

Checklist and Fitting Guide

Als Starthilfe für den Einstieg ins Skifahren und Snowboarden findest du hier eine Sammlung an hilfreichen Infos, Tipps und Hinweisen - egal ob für den Ski- und Snowboardkurs oder für dich privat.

Ski

Ob deine Ski gebraucht sind oder neu ist nicht relevant. Allerdings sollten die Kanten geschliffen und der Belag gewachst sein. Die Skilänge variiert sehr stark, bei Kinderski gilt folgende Regel:

- Durchschnittslänge: Kinn / Nase (für alle Könnersstufen geeignet)
- Minimale Länge: Brust / Hals (Brust sollte nicht unterschritten werden)

Wie ermittelst du die richtige Stocklänge?

Skistöcke werden in jedem Kurse benötigt, auch im Anfängerkurs.

- 1. Möglichkeit: Steh gerade hin, fass den Stock am Griff und stell diesen auf den Boden. Jetzt sollte dein Unterarm etwas nach oben geneigt sein.
- 2. Möglichkeit: Drehe den Stock um, greif diesen am Metall über dem Teller und dann sollte dein Unterarm parallel zum Boden stehen bzw. Ober- zu Unterarm sollten einen rechten Winkel bilden.

Schau dass deine Schuhe richtig passen!

Bereits bei der Anprobe solltest du dir warme Socken anziehen. Im Innenschuh sollte ungefähr 1,5 cm Platz sein.

Wir empfehlen dir deine Schuhe und die Sicherheitsbindung bei einem Fachgeschäft einstellen zu lassen.

Snowboard

Die Snowboardlänge orientiert sich vor allem an deiner Größe. Als Faustregel kann man sagen, dass dein Board von der Länge zwischen Brust und Nase liegen sollte.

Grundsätzlich gilt: Kürzere Bretter drehen leichter, längere sind bei **hohen** Geschwindigkeiten etwas laufruhiger.

Goofy oder Regular?

Welcher Fuß für die normale Fahrtrichtung vorne steht, ist technisch völlig egal. Jeder von uns hat aber seine „Schokoladenseite“.

Zum Ermitteln deiner „Schokoladenseite“ gibt es mehrere Möglichkeiten, sie sind aber keine Garantie:

- Welchen Fuß hast du bei snowboardverwandten Sportarten (Skateboarden, Surfen, ...) vorne?
- Mit welchem Bein springst du beim Hochsprung/Weitsprung ab? Das Bein, das zuletzt den Boden verlässt (Sprungbein), steht beim Snowboarden meistens vorne.

Stelle deinen Bindungswinkel richtig ein!

Wir empfehlen dir deine Bindung auf Duckstance zu stellen, hierbei zeigen beide Fußspitzen nach außen. Eine allgemeine Einstellung für jeden gibt es aber nicht, vorne sollte es aber immer mehr sein oder zumindest gleich von der Gradzahl! Beliebte Bindungswinkel sind z.B. (vorne / hinten):

+15° / -15° +12° / -6° +15° / -9° +12° / - 12°

- mehr als 6° Unterscheid von vorne zu hinten ist nicht zu empfehlen -

Damit sich die Schrauben der Bindung nicht lösen, ist es wichtig, diese regelmäßig nachzuziehen!

Helm

Dem Schutz deines Kopfes sollte besondere Aufmerksamkeit geschenkt werden. Ein ausreichender Aufprallschutz im Helm nimmt dem Aufschlag die Kraft. Nicht umsonst besteht in verschiedenen Ländern eine Helmpflicht, in Österreich besteht für Kinder und Jugendliche bis 15 Jahre eine Helmpflicht.

Ein passender Helm sollte gut und bequem sitzen, unter keinen Umständen sollte der Helm hin- und herwackeln. Wer will, kann eine dünne Helmmütze/Sturmhaube unter dem Helm anziehen.

Bekleidung

Eine geeignete Jacke bietet dir genügend Bewegungsfreiheit, hält dich warm, ist wasserdicht und bringt dich wenig zum Schwitzen. Achte deshalb auf atmungsaktive Materialien. Ideal ist eine Kombination mit funktioneller Unterwäsche und Fleecesweater.

Handschuhe

Damit beim Griff in den Schnee deine Hände auch trocken und warm bleiben, sollten deine Handschuhe aus wasserdichtem Material sein. Beim Snowboarden sind Handschuhe mit Handgelenkprotektoren empfehlenswert, um unnötige Verletzungen zu vermeiden. Denk auch dran evtl. ein zweites Paar zum Tauschen einzupacken.

Brille

Eine Skibrille (Google) dient als Schutz gegen starke UV-Strahlen und trägt zur verminderten Blendempfindlichkeit bei. Ebenso schützt sie dich vor Wind und Schnee.

Sonnenschutz

Im Sommerurlaub am Meer kommt wahrscheinlich niemand auf die Idee, die Sonnencreme zu Hause zu lassen - im Winterurlaub verzichten jedoch viele auf den Sonnenschutz. Im Schnee werden die UV Strahlen jedoch reflektiert, deshalb denk bitte, auch bei trübem Wetter, an eine Sonnencreme mit hohem UV Schutz.