



Newsletter der Skivereinigung Schleswig-Holstein

Liebe Mitglieder,

wir hoffen, ihr hattet alle eine wunderschöne Weihnachtszeit und konntet diese in vollen Zügen genießen!

Die Ausbildungsfahrt zum Stubaier Gletscher war für alle Teilnehmer sehr gelungen. Es war einfach großartig zu beobachten, wie jeder seine Fertigkeiten auf den Pisten weiterentwickelt hat.

Momentan befinden wir uns mitten in unserer ersten Vereinsfahrt der Saison und die Stimmung ist einfach klasse! Für alle, die sich auf ihren ersten Skitag vorbereiten, haben wir ein paar hilfreiche Tipps vom DSV zusammengestellt.

Wir möchten auch schon jetzt die Gelegenheit nutzen und euch allen einen zauberhaften Start ins neue Jahr wünschen! Möge das kommende Jahr mit vielen unvergesslichen Momenten auf und abseits der Pisten gefüllt sein.

Bis bald auf den Brettern!

Euer Martin

Ausgabe 12 2023



Ausbildungsfahrt zum Stuabaier Gletscher

Ausbildung neuer Ski-Instructoren

Ein winterlicher Auftakt der besonderen Art! Letzten Monat eröffnete der Schleswig-Holsteinische Skiverband die Skisaison mit einer Aus- & Fortbildungsfahrt im malerischen Stubaital. Wir freuen uns, Elisa Stripp als Basic-Instructor und Tim Segner als Instructor in unserem Team willkommen zu heißen. Herzlichen Glückwunsch zu euren bestandenen Prüfungen! Zudem begrüßen wir voller Freude Carolin Feddern als neues Vereinsmitglied, die ihre Instructor-Lizenz reaktiviert hat. Ein herzliches Willkommen an Bord!



Buchungsstand unser Fahrten

Ein paar freie Plätze haben wir noch für Euren nächsten Skiurlaub! Wer also noch dabei sein möchte, sollte nicht zu lange zögern und sich rasch die letzten verfügbaren Plätze für die kommenden Fahrten sichern.

Direkt zur [Anmeldung](#) deiner Skifahrt

- | | |
|----------------------------|--------------------|
| 1) Stegen – Kronplatz | |
| 2) Soraga – Dolomiten: | ein DZ frei |
| 3) Bad Hofgastein: | Warteliste möglich |
| 4) Ried – Zillertal: | Wenige Plätze frei |
| 5) Fügen – Zillertal: | ein EZ frei |
| 6) St. Johann – Studifahrt | Plätze frei |
| 7) Stegen – Kronplatz | Plätze frei |
| 8) Kals – Großglockner | Warteliste möglich |

Wertvolle Tipps für Euren ersten Skitag

Unsere erste Vereinsfahrt ist in vollem Gange und wir haben noch viele aufregende Fahrten vor uns! Um sicherzustellen, dass euer erster Skitag ein voller Erfolg wird, möchten wir euch ein paar großartige Tipps vom Deutschen Skiverband (DSV) mit auf den Weg geben.



Unsere erste Fahrt mit Teilnehmern am Kronplatz

In der Ruhe liegt die Kraft

Vor allem die hoch gelegenen Gletscherregionen fordern dem Organismus einiges ab. Die „dünne Luft“, also die Abnahme des Luft- und parallel des Sauerstoffpartialdrucks führen ab circa 3.000 Meter über Normalnull zu einem Sauerstoffmangel im Gewebe. Der Körper muss sich an diese äußeren Rahmenbedingungen anpassen, bevor er voll leistungsfähig ist. Der Skifahrer merkt dies vor allem an einer erhöhten Atemfrequenz.

Ein gemütlicher Start in den ersten Skitag ist also angesagt. Aufwärmgymnastik beugt in jeder Höhe Verletzungen an Muskeln, Sehnen und Bändern vor. Auf dem Gletscher gibt die Gymnastikeinheit dem Skifahrer Zeit, sich an die Höhenluft zu gewöhnen.

Die ersten Schwünge sollten locker und dosiert auf blauen Pisten absolviert werden. Mittlere Radien bei mittlerer Geschwindigkeit ermöglichen es der Muskulatur und dem Körper, sich an die Bewegungsabläufe beim Skifahren zu erinnern. Gleichgewichtsübungen lassen sich in leichtem Gelände gut einbauen: In der Querfahrt den Bergski anheben oder einige Schritte den Hang hoch treten helfen, die perfekte Position über dem Ski zu finden. Nach zwei, drei Abfahrten das Tempo steigern und den Radius verkürzen, dann weiter steigern und steileres Gelände aufsuchen.

Auch Skienthusiasten sollten sich am ersten Skitag nicht zu viel zumuten! Ein halber Tag im Schnee genügt meist. Vor allem, wer nicht regelmäßig Sport treibt, überfordert sich und seinen Körper sonst schnell. Auf jeden Fall immer wieder Pausen zwischen den Abfahrten einplanen. Erholungszeiten auf der Panorama-Terrasse bieten Ruhemomente, die Körper und Geist zur Regeneration benötigen.

Der Witterung und Kälte trotzen

Skifahrer sollten in puncto Bekleidung auf schnelle Wetterwechsel vorbereitet sein, denn diese treten im Gebirge häufig auf. Bewährt hat sich das „Zwiebelprinzip“, bei dem verschiedene Funktionsschichten übereinander getragen werden. Die erste Schicht auf der Haut muss Feuchtigkeit schnell von der Körperoberfläche abtransportieren und weiterleiten, sonst friert man schnell. Besondere Funktionsunterwäsche leistet diesen Dienst. Als wärmende Zwischenschicht empfiehlt sich ein Oberteil aus Fleece- oder Softshellmaterial. Die äußerste Schicht muss perfekt vor Wind und Wasser schützen, sie kann dabei gefüttert oder ungefüttert sein. Für „Viel-Skifahrer“ sind Jacken und Hosen mit einer wasserdichten und atmungsaktiven Membrane besonders geeignet. Obligatorisch sind in jedem Fall Skihelm und -brille sowie wärmende und wasserdichte Handschuhe.

Haut und Augen vor erhöhter UV-Strahlung schützen

Nicht nur bei Kaiserwetter gehören eine Sonnenbrille mit bruchsicheren Kunststoffgläsern oder eine Schneibrille mit UVA- und UVB-Filter aufgesetzt. Auch bei Nebel müssen die Augen geschützt werden, denn die Feuchtigkeit in der Luft streut das Licht und erhöht so die Strahlungsintensität. Bei schlechter Sicht empfehlen sich orangene oder gelbe Brillengläser, bei praller Sonne dürfen sie durchaus verspiegelt sein. Es sollte darauf geachtet werden, dass Ski- und Sonnenbrillen seitlich geschlossen sind und gut mit dem Gesichtsfeld abschließen.

Haut vor Sonne und Kälte schützen

Sonnenschutzcremes mit hohem Fettanteil und Lichtschutzfaktor schützen sowohl vor Kälte als auch vor gefährlichen UV-Strahlen. Dabei sollte die Sonnencreme schon im Tal aufgetragen werden, damit sie in die Haut einziehen kann. Feuchtigkeitscremes sind weniger geeignet, da es durch deren hohen Wasseranteil bei sehr niedrigen Temperaturen im Extremfall zu Vereisungen auf der Haut kommen kann. Die Lippen nicht vergessen: Pflegestifte mit hohem Lichtschutzfaktor schützen die dünne Haut vor Sonnenbrand. Im Verlauf eines Skitags sollte außerdem mehrmals nachgecremt werden, damit der volle Schutz bis zum Abend gewährleistet bleibt.

Flüssigkeits- und Energieverlust ausgleichen

Wintersportler sollten sehr viel trinken, nur so kann der hohe Flüssigkeitsverlust, der unter anderem durch die trockene Luft in großer Höhe entsteht, ausgeglichen werden. Eine warme Suppe oder ein heißer Tee wärmen zudem bei Minusgraden. Alkoholische Getränke haben auf der Piste nichts verloren.

Außerdem füllen kleine Zwischenmahlzeiten wie Müsliriegel oder Obst die Energiespeicher wieder auf. Sie sind einfach zu verstauen und können über den Tag verteilt in kurzen Erholungspausen gegessen werden.

Quelle: www.ski-online.de

Skigymnastik

Bitte denkt an die Gebühr von €18,- für das neue Jahr.

Dienstags:

18.30 bis 19.30 Uhr Luther-Schule Moislinger Allee 82

Leitung: Stefan Mest Tel. : 0151 43206609

vom 09. Januar bis zum 26. März 2024

Dienstags:

20.00 bis 21.00 Uhr Julius-Leber-Schule Brockesstraße 59 - 61

Leitung: Isabelle Will Tel.: 0170 9291762

vom 09. Januar bis zum 26. März 2024

Donnerstags:

20.00 bis 21.00 Uhr Klosterhof-Schule (kl. Halle), Mönkhofer Weg 95

Leitung: Iris Will Tel.: 04524 705339

vom 11. Januar bis zum 21. März 2024

+++++

Skivereingung Schleswig-Holstein e.V. im Ski-Verband Schleswig-Holstein e.V.
und im Landessportverband Schleswig-Holstein

Die Datenschutzerklärung der Skivereingung Schleswig-Holstein e.V. kann unter www.skivereingung.de/datenschutz eingesehen werden.

Der Newsletter kann durch eine E-Mail mit dem Betreff „Newsletter abbestellen“ an info@skivereingung.de abbestellt werden.

Für Ideen, Wünsche, Anregungen, Fotos o.ä., aber vor allem Texte und Beiträge für den Newsletter, schickt mir, Martin Schlüter, gerne eine Nachricht unter martin.schlueter@skivereingung.de



[Besuch uns bei Facebook](#)



[Infos unter Skivereingung.de](http://www.skivereingung.de)



[Like Fotos bei Instagram](#)