skigebiete in Alberta und British Columbia

Kein Superlativ ist großartig genug, um Kanadas winterliche Rocky Mountains zu beschreiben. Sie sind ein echtes Eldorado für Pistenjäger und Naturgenießer. Auf dem Rücken der bis zu knapp 4000 Meter hohen kanadischen Rockies scheint der Schnee pulvriger, die Luft klarer und der Ausblick stets bezaubernder zu sein als irgendwo sonst. Weiße Wunder verspricht das Skigebiet Whistler und Blackcomb Mountain. Der Austragungsort der letzten olympischen Winterspiele wird immer wieder zu Nordamerikas beliebtestem Skigebiet gewählt. Es gibt Pisten für Anfänger, Fortgeschrittene und Köhner, Alpenskifahrer, Snowboarder und Tiefschneefans. Ein Hochgeschwindigkeitslift und weitere Lifтанlagen sorgen für den perfekten Zugang zu den bis zu elf Kilometer langen Abfahrten. Die Gipfel von Blackcomb und Whistler Mountain verbindet die spektakuläre „Peak to Peak“-Seilbahn.

Köstliches Champagne Powder

Landschaftlich einzigartig ist auch das Lake Louise Mountain Resort in Alberta. Das Skigebiet erstreckt sich in Höhenlagen zwischen rund 1600 und 2600 Metern und kann mit hervorragenden Schneeverhältnissen, vielseitigen Pisten und perfekten Panoramen punkten. Lake Louise gehört zum Skiverbund Banff und liegt im Banff National Park. Die betörend schöne Naturkulisse bietet ideale Voraussetzungen für Tiefschneeabfahrten im trockenen Pulverschnee, dem heiß begehrten Champagne Powder. Weitere kanadische Winter-Highlights sind Jasper in Alberta sowie Big White und Sun Peaks Resort im benachbarten British Columbia.

chp

Infos: www.skiingincanada.ca (Engl.), <http://de.canada.travel>



Foto: Canusa

Pistenabenteuer in Nordamerika

„Acht Wintersport-Freunde sollt Ihr sein“ - so lautet das Motto der einmaligen Gewinnaktion von CANUSA Touristik. Der größte Anbieter von Skireisen nach Nordamerika ermöglicht einer Freundesgruppe die exklusive Nutzung des kanadischen Skigebiets Revelstoke. Im April 2011 sind einen Tag lang alle Lifte und Pisten nur für die acht Gewinner geöffnet. Weitere Infos unter www.Dein-Kanada-Berg.de. Ein Gewinn ist eine CANUSA-Winterreise in jedem Fall. Zum Angebot des Spezialisten zählen individuell zusammengestellte Reisen in so renommierte Skigebiete wie Whistler, Banff und Lake Louise, Jasper, Big White, Aspen, Snowmass, Jackson Hole und North Lake Tahoe. Außerdem gibt es Skisafaris, auf denen die Urlauber gleich mehrere großartige Wintersportgebiete kennenlernen. Infos: www.canusa.de.

Skireisen vom Spezialisten

Der Spezialveranstalter CRD International konzipiert seit über 35 Jahren Reisen nach Nordamerika. Neben Mietwagen- und Wohnmobiltouren, Bahn- und Busreisen sowie NaturAktiv-Touren gehören vielfältige Winterreisen zum Programm. Mit dem aktuellen Angebot erleben Urlauber mehr als nur Skilaufen. So begeistert Whistler Gäste aus aller Welt durch internationales Flair und kanadische Gastfreundschaft. Das Skigebiet Whistler und Blackcomb Mountain bietet rund 200 traumhafte Abfahrten. Banff in den kanadischen Rocky Mountains ist Ziel weiterer Skireisen. Die langjährige Erfahrung der CRD-Mitarbeiter sowie ausgewählte Partner garantieren exzellente Qualität. Alle Reisen gibt es unter www.crd.de sowie im CRD-Büro an der Stadthausbrücke 1-3 in Hamburg.

Heute Langlauf, morgen Alpinski

Norwegens wunderschöne Winterlandschaften und vielseitigen Skigebiete bieten beste Voraussetzungen für entspannten Pisten- und Loipenspaß in frischer Schneeluft

Einige Norweger behaupten scherzhaft, sie kämen mit Skiern an den Füßen zur Welt. Das Wort „Ski“ jedenfalls wurde tatsächlich in Norwegen geboren und bedeutet wörtlich übersetzt „Scheit“. Der beliebte Brettssport besitzt in Norwegen nicht nur eine lange Tradition, sondern auch eine moderne Infrastruktur. Von der profitieren Langläufer ebenso wie Alpinfahrer. Zu den bekanntesten Alpinskigebieten gehört das nahe der schwedischen Grenze gelegene Trysil. Hier herrscht echt skandinavische Winteratmosphäre: entspannt und gelassen. Die Saison beginnt Ende Oktober und dauert rund ein halbes Jahr. 31 Lifte auf 70 Pistenkilometern verbinden die drei Bergregionen des Trysilfjells und führen in Höhenlagen von bis zu 1100 Metern. Erfahrene Skiläufer und Anfänger kommen gleichermaßen auf ihre Kosten. Für die jüngsten Skifahrer gibt es eigene Areale mit sanft auslaufenden Pisten und kindgerechten Liftanlagen.

Hochgenuss in Hemsedal

Als Skandinaviens Alpen gilt die Gebirgsregion von Hemsedal. Die variantenreichen Abfahrten beginnen in Höhen von maximal 1500 Metern. Snowboardfahrer fühlen sich in den fünf u. a. mit Halfpipes und Big Jumps ausgestatteten Funparks ganz in ihrem Element. Wer lieber die winterlich verzauberte Natur genießt, kann auf über 200 Loi-

penkilometern durch makellostes Weiß gleiten und den grauen Alltag weit hinter sich lassen. Für Spaß im Schnee ganz ohne Ski sorgt ein breites Freizeitangebot abseits der Pisten. Dazu gehören Eiskletter-Kurse, geführte Schneeschuhwanderungen sowie Fahrten mit dem Hundeschlitten.

Individuelle Winterspiele

Ungefähr auf halbem Weg zwischen Oslo und Bergen liegt am Rand der Hochebene Hardangervidda Norwegens traditionsreichste Skidestination Geilo. Der Bergort bietet Zugang zu 40 Pisten unterschiedlicher Schwierigkeitsgrade, zu drei Funparks und einem Kinderskigebiet. Eine Herausforderung auch für geübte Langläufer stellt eine Tour über die insgesamt 170 Kilometer lange

Troll-Loipe dar. Die Skiwanderoute führt durch großartige Landschaften vom Rondane Nationalpark bis zur Olympiastadt Lillehammer. Diese bietet Langläufern wie Alpinfahrern beste Bedingungen für bewegungsreiche Tage und individuelle Winterspiele. Alle erwähnten Skigebiete liegen maximal vier Autostunden von Oslo entfernt. Dorthin führt der schönste Weg über das Meer und den Oslofjord. Für Direktverbindungen zwischen Kiel und Oslo sorgen die Schiffe der Color Line. Die Reederei betreibt außerdem zwei Schnellfähren vom dänischen Hirtshals nach Kristiansand und Larvik. *chp*

Infos: www.visitnorway.de



Oberharz: Wintervergnügen vor Hamburgs Haustür

Nur zweieinhalb Autostunden liegen zwischen Hamburg und dem Oberharz. Mag im Flachland auch graues Nieselwetter herrschen, Norddeutschlands höchstes Gebirge hüllt sich in strahlendes Weiß und lädt zu wunderbaren Wintererlebnissen ein



Mit Blick auf den 1141 Meter hohen Brocken wedeln Alpinskifahrer den mit Doppelsesselbahnen und Schleppliften versehenen Matthias-Schmidt-Berg in St. Andreasberg hinunter. Dank moderner Beschneiungsgeräte befinden sich die Pisten auch dann in gutem Zustand, wenn die Flocken von oben einmal ausbleiben sollten. Mehrere Liftanlagen ermöglichen auch in dem sich bis zu 853 Meter erhebenden Skigebiet Sonnenberg alpines Wintervergnügen. Langläufer haben Anschluss an das Sankt-Andreasberger Loipensystem. Mit ein wenig Glück kann man auf seinen Touren über die durch tief verschneite Wälder führenden Loipen so namhaften Biathleten wie Arnd Peiffer oder Daniel Böhm begegnen. Denn deren Ausbildungs- und Trainingsstätte, das Landesleistungszentrum Sonnenberg, befindet sich ganz in der Nähe.

Ski und Rodel gut

Das Ski Alpinum Schulenberg verfügt über Pisten aller Schwierigkeitsgrade, einen Funpark und eine Snowboardschule. Weitere, auch für Langläufer bestens geeignete Wintersportgebiete gibt es rund um Altenau, Torfhaus und Clausthal-Zellerfeld. Diese Bergstadt hat sich zu einer Biathlon-Hochburg entwickelt, bietet aber auch Freizeitsportlern landschaftlich attraktive Langlauf-Rundkurse, zum Teil auch mit abendlicher Beleuchtung. Jährliches Highlight ist das große Schlittenhunderennen, das nächste findet am 12. und 13. Februar 2011 statt. Nicht nur bei Kindern beliebt ist neben den zahlreichen anderen Rodelbahnen des Oberharzes der Rodellift in Torfhaus. *chp*

Infos: www.oberharz.de, www.harzinfo.de

Snow Dome Bispingen

Warum in die Ferne schweifen oder warten bis im Norden der erste Schnee fällt?

Im Snow Dome Bispingen in der Lüneburger Heide können Skifahrer und Snowboarder das ganze Jahr auf die Piste gehen. Außerdem hat die Anlage zwei neue Attraktionen zu bieten: Europas längste Indoor-Rodelbahn und das Snowy Land für Kinder zwischen 4 und 14 Jahren. Unter anderem findet man dort ein Klettergerüst, Spielkonsolen, Airhockey und eine Bastelstube. Ein weiteres Highlight: In Kürze eröffnet der Snow Dome den ersten Indoor-Eiskletterturm.

Jede Nacht gibt es im Snow Dome Neuschnee und täglich eine frisch präparierte Piste. Auch der Snow Park für Freestyler wird täglich gepflegt. Außerdem kann man in der Snow Dome Academy Kurse für alle Stufen belegen. Einsteiger können hier ihr Talent unter Beweis stellen, indem sie die Anfängerpiste



hinunterbretern. Die Halle ist auch fürs Training vor dem nächsten Skiurlaub gut geeignet. Rund 23.500 Quadratmeter Schnee stehen dort zur Verfügung. Der Eintritt in den Snow Dome ist frei und es wird nur die auf der Schneepiste verbrachte Zeit abgerechnet. Sieben verschiedene Bars, Restaurants und Après-Ski-Hütten in Tiroler Alpenarchitektur sorgen für österreichisches Flair. Und natürlich wird dort auch Après-Ski geboten. Jeden Freitag und Sonnabend steigen ab 21 Uhr die Themenpartys. *ren*

Weitere Infos im Internet unter www.snow-dome.de

Skianlage Bungsberg

Deutschlands nördlichste Skianlage befindet sich auf dem Bungsberg: Dieser ist mit 168 Metern die höchste Erhebung in Schleswig-Holstein. Das „Wintersportgebiet“ mit Schlepplift liegt in der Holsteinischen Schweiz. Im vergangenen Winter konnten die Betreiber des Skilifts die beste Saison seit 39 Jahren mit 54 Schneetagen verzeichnen. Mehrere Hundert Wintersportler vergnügten sich täglich auf den drei Pisten. Eine Abfahrt dauert rund 25 Sekunden, zurück auf den Bungsberg braucht der Lift eineinhalb Minuten. Skifahrer oder Snowboarder können sich auf zwei Pisten austoben, Rodler schlittern auf einer eigenen abwärts. Die 300 Meter lange Abfahrts piste hat 17 Grad Gefälle. Bis zu 600 Menschen pro Stunde lassen sich mit dem 250 Meter langen Stahlseillift über 34 Schleppstangen zum Gipfel befördern. *ren*

alpincenter Hamburg-Wittenburg

Europas größter Indoor-Schneepark liegt direkt an der A24, der Autobahn Hamburg-Berlin. Zurzeit ist die Skihalle noch aufgrund von Sanierungsarbeiten geschlossen, sie wird aber nach Auskunft des Unternehmens voraussichtlich im Dezember wieder eröffnet. Schneehasen müssen sich also noch ein wenig gedulden. Um schon einmal Appetit zu wecken, einige Infos zur Anlage. Austoben kann man sich in dem alpincenter auf einer Fläche von 30.000 Quadratmetern.

Die 330 Meter lange und bis zu 120 Meter breite Piste mit einem Gefälle von 10 bis 31 Prozent bietet mit Hauptpiste, Kinderbereich, Anfängerhügel, Indoor-Halbpiste und Funpark für Freestyler für jeden etwas. Weitere Infos: www.alpincenter.com



Grund zur Freude auf dem Patscherkofel in Innsbruck: Michael Schneider vom Bergedorfer Skiclub (BSC) wurde bei der Hamburger Meisterschaft im Januar 2010 Vizemeister beim Snowboarden.

Foto: MIMIKA MEDIA

Eine Stadt geht auf die Piste

Hamburger gelten nach den Bayern als die größten Ski-Enthusiasten Deutschlands

Die Nordlichter gehen gern mal auf die Piste, das ist bekannt. Aber auch auf die Skipiste? Marc Pampuch, Vizepräsident des VHSV und 1. Vorsitzender des Skiclub-Hanseaten sagt ja: „Dörfer wie Andermatt in der Schweiz, Olang in Südtirol oder Kühltal in Österreich sind während der Skiferien fest in Hamburger Hand.“ Die Hamburger gelten nach den Bayern als die größten Ski-Enthusiasten Deutschlands. 150.000 nichtorganisierte Skiläufer gibt es in der Hansestadt, schätzt Marc Pampuch. Hinzu kommen rund 1750 organisierte Mitglieder in 18 Ski-Vereinen. Der Verband Hamburger Ski Vereine (VHSV) sowie seine Mitgliedsvereine sind dem Deutschen Ski Verband (DSV) angeschlossen. „Die Aufgaben des VHSV sind vielfältig“, sagt Marc Pampuch. Einmal im Jahr richtet der Verband die Alpine Hamburger Meisterschaft aus, bildet Übungsleiter bzw. Ski-Instruktoren für die Vereine aus, kümmert sich ganzjährig um den Skisport in Hamburg und organisiert schließlich Jugend- und Erwachsenentrainingsfahrten nach Österreich.

Auch die Vereine sind ganzjährig aktiv und bieten Skigymnastik für Skifahrer und Snowboarder an.

Einige Hamburger Ski-Klubs kurz im Überblick:

- Der größte Verein mit rund 450 Mitgliedern ist der Bergedorfer Ski Club (BSC).
- Die meisten Ski-Übungsleiter, 30 an der Zahl, hat der Walddorfer Sport Verein (WSV). Er hat eine eigene Skiabteilung und eine Skischule.
- Der Sportverein mit den meisten Jugendlichen bei der Alpinen Hamburger Meisterschaft ist die Hausbruch Neugrabener Turnerschaft (HNT).
- Mit 13 Siegertiteln bei den Hamburger Meisterschaften in den vergangenen vier Jahren hat der TUS Berne die Nase ganz vorn.
- Und der älteste Skiverein in Hamburg ist der Ski-Club Hanseaten. Er feierte in diesem Jahr sein 70-jähriges Jubiläum und richtete die Alpinen Hamburger Meisterschaften in Innsbruck aus.

Auch die ersten Hamburger 4er-Wok-Meisterschaften wurden in diesem Jahr vom Ski-Club organisiert und in der Olympiabobbahn in Innsbruck Igls ausgetragen. „Das Ski-Rennteam der Hanseaten startet national um den Deutschlandpokal in den Disziplinen Slalom und Riesenslalom“, sagt Pampuch. „Und erstmals in der Geschichte des Clubs gehen nun zwei Rennläufer international zu FIS-Rennen an den Start“, ergänzt Pampuch nicht ohne Stolz.

Mit seinem Hanse-Ski-Tag bietet der Ski-Club Hanseaten übrigens als Einziger in Hamburg am Wochenende und während der Woche ein (After-Work-)Ski-Training und ein Fahrtraining in den Skihallen Wittenburg und Bispingen an. Nächster Termin ist Sonntag, der 21. November in Bispingen. *ren*

Weitere Informationen zum Verband, zu Skireisen, Gymnastik und weiteren Veranstaltungen in Hamburg gibt es im Internet unter www.vhsv.de, www.skiclub-hanseaten.de, www.ski-hamburg.de

Das Rennteam der Ski-Club Hanseaten, das bei Deutschen Meisterschaften und bei der Hamburger Meisterschaft 2011 antritt (v. l.): Trainer Marc Pampuch, Ann-Katrin Wolber, Benjamin Braendle, Timo Schulze.



Armin Proksch, (48): Das erste Mal stand ich mit sechs Jahren auf den Brettern, damals an unserem Haushang in der Fränkischen Schweiz.

Das waren noch Holzbretter mit Stahlzugverbindungen, wie man sie inzwischen aus dem Skimuseum kennt. Später am Gymnasium fuhren wir jedes Jahr mit der Schulklasse in Skiurlaub. - Skilaufen gehört in Bayern zum Schulsport. Auch privat ging's jedes Jahr zwei Wochen auf die Piste. Sölden, Zell am See und Arosa waren unsere Skigebiete. Es war ein Schock, als ich nach 20 Jahren

Pause wieder anfang, in Sölden Ski zu laufen: Eine Massenveranstaltung. Ständig muss man aufpassen, dass man nicht über den Haufen gefahren wird oder nicht selbst jemanden rammt. Besonders nervig ist die Ballermann-Kultur, die dort herrscht. Mittags wummern an den Hütten die Discobeats und auch abends findet man dort keine Ruhe, weil an jeder Ecke eine Disco ist. Deshalb fahre ich jetzt mit meinen Freunden in den USA, in Colorado, Ski. Dort hat man viel Platz und Ruhe. Im Umkreis unseres Skiores gibt es vier Skigebiete, von denen jedes einzelne mindestens so groß ist wie Sölden. Auf dem seidigen, kleinfaserigen Schnee, dem sogenannte Champaign-Powder, fährt es sich wunderbar weich. Für neun Tage vor Ort zahle ich inklusive Flug, Unterkunft mit Frühstück, Skipass und Mietwagen 1200 Euro. Die Anreise dauert 14 Stunden. Würde ich mit dem Auto von Hamburg in die Alpen fahren, wäre ich zehn Stunden unterwegs. *ren*



Thomas Becker (40) aus Eimsbüttel fährt seit mehr als 20 Jahren ins österreichische Gargellen in Vorarlberg.

Dieses Reiseziel hat er in seiner Jugend kennengelernt: Als Neuntklässler am Gymnasium Bondenwald in Niendorf nahm Becker (hier mit seiner Frau Whitney Daku) das erste Mal an einer Skireise der Schule teil. - Es ging auf eine Hütte nach Gargellen „In der 11. Klasse wurde ich dann gefragt, ob ich als Betreuer mitkommen würde, daraus sind dann mehr als zehn Jahre geworden“, so Becker, der auch während seiner Bundeswehrzeit und als Student dabei war. Damit nicht genug. Vor zwölf Jahren initiierte der Eppendorfer Unternehmer eine Wiederaufnahme der Traditionsreise - mit unglaublichem Echo: 35 Ehemalige fanden sich zusammen und ließen die Tradition der Schulreise wieder aufleben. Die Hütte wurde im Laufe der Jahre modernisiert und mehrmals umgebaut, aber die unbeschwerter Atmosphäre blieb erhalten. Dazu gehört auch, dass - wie vor 20 Jahren - reihum gekocht werden muss, allerdings hat sich die Qualität der Mahlzeiten stark verbessert. „Inzwischen kommen einige sogar schon mit ihren Kindern her“, so Becker, „und ein Ende ist noch lange nicht in Sicht.“ *smo*



Wo verbringen Sie in dieser Saison Ihren Skiurlaub?

Simone Reinecke und ihre Familie fahren im kommenden März wieder nach Leogang im Bundesland Salzburg.



Der 3000-Einwohner-Ort eröffnet den Zugang zu Pisten von insgesamt mehr als 400 Kilometern Länge im größten zusammenhängenden Skigebiet Österreichs. Doch nicht die vielen Möglichkeiten des Skicircus Saalbach-Hinterglemm/Leogang reizen die Reineckes, sondern sie handeln nach praktischen Überlegungen, wie sie Eltern von drei kleinen Kindern anstellen müssen. Simone Reinecke: „Der Ort ist ruhig, klein und familienfreundlich. Wir brauchen kein großartiges Après-Ski-Angebot, kein Schickimicki.“ Wie im vergangenen Jahr hat die Hamburger Familie auch diesmal ein Haus gemietet, wo sie sich selbst versorgt. Knapp 1000 Kilometer Anfahrt mit dem eigenen Auto sind Kindern von 2, 5 und 8 Jahren gerade noch zuzumuten. Und da Leogang am Nordhang liegt, sind die Pisten auch noch zur Zeit der späten Hamburger Schulferien schneesicher. Also alles pragmatisch organisiert. Aber bleibt da noch Raum für Elternspaß auf der Piste? „Klar. Es hat sich schon in diesem Jahr bewährt, gemeinsam mit befreundeten Familien zu reisen. Reihum passt ein Pärchen auf die Kinder auf, sodass wir alle mal richtig zum Skilaufen kommen.“ *wend*



Foto: www.karow-reisen.de

So kommen Sie fit in den Skiurlaub

Es muss nicht immer ein zeitraubender Gymnastikkurs sein. Wenn Sie ein paar Tipps beherzigen, beugen Sie Muskelkater und Verletzungen vor

Man kennt das: Menschen, die das ganze Jahr lang am Schreibtisch sitzen, düsen in den heiß ersehnten Skiurlaub und legen sofort los. Die Folgen: Frust und Muskelkater - im Ernstfall aber auch üble Verletzungen. Sportmediziner und Fitnessexperten raten Urlaubern schon seit Jahren, sich bereits vor dem Wintersport körperlich auf Trab zu bringen. Und das ist gar nicht so aufwendig, wie viele meinen.

Zunächst gilt: Beginnen Sie möglichst drei Monate vor dem Urlaub mit dem Üben - spätestens aber sechs Wochen vorher. Wenn Sie schon regelmäßig Sport treiben, können Sie Ihre Übungen leicht variieren und so dem Skilaufen oder Snowboarden anpassen. Beim Joggen könnten Sie zum Beispiel kleinere Sprünge einbauen oder 10 Kniebeugen nach jedem Lauf ergänzen. Ideal sind halbstündige Einheiten zwei- bis dreimal die Woche. Dabei geht es nicht darum, Muskelmasse aufzubauen, sondern die Haltemuskulatur zu kräftigen. Wer meint, partout keine Zeit dafür aufbringen zu können, muss sich klar machen: Die kleinsten Vorbereitungsübungen sind immer noch besser als

gar keine. Im Klartext: Zehn Situps nach dem Aufstehen und wo es nur geht, die Treppe nehmen, das schafft ja wohl jeder. Noch eine leichte Übung für nebenbei, die Muskelkater garantiert vorbeugt: Mehrmals am Tag tief in die Hocke gehen und das Gesäß in Richtung Boden drücken - das geht sogar im Büro neben dem Schreibtisch. Beschränken Sie sich aber nicht nur auf die Beine - 23 Prozent der Skiverletzungen betreffen Schulter- und

Oberarmbereich. Wichtig auch: Machen Sie die Übungen möglichst draußen - zum Beispiel im Garten oder auf dem Balkon. Der Vorteil: Ihr Körper kann sich so auf die Kalt-Warm-Reize beim Wintersport vorbereiten.



Auch das hilft gegen Muskelkater: Aufwärmen, Dehnen und Lockern bevor die Bretter untergeschliffen werden. Und für die Abendstunden empfehlen Experten ein heißes Bad und gelegentlich mal eine Massage.

Und auch am Urlaubsziel sollte man ein paar Tipps beherzigen. Gönnen Sie sich nach der Ankunft erst mal eine Pause. Der Körper hat genug mit der Umstellung auf Höhenunterschied und Klimaveränderung zu tun. Lassen Sie ihn erst mal „ankommen“. Studien zeigen übrigens, dass die meisten Unfälle nach längerem Pisteneinsatz am Nachmittag zwischen 14 und 16 Uhr geschehen.

Also: Warum nicht mal früher Schluss machen - vor allem, wenn man schon ziemlich erschöpft ist. *smo*



Kunststücke mit dem Snowboard vollbringen oder elegant den Berg hinunter wedeln – wofür man sich entscheidet, ist letztendlich Geschmackssache.

Ski oder Snowboard – welche Sportart ist für mich die richtige?

Das Ganze ist ein bisschen wie die Frage nach Tee oder Kaffee. Beide Sportarten haben unbestreitbare Gemeinsamkeiten - und sind doch völlig unterschiedlich. Wenn Sie noch nie auf der Piste gestanden haben und wählen können zwischen Skilaufen und Snowboard, dann fangen Sie lieber mit Skilaufen an. Weil die Bewegungsfreiheit auf Skiern größer ist als auf dem fest fixierten Snowboard, wird der neue Sport von Anfängern nicht als so „bedrohlich“ und so schwer erlernbar empfunden. Die Bewegungsabläufe beim Skilaufen, zum Beispiel das Hin- und Herspringen, haben auch mehr Ähnlichkeit mit anderen Sportarten als das ungewohnte Drehen auf dem Snowboard. Skiläufer können das Snowboarding nachweislich schneller lernen als Menschen, die keinerlei Erfahrung mit Wintersport haben - offenbar, weil sie sich schon besser auf dem glatten Untergrund halten können. Aber auch diejenigen, die diese Vorprägung nicht haben, können sich zu Hause auf das Snowboard einstellen. Üben Sie einfach das Ausbalancieren mit einem Skateboard oder mit Inlinern - dann ist der Frust auf dem rutschigen Brett nicht so groß. Manche ehemaligen Anfänger schwören auch auf einen Einstieg über die superkurzen Snowblades, aber das ist - wie so vieles beim Sport - schlicht Ansichtssache.

Lernen vom Experten

Ganz wichtig ist in jedem Fall, dass Sie sich beide Sportarten nur von Experten beibringen lassen - also am besten über einen Kursus oder Privatlehrer. Es gibt nur wenige Sportarten, bei denen man sich so leicht verletzen kann, wenn man sie nicht richtig lernt oder sogar versucht, sie sich selbst beizubringen. Das gilt vor allem für das Snowboard. Wer Anfängerkurse auf der Piste beobachtet, wird erstaunt sein, wie langsam die Schüler an das Snowboarden herangeführt werden. So oder so stürzt man am Anfang mit dem Snowboard relativ oft, aber man darf sich nicht entmutigen lassen. Denn es gilt: Insgesamt ist Snowboard in den ersten Tagen zwar schwerer zu erlernen als Skilaufen, aber auf lange Sicht findet man doch schneller in diesen Sport hinein. Wichtig: Um sich die Freude nicht durch blaue Flecken zu vermiesen, sollte man ruhig Ellenbogenschützer und Knieschoner wie beim Inlineskaten anlegen. Das mag zwar komisch aussehen, schützt aber wirklich vor Schmerzen und vor Frust. Apropos Frust: Paare, die gemeinsam die Piste hinunterdüsen möchten, sollten sich auf eine gemeinsame Sportart einigen. Skiläufer und Snowboarder drehen und stoppen so unterschiedlich, dass selbst geübte Skisportler nicht wirklich parallel abfahren können. *smo*

Während die einen lieber auf zwei Brettern die Berge abwärtsgleiten, setzen die anderen ausschließlich auf die Solotour

Neuheiten bei ATOMIC

Wer nach einem Ski sucht, mit dem man auf der Piste automatisch Fahrfehler vermeidet, weil er optimal zu steuern ist, liegt mit dem ATOMIC All-Mountain-Ski „Blackeye Ti“ genau richtig. Dieses Produkthighlight der kommenden Wintersaison bietet mit dem Adaptive Camber Profile perfekten Griff bei allen Pistenverhältnissen und idealen Auftrieb in weichem Pulverschnee.

Doch das ist nicht die einzige Neuheit beim österreichischen Skihersteller: „Burner“ für Herren und „Medusa“ für Damen sind speziell für All-Mountain-Bedürfnisse entwickelte Skischuhe, die besonders in Kombination mit breiten Ski die Fahrleistung steigern. Für mehr Sicherheit und Komfort sorgt der 560 Gramm leichte Helm „Xeed Ritual“.

Schick und sexy auf die Piste

Flower Power im Schnee: Lässige Skijacke mit abnehmbarer Kapuze, vielen Taschen und einer passenden Hose von Brunotti. Gesehen bei: SportScheck

Wenn Klimadeuter vermehrt von einem bevorstehenden Jahrhundertwinter sprechen, dann müsste zumindest Skiläufern und Snowboardern das Herz aufgehen. Sollten die Wetterfrösche recht behalten, kann man sich nicht früh genug präparieren: steht doch vermutlich ein Run auf Wintersportartikel bevor. Wer also beim Blick in den Kleiderschrank feststellt, dass Skianzug, Jacke oder Hose nicht mehr ganz taufrisch sind, sollte sich schleunigst neu einkleiden. Modedesigner haben bei den neuen Kollektionen nicht nur für eine ausgesprochene Stil-Vielfalt gesorgt, sondern dabei auch auf Funktionalität geachtet.

Farbenfroh und figurbetont

Knallig bunt und ganz schön sexy geht's in diesem Winter auf den Pisten zu. Weit vorn liegen dabei die Schneehasen im Retro-Look der 80er-Jahre. Jacken und Overalls tragen Neontöne oder Farbkombinationen aus kräftigem Orange, Himbeerrot, Himmelblau und - wegen des Kontrasts - Grau. Grafische und geometrische Muster bringen noch mehr Schwung ins Outfit. Wer es lieber ein bisschen schlichter mag, kombiniert eine farbenfrohe Jacke mit einer schwarzen, weißen oder grauen Hose. Es gibt aber auch noch die klassischen unifarbene Skianzüge in Schwarz, Weiß oder Grau.

Flotte, aerodynamische Abfahrten verspricht vor allem der Skidress der Frauen. Figurbetonte Schnitte unterstreichen die weiblichen Kurven in diesem Winter ganz besonders.



Damenjacke von Bergans. Die Kombination von Daunenfedern und Kunstfasern hält besonders warm. Gesehen bei: Globetrotter und T. König



Skijacke für Männer aus der Sauda-Kollektion von Bergans. Gesehen bei: Globetrotter und T. König



Damendaunenjacke von Bogner mit glänzendem Lackeffekt. Gesehen bei: SportScheck



Kräftige Farben, Kontrast beim Reißverschluss: Daunenjacke für Damen aus der Sauda-Kollektion von Bergans. Gesehen bei: Globetrotter und T. König



Salz- und Pfeffer-Effekt: Skijacke für Männer von Lasse Kjus. Gesehen bei: SportScheck

Super-Sicht garantiert: Skibrille von Scott mit Doppelscheibe, Ventilations-system und 100 Prozent UV-Schutz. Gesehen bei: SportScheck.



Ein großer Vorteil der auffälligen Skibekleidung: Bei rasanten Abfahrten, Langlauf oder beim Snowboarden wird man besser gesehen. Und schließlich kann Frau wie auch Mann beim Après-Ski damit beeindrucken. Dabei muss man heutzutage nicht unbedingt ein Vermögen für einen Skidress ausgeben. Inzwischen gibt es neben den exklusiven Herstellern wie Bogner, Lasse Kjús oder Bergans auch eine ganze Reihe preisgünstigerer Labels wie Killtec, White Season oder Ziener, deren Outfits sowohl qualitativ als auch modisch gut abschneiden.

Atmungsaktiv und wasserabweisend

Doch ist beim Ski- oder Snowboarddress nicht nur cooles Aussehen, sondern auch Funktionalität gefragt. Und auch die kommt in dieser Saison nicht zu kurz. Jacken, Hosen und Overalls aus atmungsaktiven, wasserabweisenden, strapazierfähigen Materialien halten bis zum Après-Ski schön warm und trocken. Belüftungsschlitze schützen außerdem vor Hitzestau. Verstärkte Zonen an Nacken, Rücken und Ellenbogen bieten zusätzlichen Schutz.

Skunterwäsche aus Merino-Wolle

Doch was nützt das beste Ski-Outfit, wenn es darunter nicht stimmt? Ideale Skunterwäsche sollte nicht nur den Körper warm halten, sondern auch angenehm auf der Haut und atmungsaktiv sein. Wichtig ist zudem ausreichende Bewegungsfreiheit. Und nicht zuletzt sollte das, was man drunter anhat, zu dem coolen Skidress passen. Skunterwäsche gibt es in verschiedenen Materialien, zum Beispiel aus Merinowolle oder als Thermowäsche mit hohem Silberanteil, der durchblutungsfördernd und temperaturregulierend wirken soll. *ren*

Protektoren, Helm und Co – für mehr Spaß im Schnee

Schützendes Equipment ist auf den Skipisten mittlerweile unerlässlich geworden

Für unbeschwert schöne Tage auf der Piste sind außer dem richtigen Ski-anzug auch die Accessoires wichtig. Moderne Skier lassen einen immer rasanter fahren, - da wird es dann auch immer nötiger, sich zu schützen, um bei Stürzen oder Zusammenstößen gut gewappnet zu sein. Das gilt vor allem für Kopf und Rücken.

Für beste Aussichten: die Skibrille

Beim Kauf einer Skibrille gilt: Auf den UV-Filter, einen hohen Blendschutz und Doppelscheiben achten. Ebenso wichtig ist die richtige Größe. Ist die Skibrille zu klein, wird das Sichtfeld eingeschränkt und es kann unter Umständen deswegen zu Unfällen kommen. Außerdem braucht die Brille unbedingt eine gute Belüftung, damit sie nicht beschlägt.

Nie mehr oben ohne: der Skihelm

Längst ist der Skihelm auf der Piste zur Selbstverständlichkeit geworden. Aus guten Gründen: Zum einen hat in den vergangenen Jahren die Frequenz auf den Skipisten stark zugenommen, zum anderen ermöglichen moderne taillierte Ski wesentlich höhere Geschwindigkeiten. Ein Helm schützt den Kopf jedoch nicht nur bei Zusammenstößen oder Stürzen, sondern wärmt zugleich auch - und zwar besser als jede Mütze. Au-

ßerdem schützt er vor Sonnenstrahlen. Beim Kauf sollte man auf eine gute Passform achten. Der Helm darf auf dem Kopf nicht hin- und herrutschen, sollte ihn aber auch nicht einengen.

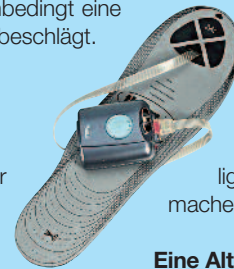
Protektoren: Schutz für den Rücken

Auch Rückenprotektoren setzen sich auf Skipisten immer mehr durch. Neben dem Aufprallschutz haben sie zugleich eine stützende Funktion. Sie entlasten Wirbelsäule und Muskulatur. Angenehmer Nebeneffekt: Sie wärmen zusätzlich den Rücken- und Nierenbereich. Gesehen bei: Globetrotter



Nie mehr kalte Füße: Schuhheizung

Kalte Füße verderben nicht nur den Spaß in der Winterwelt, sondern können auch schnell zu einer Erkältung führen. Mit beheizbaren Einlegesohlen kann man bis zu zehn Stunden mit mollig warmen Füßen die Pisten unsicher machen. Gesehen bei Globetrotter.



Eine Alternative: die Schneeschuhe

Wer sich nicht auf die Bretter traut, muss auf Wintersport trotzdem nicht verzichten: Auch mit den richtigen Schneeschuhen kann man sich genussvoll durch tief verschneites Gelände bewegen. Mit einem entsprechenden Bindungssystem lassen sich Schneeschuhe an jeden Wanderschuh anschnallen. *ren*

Sicher in den Winter

Für ungetrübte Urlaubsfreuden sorgt nicht nur ein strahlend blauer Himmel, sondern auch ein winterfestes Auto



Wer in den Winterurlaub reist, wünscht sich möglichst perfekte Schneeverhältnisse. Doch die auf Pisten und Loipen höchst willkommene weiße Pracht kann auf Straßen und Wegen zum Problem werden. Winterurlauber, die mit dem Pkw in den Harz, in die Alpen oder nach Norwegen reisen, sollten ihr Fahrzeug rechtzeitig wintertauglich machen. Dazu gehört vor allem das Aufziehen von Winter-, Allwetter- oder Matsch- und Schnee-Reifen (M&S). Bislang heißt es dazu in der Straßenverkehrsordnung (StVO): „Bei Kraftfahrzeugen ist die Ausrüstung an die Wetterverhältnisse anzupassen.“ Die zu erwartende Neufassung der StVO soll eine „Winterreifenpflicht“ beinhalten. Unabhängig von den gesetzlichen Regelungen, die in klassischen Winterurlandsländern wie Österreich, der Schweiz oder Italien von den deutschen Vorschriften abweichen können, sollten Autofahrer in jedem Fall für Winterbereifung sorgen, damit sie und ihre Mitfahrer auch bei Schnee und Eis sicher unterwegs sind.

Schneeketten und Warnwesten

Zur Winterausrüstung gehören auch Schneeketten, die bei manchen Witterungsbedingungen unverzichtbar sind. Auf einigen Straßen kann die Verwendung von Ketten mittels entsprechender Schilder vorgeschrieben werden. Ob auf frisch verschneiten Autobahnen oder glatten Gebirgsstraßen - eine den Wetter- und Fahrbahnverhältnissen an-

gepasste Fahrweise ist unerlässlich. Dazu gehören das Einhalten größerer Abstände zu vorausfahrenden Fahrzeugen, eine angemessene Geschwindigkeit sowie das Fahren mit Licht. Vor Reiseantritt sollte der Fahrer überprüfen, ob sich genügend Frostschutzmittel in der Scheibenwaschanlage befindet, ob die Scheibenwischer intakt sind und ob sich mindestens eine Warnweste an Bord befindet. Diese ist u. a. in Österreich, Frankreich, Italien und Skandinavien Pflicht.

Perfekt gepackt

Auch beim Beladen des Autos gibt es einige Regeln zu beachten. So sollten Einzelteile wie Schuhe oder Flaschen im Fußraum hinterm Fahrersitz verstaut werden. Sperrige Gepäckstücke wie Schlitten, Skier und Skistöcke müssen insbesondere im Kombi mit Gurten so gesichert sein, dass sie sich bei einer Vollbremsung nicht in für die Fahrzeuginsassen lebensbedrohliche Geschosse verwandeln können. Diese Regeln gelten auch für Autofahrer, die bequem mit dem Autozug zum Beispiel von Hamburg nach München, Innsbruck

oder Bozen reisen und von den jeweiligen Zielbahnhöfen ihre Ferienorte ansteuern.

Mobil ohne Auto

Nur wer das Auto in der kalten Jahreszeit in der Garage lässt und mit Flugzeug, Bus oder Bahn in den Skiurlaub reist, muss sich keine Gedanken um die Wintertauglichkeit seines Pkw machen. Mehrere Alpenorte haben sich zu sogenannten Alpine Pearls zusammengeschlossen, die umweltfreundlichen Tourismus und Mobilität ohne Auto versprechen. Wer seinen Winterurlaub zum Beispiel in Interlaken verbringen und die großartige Bergwelt rings um die Jungfrau genießen möchte, braucht dafür keinen eigenen Pkw. Regelmäßig verkehrende Fernzüge sorgen ebenso für eine gute Erreichbarkeit wie die entsprechend abgestimmten Anschlüsse mit Regionalbahnen und Bussen in die Jungfrau-Region.



Auf eisglatter Straße sollte man stets vorsichtig fahren, damit es nicht zu brenzligen Situationen kommt.

Winterkreuzfahrt in den Sommer

Wen es diesen Winter an weiße Sandstrände zieht statt auf verschneite Pisten, für den ist die 19-tägige Weihnachtskreuzfahrt mit der MS Deutschland genau das Richtige.

Das Traumschiff sticht am 18. Dezember bei sommerlichen Temperaturen in Bridgetown auf Barbados in See, um Kurs zu nehmen auf

die karibischen Perlen Martinique und Islas Los Roques. Nach der Durchquerung des Panamakanals geht es Richtung Costa Rica, Guatemala und Mexiko. Trotz der exotischen Umgebung wird schönste Weihnachtsstimmung an Bord aufkommen, denn für ein festliches Programm ist gesorgt. Grandios verspricht auch der Jahreswechsel zu werden,

der u. a. mit einer Aufführung der „Fledermaus“ sowie einem Feuerwerk auf hoher See gefeiert wird. Zielhafen ist Los Angeles im sonnigen Kalifornien. Infos: www.Deilmann.de

Die Kreuzfahrt ist buchbar im DERPART ADAC Reisebüro, Tel. 040/23 919.

WINTERSPORT-TIPPS

Volksrodeln im Harz und Rockjodeln mit Beth Ditto – Termine und Infos



Foto: ATOMIC

27. November:

Top of the Mountain Opening Concert in Ischgl (Tirol) mit Beth Ditto und ihrer Band Gossip. 20.000 Besucher finden Platz vor der Open-Air-Bühne im Ortszentrum. Beginn 18 Uhr. Der Tagesskipass berechtigt zum Eintritt, er kostet 55 Euro. www.ischgl.com

17. Januar:

Sehr beliebtes Volksrodeln auf der steilen Osteröder Straße in Clausthal-Zellerfeld (im Januar, bei passenden Schneeverhältnissen), Kontakt: Tourist-Information, Tel. 05323/81024, info@oberharz.de, www.oberharz.de

27. bis 30. Januar

St. Moritz Polo World Cup on Snow, St. Moritzsee

28. bis 30. Januar

Winterfest in Sankt Andreasberg rund um das Kurhaus, Am Kurpark 9, 37444 Sankt Andreasberg, Kontakt: Tourist-Information Sankt An-

dreasberg, Tel. 05582/803 32, www.oberharz.de

30. Januar bis 1. Februar

Hamburger Meisterschaften Alpin Slalom, Riesenslalom und Snowboard, Patscherkofel, Innsbruck

29. Januar

Ski- und Rodelfest Altenau, Auf der Rose (Skiwiese „Rose“), Kontakt: Tourist-Information Altenau, Hüttenstraße 9, 38707 Altenau, Tel. 05328/80 20, www.oberharz.de

6., 13. und 20. Februar, jeweils 12 bis 16 Uhr:

White Turf St. Moritz – internationales Pferderennen auf Schnee (seit 1907), St. Moritzsee

27. Februar

Bruchberglanglauf, Skistadion Tischlertal, L504, zwischen Altenau und Torfhaus, VA: Skiclub Altenau, www.sc-altenau.de

13. März

Diabolo-Race am Bewegungsberg Golm im Montafon im österreichischen Bundesland Vorarlberg – das extreme Tourenskirennen über eine der steilsten Pisten im Land. Anmeldung: www.diabolorace.com

27. März

Water-Slide-Contest auf der Möseralm im Skigebiet Serfaus/Fiss/Ladis

Weitere Tipps unter: www.schneehoeihen.de

Skilanglauf-Einsteiger ab 50 Jahren werden am Fachbereich Bewegungswissenschaft intensiv betreut. Der För-

derverein „Hamburger Inline-Skating Schule (HIS) e.V.“ bietet Kurse in Norwegen an und kann auch die Reise dorthin organisieren. Das Skigebiet rund um Lillehammer ist mit mehr als 300 Loipenkilometern perfekt dafür geeignet. HIS e.V bietet auch Kurse für Familien und Kinder. Weitere Informationen unter www.inline-skating-schule.de

Europas größte Kunsteisbahn ist mit 4300 Quadratmetern die Eisfläche der INDOO Eisarena Hamburg im Park Planten und Blomen am Holstenwall 30. Die Open-Air-Arena ist täglich – voraussichtlich bis zum 1. März 2011 – von 10 bis 22 Uhr geöffnet. Weitere Infos unter www.eisarena-hamburg.de



12. und 13. Februar

Schlittenhunderennen in Claustal-Zellerfeld, Ortsteil Zellerfeld, Bockswieser Höhe, 38678 Clausthal-Zellerfeld, Kontakt: Tourist-Information Clausthal-Zellerfeld, Tel. 05323/810 24

IMPRESSUM

Verlag: Axel Springer AG 20350 Hamburg Axel-Springer-Platz 1 Tel. (040) 347-00	Konzept/Koordination: Ines Jürgens Tel. (040) 347-25320, Fax (040) 347-26599	Lektorat: Ludwig Ulrich
Anzeigen: Dirk Seidel (verantwortlich)	Text: Christiane Polus, Renate Reith, Dr. Matthias Schmoock, Lutz Wendler	Gestaltung: www.c-drei.de, Ulla Tscheikow
Objektleitung: Sabine Lamping Tel. (040) 347-24332, Fax (040) 347-26599	Foto: Klaus Bodig	Druck: Nord Offset Druck GmbH, Neumünster