

€ 6
DEZEMBER
JÄNNER
2024/2025

SPORT

aktiv

www.sportaktiv.com



Winterfreude

Zwei Bretter, ein Gefühl: die Freude an der kalten Jahreszeit, auf Pisten, Loipen und in Tiefschneehängen. Inkludiert: unser WINTERGUIDE 2024/25.



ÖSTERREICHISCHE POST AG, MZ 03Z034992M, RETOUREN AN POSTFACH 100, 1350 WIEN, TOP TIMES MEDIEN GMBH, GADOLLAPLATZ 1, 8010 GRAZ, FOTO: BLIZZARD/ RICCARDO DE CONTI



Schnee, der bewegt.



MARIA ALM | DIENTEN | MÜHLBACH

Ski amade

👑 Der Gipfel der Gefühle



Fühl den Winter.

KÖNIGSTOUR

Die Königstour umfasst 35 Pistenkilometer, 6 Gipfel und 7.500 Höhenmeter.

Je nach skifahrerischem Können dauert die Tour von 3 Stunden bis zu einem ganzen Tag.



DAS IST HOCHKÖNIG

- » bis zu 120 Pistenkilometer
- » 34 modernste Liftanlagen
- » über 40 Almen und Skihütten
- » 3 Snowparks und 2 Funslopes
- » Teil von Österreichs größtem Skiverbund



FRÜHBUCHER



Sichere dir mit dem Ski amadé Online Frühbucher-Bonus deinen Skipass zum Bestpreis. Preise variieren je nach Saisonzeit, Kaufzeitpunkt und Nachfrage.

**Skifahren
bis Ostern
möglich!**







FALKENSTEINER

HOTELS & RESIDENCES

Winterurlaub in Kärnten

Erleben Sie den traumhaften Kärntner Winter in den Falkensteiner Hotels & Residences am Katschberg und am Nassfeld. Direkte Pistenlage und kilometerlange Abfahrten lassen die Herzen von Wintersportler_innen höherschlagen, unzählige Aktivitäten für die gesamte Familie warten auch abseits der Pisten und entspannende Wellnessmomente in den Acquapura SPAS sorgen für einen unvergesslichen Winterurlaub in den Kärntner Bergen!

**JETZT
WINTER-
URLAUB
PLANEN!**



MEHR INFOS UNTER
falkensteiner.com/winterurlaub-kaernten

EDITORIAL
Alfred Brunner

SPORTaktiv-Geschäftsführer

alfred.brunner@styria.com



Kraftplatz Wintersport

Die Vorfreude aufs Skifahren steigt heuer in fast allen europäischen Märkten. Angesichts der an sich trüben Wirtschaftslage ist dies eine Sensationsmeldung ersten Ranges. Die Gründe? Beim „Medien Forum Zukunft Winter“ brachte es der Meinungsforscher Prof. Bernhard Heinzlmaier gewohnt überspitzt auf den Punkt: „Die Hochgeschwindigkeitsgesellschaft macht die Seele krank. Die Natur und damit der Wintersport versprechen Heilung und Regeneration.“

Österreich ist dabei laut einer aktuellen Studie der Österreich Werbung DIE führende Wintersport-Destination für Gäste aus Mittel- und Osteuropa. Kein Wunder bei dem heimischen PREMIUM-Angebot der großen Player Bergbahnen, Hotellerie, Gastronomie und Sporthandel.

Der SPORTaktiv-Winterguide spürt diesen Rückenwind und erscheint heuer mit 50.000 Stück in Österreich und mit weiteren 100.000 Stück in Deutschland. Inhaltlich präsentieren wir faszinierende Produktinnovationen in unterschiedlichsten Kategorien, fast alle Seilbahnen im Alpenraum (DANKE an Bergfex und Skiline für die Daten), attraktive Neuigkeiten aus den Tourismusregionen, aktuelle News und spannende Interviews. Das Stammheft mit den Themen Fit, Run, Bike, Outdoor darf aber auch nicht fehlen und komplettiert diese Winterausgabe ab Seite 120.

Abschließend noch zwei Infos in eigener Sache: SPORTaktiv freut sich über eine neue Rekordreichweite, konkret 165.000 Leser pro Ausgabe (Quelle Mediaanalyse 23/24). UND: „ALLES GUTE“ in der wohlverdienten Pension wünscht das gesamte SPORTaktiv-Team unserem „Bertl“ Taferner. Danke, Bertl, was du in den 25 Jahren für SPORTaktiv geleistet hast, ist eine unvergessliche Meisterleistung!

Für Anregungen zum Besserwerden an alfred.brunner@styria.com sag ich „Danke“.

Bleib fit,



P.S.: Das echte Leben ist analog – geh raus und spür es!

Die Natur und
der Wintersport
versprechen
Heilung und
Regeneration!

MERINO
COMPRESSION
SOCKS
—
SKIING



Vertrieb Österreich
Deeluxe Sportartikel Handels GmbH
Europastraße 8 / I . A-6322 Kirchbichl
T + 43 (0) 5332 930 81
e-mail: info@deeluxe.com
www.deeluxe-sportartikel.com

MADE IN
GERMANY
CEPSPORTS.COM



Hol dir dein SPORTaktiv bequem per Post nach Hause!
Sechs Stammausgaben inkl. vier Guides pro Jahr um € 36,-
Abobestellung: 01-51414-800, abo@sportaktiv.com

WINTER

„Slalom kann brutal sein ...“ 26

Weltcupsieger Manuel Feller über seinen Sport zwischen Steilhang und Flow

Bretter, die die Welt bedeuten 30

Wie Freizeitskifahrern der Griff zum richtigen Ski im Shop gelingt

+4x Top 6 Skimodelle

Herzstück an den Füßen 42

Der Skischuh verbindet Mensch und Ski – was beim Kauf zu beachten ist

+Top 6 Skischuh-Modelle

Voller Kanteneinsatz 54

Vom Präparieren bis zum Befahren – Wissenswertes über schwarze Skipisten

+Top 20 Schwarze Pisten



FOTO: Elan

Born free 70

Ski fahren wie einst – das braucht es für den Einstieg ins Freeriden

+Top 20 Freeride-Abfahrten

Weibliche Rolemodels 78

Drei Frauen und ihr Zugang zum männlich dominierten Freeriden

Sicht und Schutz 86

Wovon man sich beim Kauf von Helm und Ski-brille leiten lassen sollte

+Top 6 Protection

Episches Schwingen 90

Lieber stressfrei unterwegs – 10 Tipps rund um den Genussskilauf

+Top 20 Genuss-Abfahrten

Schicht für Schicht 102

Die optimale Bekleidung für sehr kalte und etwas weniger kalte Skitage

+Top 6 Skibekleidung

Winterabenteuer abseits der Pisten 112

Winterwandern und Co: Auch so geht Bewegungsfreude im Winterurlaub

+Top 20 Winteralternativen

PRODUKTE

36 All Mountain-Ski

37 Pistenski

38 Race-Carver

39 Freeride-Ski

45 Skischuhe

87 Protection

105 Skibekleidung

TOP 20

60 Schwarze Pisten

76 Freeride-Abfahrten

94 Genuss-Abfahrten

116 Winteralternativen

REGIONEN

46 Salzburg

62 Tirol+Vorarlberg

82 Steiermark

96 Kärnten

106 Niederösterreich

110 Südtirol/Italien

FOTO: Michael Mautz



70

M

MACH1 MV 130 TD



Real Feel.

THE NEW ERA OF MACH1 IS HERE



T-DRIVE

Eine völlig neue Technologie um die Performance und den Komfort zu verbessern.

- Progressiver Flex
- Direktere Kraftübertragung

 **TECNICA**

Blizzard-Tecnica.com



FOTO: Fischer Sports - Nordic Focus

172

FIT

Das Training, ein Spiel 122

Smarte Geräte, Software und Apps motivieren beim Indoor-Ausdauertraining

Kurze Pause! 128

SPORTaktiv-Doc Robert Fritz über den Umgang mit Infekten und Co.

Kraftvoll 132

Der Winter ist für Ausdauer-sportler die ideale Zeit für ein Kraftprogramm
+6 Übungen

- 10 10 Fragen
- 12 Fit mit Sumi
- 126 Kelag Sport-Talk
- 186 Impressum
- 186 Nachspiel

RUN

Läuft im Winter! 136

Wie die Laufschuh- und Kleidungswahl in der kalten Zeit gelingt
+Top 6 Winterlauf-Ausrüstung

Einzelkämpfer vs. „Herdentier“ 141

Spitzenläufer Andreas Vojtas Trainingstipp

Zeitfenster nutzen 142

Früher Profi-Triathlet, jetzt laufender Lehrer: Lukas Hollaus im Porträt



136

BIKE

Matsch Fun 146

Typen, Bikes, Bewerbe: alles zum ambitionierten Winterbiken Cyclocross
+Top 6 Cyclocrossbikes

No matter the weather 152

Die richtige Bekleidung, um auch bei eisigen Temperaturen zu radeln
+Top 6 Winterbike-Bekleidung

OUTDOOR

Und wenn der Schnee staubt ... 158

Powder-Skitouren – wie man sie findet, was es dabei zu beachten gilt
+Top 20 Powder-Skitouren

LANGLAUF SPECIAL

Loipengleiter 170

Worauf es bei der Wahl der richtigen Langlaufski ankommt
+Top 6 Langlauf-Produkte

„Klassisch bin ich im Flow“ 172

Teresa Stadlober, Olympia-Medaillengewinnerin 2022, über ihren Sport

Naturnah auf Schritt und Tritt 178

Das sanfte Langlaufen als Aufhänger für einen ebenso sanften Winterurlaub
+Top 20 Langlauf-Loipen

PRODUKTE

- 140 Winterlauf-Ausrüstung
- 151 Cyclocrossbikes
- 153 Winterbike-Bekleidung
- 171 Langlauf-Produkte

TOP 20

- 162 Powder-Skitouren
- 184 Langlauf-Loipen



Alle aktuellen
Camps auf
www.sportaktiv.com

FOTO: Salomon

CRAFTED IN JAPAN



EIN LEBEN VOLLER MÖGLICHKEITEN

DER NEUE MAZDA CX-80

In Japan gilt Freiraum als Inspiration. Eine Inspiration für alle Möglichkeiten, die uns das Leben bietet. Gefertigt mit höchster Sorgfalt und viel Liebe zum Detail, bietet der brandneue Mazda CX-80 genügend Raum für bis zu sieben Personen in drei Sitzreihen. Wählen Sie einen innovativen Plug-In-Hybridmotor oder einen effizienten Reihensechszylinder-Dieselmotor und erleben Sie ein unvergleichliches Fahrerlebnis mit unserem geräumigsten Crossover.

6 JAHRE | MAZDA
GARANTIE

Verbrauchswerte kombiniert lt. WLTP: Mazda CX-80 Plug-In Hybrid: 1,6 l/100 km und 23,8 kWh Strom/100 km, CO₂-Emissionen: 35-36 g/km.
Mazda CX-80 Diesel: 5,7-5,8 l/100 km, CO₂-Emissionen: 148-151 g/km. Symbolfoto. Stand: Oktober 2024.

Stephan Eberharter

„Jeder ist sein eigener Kapitän!“

1 Was magst du an dir?

Grundsätzlich eigentlich alles. Wenn ich in der Früh in den Spiegel schaue, dann gefällt mir das. Ein paar weniger gute Eigenschaften wie meine Ungeduld gehören aber auch dazu.

2 Was fehlt unserer Gesellschaft?

Das Miteinander! Ich sehe hier die sozialen Medien kritisch; sie vernetzen zwar einerseits, bringen aber viele Probleme mit sich. Viele Menschen unterhalten sich nicht mehr miteinander, weil sie sich im Handy verlieren. Selbst bin ich aktiver Nichtnutzer von Social Media, weil ich diesbezüglich meine Ruhe haben will.

3 Wann hattest du zuletzt Angst? Und wie hast du sie bewältigt?

Angst um mein Leben hatte ich glücklicherweise nie. In meiner aktiven Karriere als Abfahrer gab es aber schon großen Respekt vor den brutalen Herausforderungen wie in Kitzbühel. Um im Leben weiterzukommen, muss man aber Barrieren mutig meistern und „Ja“ zur Herausforderung sagen.

4 Was gibt dir Hoffnung?

Ich bin grundsätzlich ein positiver Mensch. Kraft gibt mir vor allem meine Familie.



FOTO: Colmar

ZUR PERSON

Der Zillertaler **Stephan Eberharter** (55) ist einer der erfolgreichsten Skifahrer Österreichs. Er feierte 29 Weltcup-siege, gewann 2 x den Gesamtweltcup, wurde 2002 in Salt Lake City Olympiasieger im Riesenslalom und gewann 3 x Gold bei Ski-Weltmeisterschaften (1991: Super-G und Kombination, 2003: Super-G). Heute ist er Testimonial für die italienische Premiummarke COLMAR und leidenschaftlicher Hobbysportler, vor allem mit dem Rennrad, beim Langlaufen oder beim Golf.

5 Deine Lieblingsserie? Warum?

Eigentlich bin ich kein Fernsehmensch und am liebsten als Hobbysportler draußen unterwegs. Im trü-

ben Herbst ist schon mal Zeit fürs Fernsehen.

„Game of Thrones“ kann ich als Serie empfehlen.

6 Was würdest du noch gerne lernen wollen?

Als Harmonikaspieler will ich noch ein paar schnelle Kombinationen erlernen.

7 Was bereust du? Und warum?

Mir fällt nichts ein. Ich bereue gar nichts. In meinen fünf unergreichen Jahren habe ich wahnsinnig viel gelernt über mich, diese Erfahrung möchte ich nicht missen.

8 Dein Trainingstipp für unsere Leser?

Jeder ist sein eigener Kapitän! Neben der Leidenschaft für Ausdauersport braucht es aber zunehmend auch ein paar Kraftsporteinheiten. Ich verwende gerne Therabänder.

9 Was wäre dein Regenerationstipp?

Mein Tipp ist ein halbstündiger Regenerationsschlaf und danach in die heiße Badewanne.

10 Bitte noch um deinen Ernährungstipp?

Mein „Starter“ gleich in der Früh ist ein Müsli mit Haferflocken, Honig, Früchten und Nüssen. Ich esse nur zweimal am Tag. Passt vor allem auf, dass ihr nicht zu viel esst. Und lasst den Zucker weg!

CRAFTED IN JAPAN



EIN LEBEN VOLLER
MÖGLICHKEITEN

DEN NEUEN MAZDA CX-80 ENTDECKEN
UND BEIM MAZDA PARTNER PROBE FAHREN



Mazda CX-80 Plug-In Hybrid – Verbrauchswerte kombiniert lt. WLTP: 1,6 Liter/100 km und 23,8 kWh Strom/100 km. CO₂-Emissionen: 35–36 g/km. Werte sind Mittelwerte für Kraftstoff- und Stromverbrauch bei durchschnittlichem Nutzungsprofil und täglichem Laden der Batterie. Mazda CX-80 Diesel – Verbrauchswerte kombiniert lt. WLTP: 5,7–5,8 l/100 km, CO₂-Emissionen: 148–151 g/km. Änderungen, Satz- und Druckfehler vorbehalten. Symbolfoto. Stand: September 2024.

BOOTS THAT FIT

HAWX PRIME BOA



FIT MIT SUMI

Christoph Sumann

Als Biathlet viele Jahre Weltklasse, jetzt
leidenschaftlicher Freizeitsportler.



Das Erbe des Pauli Siitonen

Als ich mit dem Langlaufen begonnen habe, hat sich die Stilfrage „Skating oder klassisch“ für mich 1976 Geborenen nicht gestellt, Skating hat es nämlich noch gar nicht gegeben. Ein gewisser Pauli Siitonen hat diesen Schritt mit einem Ski in der Spur und einem zum Abstoßen angewandt und so hat sich das Ganze entwickelt. Ab Mitte der 1980er-Jahre hat sich der Skatingstil als schnellere Fortbewegung etabliert und es ist fast über Nacht jeder geskatet, weil man als klassischer Läufer vom Tempo keine Chance mehr gehabt hat.

Zu Beginn ist man mit den Klassisch-Schuhen geskatet, ich erinnere mich an Schülermeisterschaften: Mein Trainer hatte den ersten Skatingschuh von Adidas, den habe ich mir ausgeborgt und bin damit österreichischer Meister geworden.

Und ich war dann auch als Langläufer immer schon der bessere Skater, bevor ich mit 24 Jahren zum Biathlon umgestiegen bin, wo sie schon früh ausschließlich auf den Skatingstil umgestellt hatten.

In der jüngsten Vergangenheit hat es so ausgesehen, dass der klassische Diagonalschritt im Weltcup ganz verschwinden könnte. Ausgehend von den Long Distance Rennen wie Wasalauf oder Marcialonga hat es begonnen, dass nur mehr „doppelstockgeschoben“ wurde. Auch im Weltcup hat sich das abgezeichnet, vor allem auf den leichteren Strecken. Bestes Beispiel: Petter Northug. Gott sei Dank wurde dieser Entwicklung entgegengewirkt, mit schwierigen Strecken, steilen Anstiegen.

Der Diagonalschritt ist die Ursprungsbewegung des Skilanglaufs. Er schaut schön, ökonomisch aus. Wenn die Bedingungen passen und du einen Ski hast, der hält, nicht rutscht, nicht aneist, also wenn man das richtige Wachs für die richtigen Bedingungen erwischt, dann gibt es nichts Schöneres. Aber das richtige Steigwachs zu erwischen ist schwierig, das schreckt viele ab, auch mich. Seit einigen Jahren gibt es den Fellski: eine Supererfindung, die vieles erleichtert.

Zu meinem 50er 2026 will ich den Wasalauf bestreiten. Es gibt ihn auch im Skatingstil, aber der Originalwasa ist klassisch. 90 Kilometer, und ich werde sicher nicht durchschieben und meine Ski auch nicht selber wachsen, sondern von Profis wachsen lassen. Ich hoffe, dann einen genau zu den Bedingungen passenden Ski unter den Füßen zu haben. Ja, der Wasalauf 2026 ist fix in meinem Kalender eingetragen.

Wenn du einen Ski hast, der hält, nicht rutscht, nicht aneist: Dann gibt es nichts Schöneres als den Diagonalschritt.

FOTO: Christoph Sumann

California

by Volkswagen Nutzfahrzeuge



Für den Alltag.
Und um ihm zu entfliehen.

Jetzt bestellbar

Unvergleichbar Lungau – ein echtes Naturparadies

Dank seiner Höhenlage auf größtenteils über 1000 m Seehöhe ist der Winter im Salzburger Lungau besonders gerne zu Gast und bleibt auch länger als andersorts. Die Skigebiete Katschberg, Grosseck-Speiereck, Fanningberg und Obertauern sind mit über 300 Pistenkilometern der ideale Ausgangspunkt für Skifahrer jedes Niveaus. Vier Höhenloipen, zahlreiche Winterwanderwege und Rodelbahnen sorgen für Abwechslung abseits der Skipisten. Mit dem „Ski-Lungau“-Skipass gibt es Zugang zu allen Skigebieten der Region. Auf jeden Fall gilt: Der Winterurlaub im Salzburger Lungau bleibt dir unvergesslich.

www.lungau.at

Salzburger
Lungau





Ein Winter voller Berghighlights in der Steiermark

Eingebettet in die Skiregion Schladming-Dachstein, die Teil von Ski amadé ist, begeistert die Schladminger 4-Berge-Skischaukel nicht nur mit 123 Pistenkilometern nonstop und modernen Seilbahnen und Liften, sondern auch mit kulinarischen Hochgenüssen auf 56 gemütlichen Hütten. Zahlreiche Berghighlights wie die XXL-Funslope am Hauser Kaibling,

das Hopsi-Winterkinderland auf der Planai, Ski- und Rodelspaß bei Tag und Nacht auf der Hochwurzen sowie die Cross-Strecke auf der Reiteralm sorgen dafür, dass jeder Skitag zu einem unvergesslichen Erlebnis wird.

www.schladming-dachstein.at

**SCHLADMING
DACHSTEIN**

FOTOS: Mirja Geh, Peter Burgstaller





Unvergessliche Erlebnisse für Groß und Klein

Die Familienskiberge Fageralm, Ski Rittisberg und Galsterberg bieten abwechslungsreiche Abenteuer in der Skiregion Schladming-Dachstein. Die Fageralm ist ideal für Genießer und Familien: Während die sanften, weitläufigen Pisten gemütliche Naturschneeabfahrten garantieren, lädt die Goliath-Genuss-Oase dazu ein, die atemberaubende Aussicht zu genießen. Familien können sich auf „Kalis Erlebnispisten“ am Rittisberg in Ramsau am Dachstein auf sprechende Riesen, ein Zwergendorf und eine über drei Kilometer lange Märchenabfahrt freuen. Der Galsterberg verzaubert mit Skivergnügen im „Galstiland“ und auf den aufregenden Funruns, ergänzt durch erlebnisreichen Rodelspaß – und das alles fernab vom Trubel. Abseits der Pisten lockt der Dachsteingletscher mit Attraktionen wie der spektakulären Dachstein Himmelsleiter sowie einem Paradies für Skitourengeher und Langläufer.

www.schladming-dachstein.at

**SCHLADMING
DACHSTEIN**

FOTO: Hans-Peter Steiner; Christoph Huber, lorenzmasser.com







FOTO: Koch Alpin

Auf zu traumhaften Schneeschuh-Wandertouren
Schneeschuhwandern erlebt einen Boom. Der Helium-TRAIL (UVP € 180,-) von ATLAS lässt ihn dich miterleben: ein ultraleichter Schneeschuh, mit sicherem Sitz durch eine Zwei-Schnallen-Bindung. Hervorragenden Grip bieten die vorderfuß-seitigen Steigeisen aus gehärtetem Stahl.

www.kochalpin.at



FOTO: Chiba

ALLES, WAS DIE HÄNDE BRAUCHEN

Der Skihandschuh „Armor Glove“ von CHIBA (UVP € 75,-) hält dich an Skitagen bei jedem Wetter warm und trocken. Die Oberhand ist wie die Innenhand aus geschmeidigem Nappa-Leder, die Innenhand verfügt zusätzlich über einen Besatz aus robuster Mikrofaser mit Silikondruck für sicheren Griff. Das Futter besteht aus extrawarmem „PrimaLoft Gold Insulation Bio“. Außerdem bietet er einen Knöchelschutz, vorgekrümmte Finger, einen verstärkten Daumenbereich und einen Klettverschluss am Handgelenk. Ein Neopren-Pulswärmer verhindert das schnelle Auskühlen der Hände.

www.chiba.de



FOTO: Casco

Sportlicher Skihelm

Der Visierhelm CASCO SP-5 ist speziell entwickelt, um eine beispiellose Kombination aus Leistung und Innovation zu schaffen. Die FX-80-Ski-brille, mit einer indirekten 360°-Belüftung, passt sich nahtlos an das Design des Helms und dessen Belüftungsmechanismus an. Diese sorgfältige Integration gewährleistet einen harmonischen Luftstrom und verhindert Beschlagen. Die Helm-Manufaktur CASCO steht für Komfort, Sichtbarkeit und Stil und damit für ein Skierlebnis auf höchstem Level. Der SP-5 wiegt nur 550 Gramm bei Größe M. casco-shop.eu

DAS BOA® FIT SYSTEM

DIALED IN.

Präzise, in beide Richtungen fein einstellbare Passform.

LOCKED IN.

Verbesserter Fersenhalt für optimale Kraftübertragung, Stabilität und Kontrolle.

CONFIDENT.

Für kompromisslose Performance entwickelt – mit Garantie.



**DIALED IN.
PRECISION FIT.**



ATOMIC
HAWX PRIME 130S BOA®



TECNICA
MACH BOA® HV 120 GW



NORDICA
SPEEDMACHINE 3 BOA® 130 GW



SALOMON
S/PRO SUPRA BOA® 130

#GetDialedIn
BOAFIT.COM

FOTO: Deuter/Julian Bückers



PLÄTZE FÜR DIE DEUTER OFF-LINE DAYS ZU GEWINNEN

DEUTER bietet allen Wintersport-Begeisterten die Möglichkeit, bei einem verlängerten Skitouren-Wochenende mit Gleichgesinnten, Bergführern und Experten zu powdern und sich weiterzubilden. Wintersport-Spezialisten von **Protect Our Winters (POW)** und **White Risk** unterstützen dabei mit Vorträgen und Workshops vor Ort. Ziele der „deuter off-line days“ sind die theoretische und praktische Vermittlung spezifischen Know-hows in den Bereichen Lawinenkunde, Tourenplanung und Erste Hilfe. Aber auch das gemeinsame Erlebnis in den Bergen und der achtsame Umgang mit der Natur stehen im Fokus. www.deuter.com

FOTO: Ferienregion Hohe Salve



3 FRAGEN AN STEFAN ASTNER, DIREKTOR TOURISMUSVERBAND FERIENREGION HOHE SALVE

Was bewegt dich aktuell im Business?
Infrastrukturelle Maßnahmen in den Bereichen SkiAlpin (SkiWelt Wilder

Kaiser – Brixental) und Nordic (Langlaufzentrum Angerberg/Mariastein) haben einen hohen Stellenwert und werden zur weiteren Aufwertung unseres Angebotes beitragen. Besonders freut es uns auch, die Sportrodel-EM auf der Naturbahn in Hopfgarten am Penningberg mitaustragen zu dürfen. **Welchen Stellenwert hat Sport in deinem Leben?**

Schon seit meiner Kindheit bin ich dem Sport-Virus verfallen, heute gibt mir die Gemeinschaft, insbesondere in Vereinen, den notwendigen Ausgleich zu beruflichen Herausforderungen. Ski alpin oder eine Skitour, MTB, Rennrad oder doch der Laufsport – die Auswahl in unserer Region ist einfach riesig und übersteigt die persönlich verfügbare Zeit.

Dein vergangenes oder zukünftiges Aktivsport-Highlight?

Mit den besten Freunden den Ironman in Hamburg zu finishen war ein persönliches Highlight. Für 2025 wären Events in den Kitzbüheler Alpen auf der To-do-Liste – weil zu Hause ist's doch am schönsten!

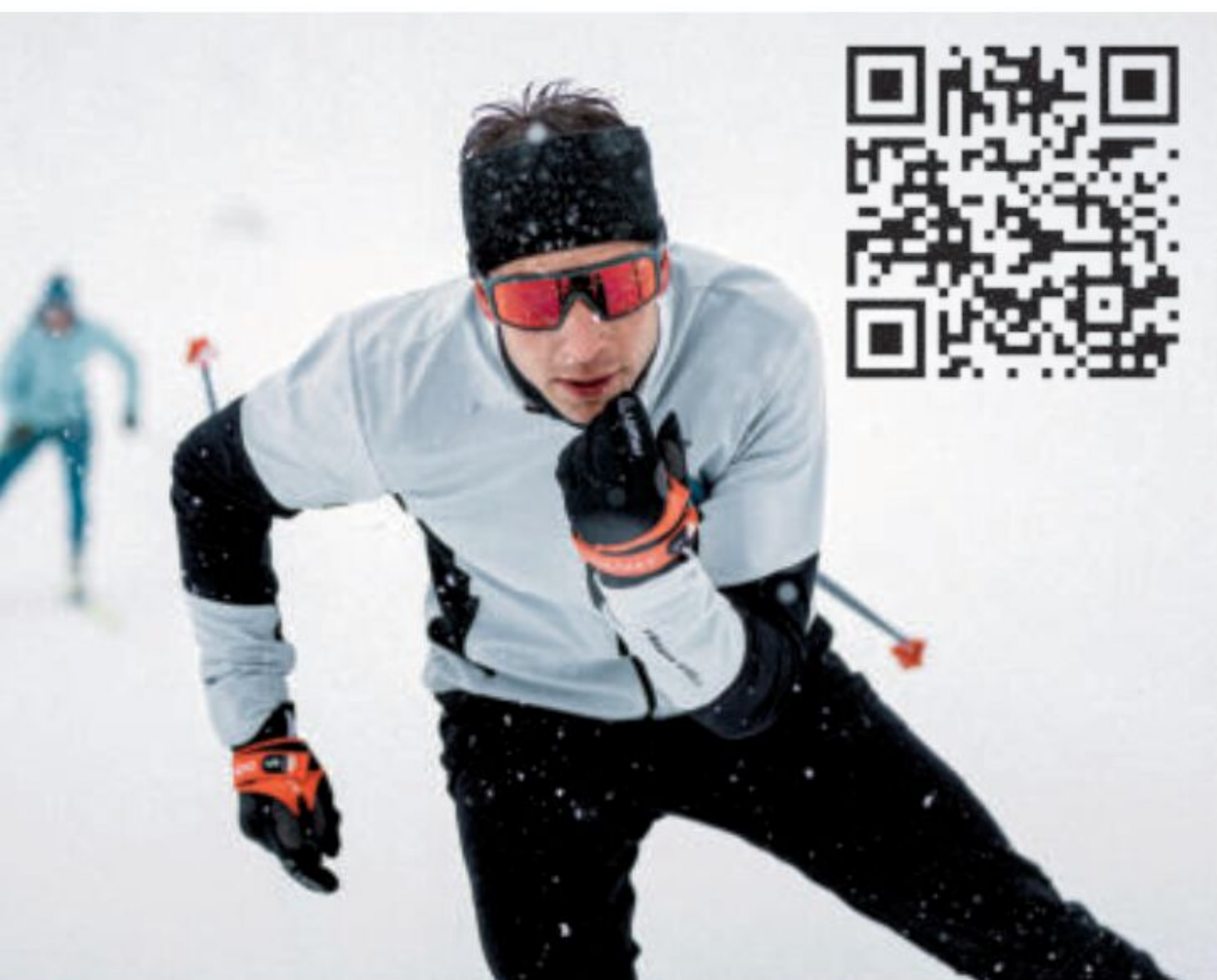


FOTO: Löffler

Ein Zeichen setzen!

Kleidung reist oft bis zu 1,5-mal um die Erde, bevor sie bei uns im Laden landet. Löffler setzt dagegen auf regionale Produktion in Österreich und Europa, um den Herstellungsweg so kurz wie möglich zu halten und die Umwelt zu schonen. Wo Löffler-Produkte hergestellt werden, lässt sich jetzt ganz einfach herausfinden: Mit einem QR-Code auf dem Produktanhänger lässt sich die Lieferkette der neuen Langlaufbekleidung genau nachverfolgen. Außerdem ruft die Marke mit der Initiative „make it count“ dazu auf, ein Zeichen zu setzen: mehr Kilometer auf der Loipe, weniger in der Lieferkette.

www.loeffler.at

Für passionierte Skifahrer

Noch leichter und wärmer: **HELLY HANSEN** ergänzt die beliebte Skijacke „Alpha/Alphelia LifaLoft Jacket“ (UVP € 550,-) um eine LifaLoft™-Isolierung – perfekt für passionierte Skifahrer und lange Tage auf der Piste. Clevere Details wie Reco® Reflector, Life Pocket+™ zur Schonung von Handyakkus und Goggle-Putztuch ergänzen die Ausstattung.

www.hellyhansen.com



FOTO: Helly Hansen

Bereit für den Winter mit SAACamps

Diesen Winter haben Interessierte erneut eine breite Auswahl mit knapp 30 kostenlosen SAAC-Lawinen-camps. Gut investierte Zeit, um das eigene Wissen rund um Lawinen und Risiken am Berg aufzufrischen und zu vertiefen, um in Notsituationen richtig zu handeln. Infos und Anmeldung unter www.saac.at

CHIBA



100 % FUNKTION
97 % NATÜRLICHE MATERIALIEN



TOTAL PROTECTION.
ABSOLUTE COMFORT.

Der CHIBA ALL NATURAL HANDSCHUH kombiniert eine strapazierfähige Lederinnenhand mit einer natürlichen Wollfütterung für höchste Ansprüche an Funktionalität und Komfort im Powder und auf der Piste.

100 % Wasserdichtigkeit und Atmungsaktivität garantieren einen ausgeglichenen Feuchtigkeitshaushalt und verhindern auf natürliche Weise Geruchsbildung, sodass der Handschuh zu 97 % biologisch abbaubar ist.

www.chiba.de

ERGONOMIC GLOVES SINCE 1853.



FOTO: Buff

Für Kalte Tage

Kuschlig eingepackt für jeden Anlass – mit der weichen, doppelagigen Beanie-Mütze BUFF® Lilon (UVP € 24,95) im angesagten Umschlag-Design. Aus 100 % recycelten Materialien gefertigt und in Farben erhältlich, die zu jeder Stimmung passen. Stylish, nachhaltig und wunderbar gemütlich. www.buff.com

TESTEN BIS ZUM UMFALLEN

Die Kombination aus Ausrüstungstest, Workshops, Kursen und Get-together macht das Freeride-Festival zu einer Eventserie, die es in dieser Form garan-

tiert kein zweites Mal gibt. Tauche in die Community ein, teste das brandneue Equipment der kommenden Saison und nimm jede Menge Tipps sowie einzigartige Erinnerungen mit nach Hause. An allen vier Event-Wochenenden 2025 kann das Material (Ski, Snowboards, Helme, Brillen, Rucksäcke, LVS-Ausrüstung etc.) der führenden Hersteller kostenlos und unverbindlich auf Herz und Nieren getestet werden. Das Beste daran: Das Equipment stammt überwiegend aus der nächsten Saison 2025/26 und ist damit brandneu.

Infos und Termine: freeride-festival.com

FOTO: Freeride Festival



Flink auf der Piste

Die „Merino Skiing Socks“ (€ 49,95) von STOX Energy Socks aus thermoregulierender Merinowolle verhindern dank ihrer Kompressionstechnologie müde Beine und kalte Füße auf der Piste und sind gleichzeitig sehr bequem zu tragen. stoxenergy.com/de



FOTO: Stox



HIMMLISCHE NACHTRUHE IM GRADONNA

Das Gradonna****s Mountain Resort in Kals liegt auf 1350 m Seehöhe auf einem sonnigen Hochplateau. Das PREMIUM-Resort glänzt mit hochwertiger und nachhaltiger Architektur, PREMIUM-Spa-Genuss, toller Kulinarik und der Nationalpark-Landschaft am Großglockner. Im Winter ist man direkt an der Piste und im Sommer mitten im Bike- und Wanderparadies Osttirol. Einzigartig in Österreich sind die zwei zertifizierten „Schlaf-gut-Sommeliers“, die für einen guten Schlaf der Gäste sorgen. Die wichtigsten Schlaf-gut-Tipps für SPORTaktiv: Unterschenkel mit kaltem Wasser abbrausen und nicht abtrocknen, Zimmer vor dem Schlafen lüften, Zirbenmöbel sorgen für niedrigeren Puls, achtsam atmen mit der „4-4-4“-Methode und ganz wichtig: Handy und Blaulicht vermeiden. www.gradonna.at

Auf zum Hervis-Tourenskiwinter!

Entdecke den Skitourensport im sicheren Rahmen für dich und teste die neuesten Produkte von Atomic, Dynafit, Petzl und Leki. Egal ob Junior oder Senior, ob Beginner, Fortgeschrittener oder Profi, ob alleine oder mit Freunden und Familie – beim Hervis-Tourenskiwinter finden alle die richtige Gruppe zum Aufstieg. Profitiere von Schulungen, Vorträgen und Tests zu den Themen Tourenskitechnik und Material und lass dich beraten von den Profis des „La Sportiva Mountain Attack“-Teams. Alle Termine und Orte sowie weitere Infos unter www.hervistourenskiwinter.at



FOTO: Shred

Voller Durchblick

Du bist auf der Suche nach der am besten aussehenden Ski- und Snowboard-Brille, die sich durch eine zylindrische Linse, kompromisslose Passform und Komfort sowie ein Sichtfeld auszeichnet, wie du es noch nie zuvor erlebt hast? Wenn ja, dann ist die „SHRED Amazify“ die klare Wahl. Die Contrast Boosting Lens 2.0™ und Nodistortion™ verbessern den Kontrast und die Bildschärfe, während Shred.wide™ das Sichtfeld maximiert. Die Shred Amazify ist mit deiner optischen Brille kompatibel. shredoptics.com



GARANTA
VERSICHERUNG

Kein Gipfel zu hoch,
kein Abenteuer unmöglich:

GARANTA Bergschutz

Mit der GARANTA Bergschutz-Versicherung bist du für dein Bergabenteuer schon ab € 4,98 für 24 h bestens abgesichert.

Jederzeit online abschließbar
und sofort gültig:

www.garanta.at/bergschutz

Und für 365 Tage Freizeitschutz im Leben:
www.garanta.at/unfallversicherung

Ready – Set – Go

Für die Skitourensaison 24/25 stellt ZAJO, der slowakische Marktführer für Outdoorbekleidung, ein smartes Set vor, das sich bestens für jede Art von Skitour eignet und dessen Produkte sich auf unterschiedlichste Weise miteinander kombinieren lassen. Die Karakorum-Hardshell-Jacke mit eVent®-Membran und der Glacier-Fleece mit Polartec® Power Stretch™ Pro halten die Elemente in Schach. Als 1st-Layer sorgt die Bergen Merino-Kombi durch die Kombination von Merinowolle und Bambusfasern für ein angenehmes Tragegefühl.

www.instagram.com/zajoooutdoor



FOTO: Zajo



FOTO: Freeride World Tour/Sebastian Atsl

Der legendäre Freeride World Tour-Stopp

Vom 7. bis 13. März 2025 ist es wieder soweit – die Freeride World Tour macht Station in Fieberbrunn, dem einzigen Stopp im deutschsprachigen Raum. Erlebt eine unvergessliche Woche voller Gänsehautmomente & exklusiver Einblicke in die Welt des Freeridens. Der Start auf dem Gipfel des Wildseeloders liegt auf 2118 m, von wo sich die weltbesten Freerider den 620-hm-Hang mit bis zu 70 Grad Neigung hinabstürzen.

www.fwt-fieberbrunn.com

Alles aus einer Hand

Kantentuning ist mit Produkten von Tyrolit Life ganz einfach.

Zur Freude am Skifahren gehören perfekte Kanten. Tyrolit Life hat ein umfassendes Sortiment an Kantentuning-Produkten für Ski und Snowboard im Programm, entwickelt in Zusammenarbeit mit Ski Austria. Egal, ob Hobbyfahrer oder Profi – du findest alles, was du für das perfekte Kantentuning benötigst, aus einer Hand.

Von präzisen Stahlwinkeln über hochwertige Feilen bis hin zu praktischem Zubehör reicht das Sortiment. Es gibt drei verschiedene Kantentuning-Sets „All in One“ (Edelstahlwinkel 86°, 87° oder 88°)



sowie einen robusten Seitenwangenabzieher. Mit diesen Werkzeugen wird das Schleifen und Pflegen der Ski zum Kinderspiel.

In diesem Winter erweitern die Tiroler Schleifexperten ihr Sortiment außerdem um weitere innovative Produkte – alle in der gewohnten Tyrolit Life Qualität für Langlebigkeit und Effizienz. Auf der Website und auf dem youtube-Kanal (@Tyrolitgroup) warten die passenden Schulungsvideos mit Ex-Skirennläufer und Freeride Profi Matthias „Hauni“ Haunholder.

TYROLIT LIFE

Mehr Infos auf:
www.tyrolitlife.com

WINTER

News | Events | Camps | Szene | Tech

FOTO: Fischer Ski



Finde deinen perfekten Ski

Mit der #LIVETOSKI APP ermöglicht FISCHER SPORTS noch mehr Spaß am Skifahren. Durch ein einfaches Tracking der Aktivität mithilfe des eigenen Mobiltelefons analysiert die App das Fahrverhalten und kann das perfekte Skimodell in der passenden Länge und Tailierung ermitteln. Zusätzlich errechnet die App einen Performance Score, der ähnlich einem Handycap beim Golfen das skifahrerische Können des Nutzers anzeigt. Neugierig? Dann installiere die App über den QR Code links.

www.fischersports.com



GRAFIK: Nada

JETZT SICHERN: SCHULSPORTWOCHE-100ER

Bei Schulveranstaltungen in Österreich mit sportlichem Schwerpunkt, insbesondere bei Schul-Skikursen, kann auch für 2024/2025 eine zusätzliche Unterstützung bis zu 100 Euro pro Schüler (über die Schulen) beantragt werden. Durch Nachweis einer Sozialleistung erhalten Schüler innerhalb weniger Tage die Zusage für den „Schulsportwochen-100er“. Auf diesem Weg trägt die Servicestelle SchulSportwochen dazu bei, dass möglichst viele Kinder und Jugendliche an schulischen Winter- und Sommersportwochen teilnehmen können.

Antragsformular unter: www.sportwochen.org/lehrer/spowo-100er

ADDIKT PRO 76

(GET) ADDICTED
TO (MAKING)
THE RIGHT
TURNS IN LIFE.



SALOMON



FOTO: AFP Kollektion/ Getty Images/ Joe Klamar

„Slalom kann brutal sein ...“

Er ist der amtierende Slalom-Weltcupsieger: Im Interview erzählt Atomic-Athlet Manuel Feller vom Flow zwischen den Toren, vom Überleben im Steilhang und von Momenten, die alleine ihm gehören. von Axel Rabenstein





Manuel, wie erinnerst du dich an deine Kindheit im Schnee von Fieberbrunn?

Wir hatten meterweise davon! Ab Dezember konnte man vom Hausdach springen. Mit meinem Vater und Freunden waren wir viel im Tiefschnee unterwegs. In dieser Zeit habe ich mir wohl das instinktive Skifahren angeeignet. Mit zehn Jahren bin ich die Marokka runter, ein Face, das von der Freeride World Tour bekannt ist. Das waren echte Highlights abseits des Stangenwalds.

Wann wurde aus dem kindlichen Spaß professioneller Ernst?

Als ich mit zehn Jahren entschied, auf die Ski-Hauptschule in Neustift zu gehen. Es war nicht einfach, weil ich ein wunderbares Zuhause hatte. Abends haben wir für eine Stunde unsere Handys bekommen, um unsere Eltern anzurufen. Das erste halbe Jahr sind jeden Abend Tränen geflossen.

Woher wusstest du, dass du das Richtige tust?

Ich hatte den Traum, dort runterzufahren, wo Athleten wie Hermann Maier unterwegs waren. Wobei man sich nicht sagen kann: Ich will Weltcupfahrer werden. Ich wollte einfach so gut wie möglich werden. An diesem Weg habe ich nicht gezweifelt, auch wenn es körperlich und seelisch immer wieder wehgetan hat.

Wie erinnerst du dich an deinen Bandscheibenvorfall als junger Athlet?

Ich war neunzehn. Das Skifahren wurde zur Nebensache. Es ging darum, mir wieder alleine die Unterhosen anziehen und ohne Hilfe dushen zu können. Ich hatte fantastische Betreuer und konnte mich zurückkämpfen. Aufgeben war nie eine Option. Darüber bin ich heute sehr glücklich.



Vier Siege, kein Rennen schlechter als Platz fünf: Die Kugel für den Slalom-Weltcup 2023/24 war der verdiente Lohn.

FOTO: GEPA pictures

ZUR PERSON

Manuel Feller

Geboren am 13. Oktober 1992 in St. Johann in Tirol. Im Jahr 2017 wurde er in St. Moritz Vizeweltmeister im Slalom, bei den Olympischen Spielen 2018 in Pyeongchang 2018 holte er Team-Silber. In der Saison 2023/2024 gewann er den Slalom-Weltcup. Feller lebt in Fieberbrunn, er ist verlobt und Vater von zwei Kindern.

www.manuel-feller.at

Junge Fahrer haben häufig Probleme, zwei gute Läufe runterzubringen. Irgendwann kommt die Konstanz: Ist das dann Kopf oder Können?

Das Können gehört dazu, aber die Routine musst du dir erfahren. Im ersten Durchgang gewinnst du kein

Rennen, weder im Riesenslalom noch im Slalom. Im Slalom hast du 60 Tore, die dir einen Strich durch die Rechnung machen können. Du fährst Radien mit acht bis zwölf Metern, der Druck ist in jedem Schwung so hoch, du kannst dauernd einfädeln. Der Slalomsport kann brutal sein. Umso größer ist die Genugtuung, wenn du deinen Flow gefunden hast.

Welcher Lauf ist schwieriger: der erste ins Ungewisse oder wenn klar ist, worum es geht?

Im ersten Lauf fahre ich zwei, drei Tore und schaue, wie mein Set-up funktioniert. Das ist immer das große Fragezeichen. Wie viel Gegendruck kommt zurück? Wie löse ich mich von der Kante? Wie viel

„Von hinten anzugreifen, kann dankbar sein. Aber ich habe nichts dagegen, als Führender in Lauf zwei zu gehen.“

Grip habe ich auf Eis? Im zweiten Lauf kann man sich einen Plan zu-rechtlegen. Bin ich Zwanzigster und setze alles auf eine Karte? Oder bin ich vorne dabei, kann gewinnen, aber auch viel verlieren?

Wie kalkulierst du das Risiko?

Auf jeder Piste anders. In einen Steilhang in Adelboden oder Wengen brauchst du nicht voll reinradieren. Da geht's ums Überleben, um konstante, genaue Schwünge. Mit der Zeit kennst du die Passagen, in denen du ein Rennen für dich entscheiden kannst – und da haust du alles rein.

Lieber als Führender oder mit Blick aufs Podium?

Von hinten anzugreifen, kann dankbar sein. Aber ich habe nichts dagegen, als Führender in den zweiten Lauf zu gehen. Dann weiß ich: Heute passt viel zusammen und den ersten Schritt habe ich bereits gemacht.

Du hattest weitere Bandscheibenvorfälle. Wie kann man damit auf diesem Level Ski fahren?

Mein Rücken bedeutet Extra-Trainingsarbeit. Damit muss ich leben. Es geht aber auch um die Akzeptanz, dass gewisse Umfänge bei mir nicht mehr machbar sind. Deshalb trainiere ich weniger und versuche trotzdem besser zu werden. Im Riesenslalom habe ich Angst vor der Kompression, die auf meinen Körper drückt. Meine Wirbelsäule muss das wegstecken. Ganz ehrlich: Manchmal fühle ich mich so verletzlich, als wäre ich aus Styropor. Da geht es dann auch viel um mentale Stärke.

Ist dein Umfeld deshalb umso wichtiger?

Wenn man mit Schmerzen aufsteht und hart trainiert, ist man schon mal leicht reizbar. Das kriegen meine Trainer und meine Familie immer wieder ab. Sie schenken mir ihre

Geduld und ihre Nachsicht. Umso dankbarer bin ich, dass ich diese Menschen um mich haben darf.

Das Material wird immer extremer. Sollte man Regeln einführen, um die Körper der Athleten nicht noch näher an ihre Grenzen zu bringen?

Man wollte längere Radien über breitere Ski bewirken, damit extrem kurze Schwünge nicht so stark auf die Kreuzbänder gehen. Über Anpassungen an Schuh, Bindung und Platte hat man das so kompensiert, dass die Radien so eng sind wie vorher. Am Ende ging der Schuss nach hinten los, der höhere Druck hat bei vielen zu Rückenproblemen geführt. Der Athlet, der Servicemann und der Skihersteller werden immer versuchen, den kürzestmöglichen Schwung zu realisieren. Wichtiger als neue Regeln ist das Steuern des Trainingspensums. Dann fahre ich eben keine zehn Läufe mehr, sondern nur noch fünf.

Fragst du dich manchmal, ob's das alles wert ist?

Nein, ich bin 32 Jahre alt und fühle mich besser als mit 20! Was in den Fokus rückt, ist der Weltcupkalender: Wir fliegen nach Finnland, zurück nach Gurgl, rüber in die USA nach Beaver Creek, dann nach Val-d'Isère und weiter nach Alta Badia. Jetlag, stundenlange Reisen – es wird immer wichtiger, die richtige Entscheidung zu treffen, ob ein Tag Regeneration nicht mehr bringt als das nächste Training.

Februar 2025 ist deine Heim-WM in Saalbach-Hinterglemm. Bist du

anders als sonst in die Saison gestartet?

Nein, die Vorbereitungen waren wie immer. Wir haben aber dazu gelernt und werden mehr Auszeiten einbauen, um Abstand vom Skizirkus zu kriegen. Ich werde während der Saison weniger Riesentorlauf trainieren, mich nach Weihnachten und zwei Wochen vor Saalbach noch einmal ausklinken.

In der Öffentlichkeit geht es um den sportlichen Erfolg. Was ist dein Ziel für dich als Person?

Manche Leute fliegen nach Thailand ins Kloster, um beim Meditieren ihren Ist-Zustand zu finden. Ich erlebe Woche für Woche einen Tunnel vom Start bis ins Ziel. Da schreien ein paar Tausend Leute und du kriegst es gar nicht mit. Das sind Momente, die allein dir gehören. Ich fühle mich privilegiert, dieses Leben führen zu können. Wir sind mit der Skifamilie unterwegs, reisen um die Welt und können voneinander lernen. Natürlich suche ich nach dem schnellsten Schwung, nach dem perfekten Rennen – aber das größte Ziel ist und bleibt: niemals den Spaß zu verlieren. ■

Beim Weltcupauftakt 2024/25 in Sölden hat Feller den Flow noch nicht gefunden.



FOTO: GEPA pictures

Bretter, die die Welt bedeuten

Der Griff zum richtigen Ski wirft bei steigender Auswahl und unterschiedlichsten Anforderungen immer mehr Fragen auf. Wir haben bei Experten nachgefragt, wie man sich bestmöglich durch das Ski-Dickicht manövriert, um das perfekte Set-up zu finden.

von Lara Wulz

DIE QUAL DER WAHL.

Die Auswahl des richtigen Skis ist oft nicht ganz einfach. Gut zu wissen: Es gibt ihn irgendwo da draußen, den idealen Ski für den eigenen Bedarf.

FOTO: Elan



WINTER





Die Suche nach seinem idealen Ski für den Winter zählt sich definitiv aus! Jahr für Jahr arbeiten die Hersteller

darán, ihre Bretter noch ein wenig besser, spaßiger, fehlerverzeihender, radikaler oder vielseitiger zu machen, damit wir noch mehr Vergnügen aus jeder Abfahrt, dem Skitag oder einem ganzen Skiurlaub für uns herausholen. Gleichzeitig kann einen die Suche vor gewisse Herausforderungen stellen. Mit dem technologischen Fortschritt und bei der Zahl der hochwertigen Modelle, die der Markt bietet, den Überblick zu bewahren, ist gar nicht einfach.

Jene, die uns Endverbraucher bei der Auswahl beratend zur Seite stehen, sind die Experten des Sportfachhandels – und bei eben diesen haben wir uns für diese Geschichte erkundigt. Ob auf der Piste, im Powder oder auf unterschiedlichstem Terrain: Die richtigen Bretter zu finden, hängt von mehreren Faktoren ab – den eigenen Fähigkeiten, dem bevorzugten Fahrstil bis hin zu persönlichen Vorlieben bei Design und Marke.

Selbsteinschätzung

So ehrlich wie man beim Arzt sein sollte, wenn es um das eigene Befinden geht, so ehrlich sollte man auch bei den eigenen Fähigkeiten beim Skifahren sein. Ein Schlüssel zur optimalen Skiwahl ist eine realistische Selbsteinschätzung, was Fahrtechnik und Fitness angeht, sind sich unsere Experten einig. Das eigene Können, die persönliche Fitness und die Skigewohnheiten haben großen Einfluss darauf, welches Modell das richtige ist. Florian Obergruber von Gigasport weist darauf hin, dass es kein Einzelfall ist, wenn sich Fahrer zu Beginn der Saison unsicher fühlen und erst mit der Zeit wieder in Form kommen. „Es ist wichtig, nicht einfach auf den spektakulärsten Ski aus der Werbung zu setzen – oft



FOTO: Kästle/Alexander Fuchs

Expertentipp beim Ski-Kauf

Hervis-Store-Leiter Thomas Rosner aus Bischofshofen empfiehlt, sich selbst diese Fragen unbedingt vor dem Kauf zu stellen:

- Wie oft fahre ich Ski?
- Bei welchen Verhältnissen fahre ich?
- Wie würde ich meinen Fahrstil beschreiben?
- Welche Erfahrungen habe ich mit den bisherigen Skiern gemacht?
- Was ist mir wichtig?
- Wie sollte sich der Ski verhalten?

reicht eine solide Basis, und das Material passt“, sagt Obergruber.

Der Tipp: Wer seltener Ski fährt oder nicht viel Übung hat, sollte eher ein fehlerverzeihendes Modell wählen, das sich auch bei höherem Tempo gut kontrollieren lässt. In diesem Zusammenhang kann es auch hilfreich sein, vorab mit einem Skilehrer oder einem erfahrenen Skifahrer über das eigene Niveau zu sprechen, rät Stefan Dornetshuber von Intersport: „Viele Skifahrer überschätzen ihr Können. Ein häufi-

ges Missverständnis ist der Glaube, dass der Wechsel auf einen sportlicheren Ski das Fahrkönnen automatisch verbessert. Ein weiterer Fehler ist, dass sich Skifahrer an ihrem körperlichen Fitnesslevel statt an ihrer technischen Kompetenz orientieren. Wer unsicher ist, kann Ski einmal leihen, um ein besseres Gefühl für das passende Modell zu bekommen.“

Einsatzbereich und Fahrstil

Für die Wahl des Skis spielt es natürlich auch eine große Rolle, wo man am liebsten unterwegs ist: Für rasanten Schwünge auf präparierten Pisten eignen sich ganz andere Ski als für vielseitige Unternehmen im Gelände. Alpenskifahrer, die sich hauptsächlich auf der Piste bewegen, finden in Piste-Allround-Skiern eine verlässliche Wahl. Diese Modelle sind komfortabel, fehlerverzeihend und bieten viel Stabilität, auch ohne extrem hohe Geschwindigkeiten. Wer Abwechslung sucht, kommt mit einem All-Mountain-Ski voll auf seine Kosten. Sie lassen sich auf der Piste ►

LIGHT ON YOUR FEET, STIFF ON THE STEEP.

KILO

Pures Vergnügen, auch bei Touren mit häufigem Wechseln des Setups.
Ein Bewegungsbereich von 70° für maximale Gehfähigkeit beim Aufstieg.
Die Schale aus Grilamid® Bio Based LF Carbon bietet Halt, Kontrolle und Präzision,
um auch technisch anspruchsvolle Abfahrten zu meistern.
Der Kilo ist der neue Maßstab für Tourenstiefel und bietet perfekte Balance bei nur 1000 Gramm.
Erfahrt mehr über den Kilo auf lasportiva.com



ENERGIZE YOUR EYES

JAM-01



FREE □ | F SCAPE | PC LENS
MAGNETRON | DOUBLE LENS

FOTO: Atomic Austria GmbH



Die Hauptkategorien

Die Wahl der Kategorie hängt stark vom bevorzugten Terrain und Fahrstil ab. Ski-Experte Stefan Dornetshuber von Intersport erklärt:

Race: Für sehr schnelle und präzise Schwünge auf präparierten Pisten. Race-Ski bieten einen starken Kantengriff und Stabilität, sind jedoch weniger vielseitig im Tiefschnee. Sie eignen sich für Experten oder ambitionierte Skifahrer.

Piste Allround: Ideal für Skifahrer, die sich hauptsächlich auf der Piste bewegen, aber keine extremen Geschwindigkeiten anstreben. Diese Ski sind fehlerverzeihender und ausgerichtet für Skifahrer, die ein ausgewogenes Fahrgefühl bevorzugen.

All Mountain: Geeignet für eine Mischung aus präparierten Pisten und leichtem Gelände. All-Mountain-Ski sind für Skifahrer, die sowohl On- als auch Off-Piste genießen möchten. All Mountain-Ski sind ideal für Abenteuerer, die gerne vielseitig unterwegs sind.

Freeride: Für das Fahren im Tiefschnee und unpräparierten Gelände konzipiert. Freeride-Ski sind breiter und bieten besseren Auftrieb im Schnee, sind aber auf der Piste schwerer zu manövrieren. Sie eignen sich hauptsächlich für erfahrene Skifahrer.

ebenso gut fahren wie im Gelände und bieten dadurch ein besonders vielseitiges Fahrgefühl. Für all jene, die den Pulverschnee und die unberührten Hänge abseits der Pisten suchen, sind Freeride-Ski die passende Wahl. Diese Modelle bieten durch ihre breite Bauweise maximalen Auftrieb und Stabilität im Tiefschnee. Durch ihre spezielle Auslegung sind sie allerdings auf der Piste etwas weniger agil und auch im Tiefschnee ist dieser Ski eher etwas für Experten, was bei der Wahl bedacht werden sollte. Bernd Geiling, Geschäftsführer von XSPO, bringt es auf den Punkt: „Ein guter Skifahrer ist mit einem All Mountain-Ski im Allround Performance-Bereiche top unterwegs. Da kann man auf der Piste, wie auch abseits richtig Spaß haben.“



Blick über den Tellerrand

Neben Leistung und Einsatzbereich spielen auch persönliche Vorlieben eine Rolle bei der Skiauswahl. Geiling weiß, dass viele Menschen eine starke Markenbindung haben: „Oftmals hat das auch mit Vertrauen zu tun. Wenn jemand immer schon auf eine bestimmte Marke gesetzt hat, vertraut er dieser – das schafft Sicherheit.“ Hat man mit einer Marke über Jahre hinweg gute Erfahrungen gemacht, spricht nichts dagegen, bei dieser zu bleiben und sich durch Experten im Geschäft gezielt zu den neuen Technologien beraten zu lassen, ob denn vielleicht ein neues oder etwas anders ausgerichtetes Modell der Marke noch besser zu den eigenen Bedürfnissen passt.

Gleichzeitig kann sich dennoch auch ein „Blick über den Tellerrand“ zu anderen Marken hin lohnen: Denn auch wenn der Markt heute viele vergleichbare Modelle von unterschiedlichen Marken bietet, sind kleinere Unterschiede dennoch spürbar. Um eine persönliche Präferenz oder auch neue Möglichkeiten zu entdecken, empfiehlt es sich, verschiedene Modelle und Marken bei Testveranstaltungen auszuprobieren. Eine Möglichkeit, die auch Thomas

Freeride-Ski bieten optimalen Fahrspaß im Gelände, setzen aber auch viel Können voraus.

Rosner, Store-Manager bei Hervis, hervorhebt: „Bei Ski-Tests oder durch Ausleihen verschiedener Modelle bekommt man schnell ein Gefühl dafür, welcher Ski am besten zu einem passt.“ Gigasport-Experte Florian Obergruber empfiehlt auch, sich im Vorfeld über aktuelle Modelle und Testergebnisse zu informieren: „Erst wenn man Vergleiche hat, merkt man, was wirklich gut ist. Es kommt dabei natürlich viel auf das individuelle Empfinden an – wenn man etwas kauft und es passt, dann geht man grundsätzlich davon aus, dass es gut ist. Man weißt aber nicht, dass es vielleicht noch etwas Besseres gäbe. Wenn man also die Möglichkeit hat zu testen, würde ich empfehlen, das zu tun.“

Neben dem Ski selbst sind auch Bindung und Skischuh ganz entscheidende Elemente des Fahrgefühls. Die Bindung sorgt für die Kraftübertragung und entscheidet mit darüber, wie direkt sich der Ski steuern lässt. Im Rennsport etwa werden harte Bindungsplatten verwendet, die eine besonders präzise Kraftübertragung ermöglichen. Diese sind jedoch anspruchsvoller in der Kontrolle und somit nur für erfahrene Skifahrer geeignet, weiß Geiling. Für weniger versierte Skifahrer stehen andere Aspekte, etwa die Auslösung, im Vordergrund.



So gelingt der Balanceakt

Die Wahl des passenden Skis ist letztlich also ein Balanceakt aus Selbsteinschätzung, Verständnis für das Material und persönlicher Vorliebe, raten unsere Experten. Wer sein Fahrkönnen realistisch bewertet und sich beraten lässt, findet sich im großen Angebot gut zurecht. Ob sportlicher Race-Ski, vielseitiger All-Mountain oder ein Modell für den Tiefschnee – für jeden Fahrertyp gibt es den passenden Ski. Und wenn dieser dann auch noch perfekt mit Bindung und Schuh abgestimmt ist, hat man sein Perfect Match für den Skiwinter gefunden. ■

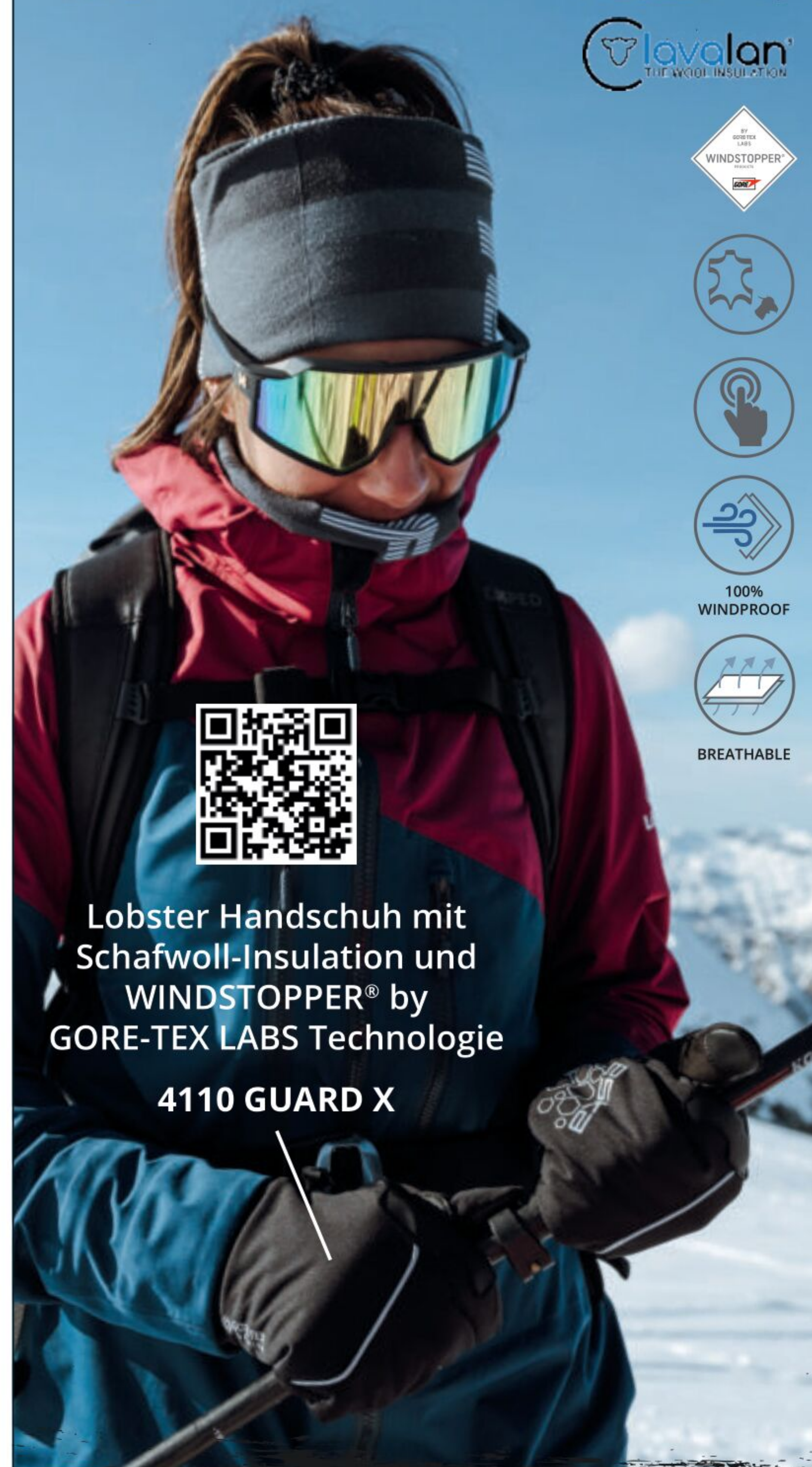
eska®

GLOVE REVOLUTION SINCE 1912



FOLLOW US    @eskagloves_sports

Exzellente Passform.
Ausgezeichnete Bewegungsfreiheit.
WIR LIEBEN HANDSCHUHE. SEIT 1912.



 Lavalan
THE WOOL INSULATION



100% WINDPROOF



BREATHABLE



Lobster Handschuh mit Schafwoll-Insulation und WINDSTOPPER® by GORE-TEX LABS Technologie

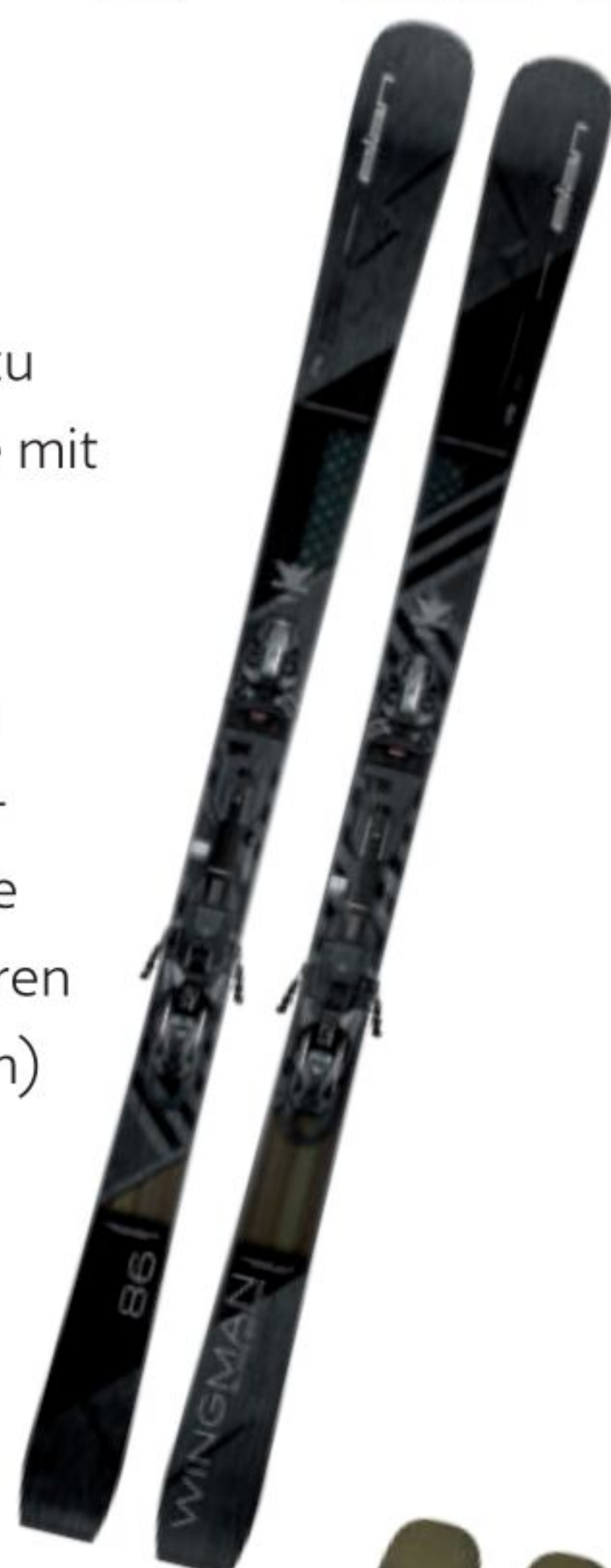
4110 GUARD X

TRY IT, WEAR IT, (G)LOVE IT.

Top 6 All Mountain

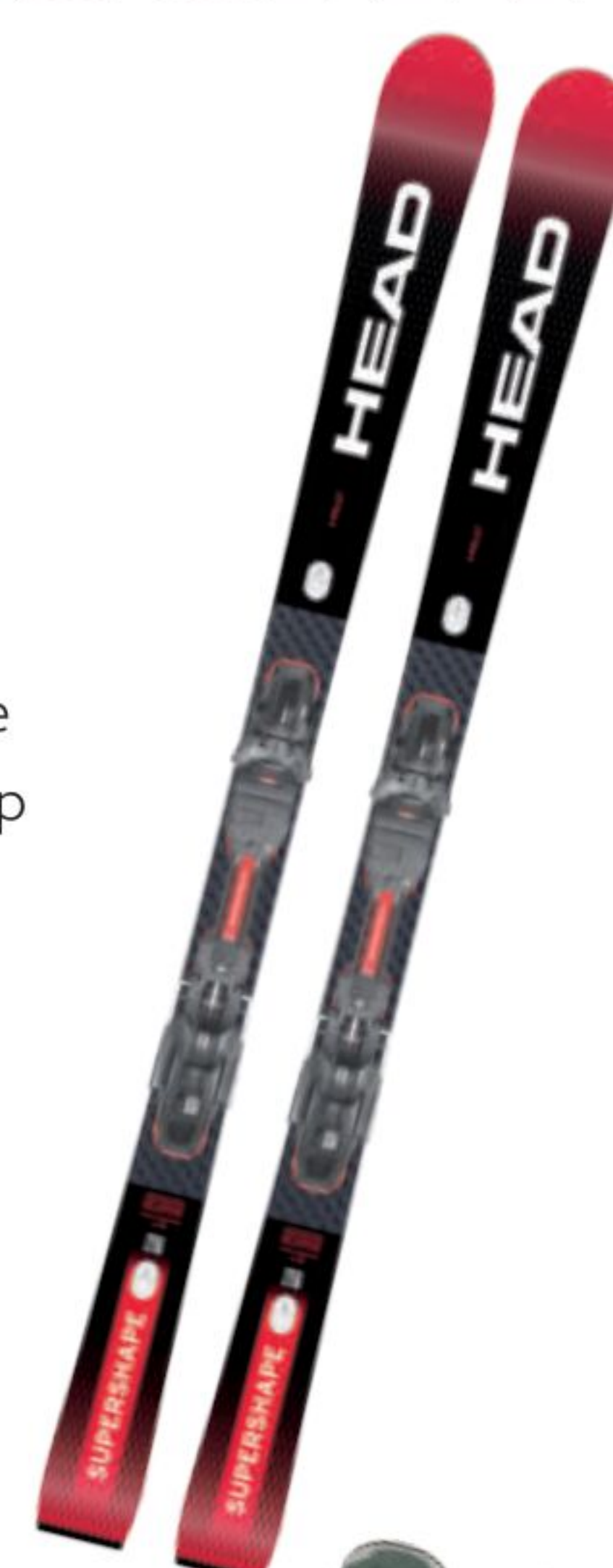
ELAN Wigman 86 Black Edition

- ist breit genug, um abseits im Gelände zu cruisen, überzeugt aber auch auf der Piste mit seinen sensationellen Fahreigenschaften
 - Top-Modell der Wigman-Kollektion
 - ergänzt die preisgekrönte Ripstick Black Edition-Serie • Amphibio Truline Technologie • SST-Seitenwangen • Carbon Line Technologie • Vollholzkern • Carbonröhren
 - Taillierung: 130-86-115 mm (bei 172 cm)
 - Radius: 15,6 m
- PREIS (UVP): € 1049,95
www.elansports.com



HEAD Supershape e-Rally

- vereint Rennski-Feeling mit All Mountain Charakter • designt fürs Skifahren auf und abseits der Pisten • mittelmäßigen bis sehr guten Skifahrern verleiht er dank der High-Performance-Konstruktion erstklassige Kraftübertragung und maximalen Kantengrip in allen Radien • HEAD's EMC Technologie dämpft Vibrationen und sorgt für ein angenehm ruhiges Fahrgefühl bei jeder Geschwindigkeit
 - Taillierung: 128-78-112 mm (bei 170 cm)
 - Radius: 14 m
- PREIS (UVP): € 900,-
www.head.com



K2 Mindbender 89TI

- ein All-Mountain-Freerideski mit Carving-Anspruch • ausgestattet mit einer klassischen Konstruktion und einem dynamischen Dreh dank der Titanal Y-Beam Technologie, bietet der Ski eine präzise, berechenbare und smoothie Schwungeinleitung und eine verbesserte Kraftübertragung
 - Taillierung: 130-89-114 mm (bei 176 cm)
 - Radius: 15,4 m
- PREIS (UVP): € 750,-
k2snow.com



ROSSIGNOL Arcade 84 Open

- geschmeidige, sichere Kontrolle
 - zugängliche Stabilität • verspielte Performance • vielseitig und reaktionsschnell
 - ausgeglichenes Gewicht und Flexibilität
 - geschmeidiges, kraftvolles Fahrgefühl
 - maximale Kantenkontrolle
 - Taillierung: 133-84-121 mm (bei 176 cm)
 - Radius: 15 m
- PREIS (UVP): € 550,-
www.rossignol.com



SCOTT Sea 88

- ist bis an das Ende der Spitze mit einem Pappelholzkern ausgestattet, wodurch er flexibel und reaktionsfreudig ist • Stöße und Vibrationen auf der harten Piste fängt die Active Carbon Armor Technologie ab
 - Glasfaser • durchgängige Seitenwange
 - Titanal-Verstärkung
 - Taillierung: 123-88-112 mm (bei 176 cm)
 - Radius: 16 m
- PREIS (UVP): € 499,95
www.scott-sports.com



VÖLKL Blaze 86

- durch den Verzicht auf Titanal ist der Ski etwas spritziger und auch ein wenig leichter • für schnelle, enge Schwünge konzipiert, doch die drei verschiedenen Radien des Sidecuts meistern auch anspruchsvolles Gelände, Geschwindigkeit und lange, langgezogene Kurven • gefederte Schaufeln und Enden verleihen dem Ski Ruhe, erhöhen den Auftrieb und schützen den Ski abseits der Piste
 - Taillierung: 129-86-111 mm (bei 173 cm)
 - Radius: 23 m
- PREIS (UVP): € 650,-
www.volkl.com



Top 6 Pistenski

K2 Disruption MTI

- der Disruption MTi ist ein weiterer Hard Charger aus der Disruption-Kollektion
 - ausgestattet mit einem mittellangen Kurvenradius und einer Titanal I-Beam Konstruktion bieten diese MTis Präzision und Stabilität während des gesamten Turns
 - Taillierung: 118-74-103 mm (bei 175 cm)
 - Radius: 18,1 m
- PREIS (UVP): € 950,- (inkl. Bindung)
www.k2snow.com



BLIZZARD Thunderbird R15 LTD

- steht für unbegrenzten Pistenspaß
 - die notwendige Dynamik und gleichzeitig Steifigkeit erhält der Ski durch den True-blend Piste Holzkern mit längs verleimten Holzarten
 - Stöße und Vibrationen auf der harten Piste fängt die Active Carbon Armor Technologie ab
 - Taillierung: 121-70-102 mm (bei 175 cm)
 - Radius: 15 m
- PREIS (UVP): € 1200,- (inkl. Bindung)
blizzard-tecnica.com



FISCHER The Curv DTX

- hochwertiger Pistenski mit Rennsportgenen
 - Dank Radical Triple Radius, ein spezieller Shape mit dreifachem Radius, fährt er sich extrem dynamisch in jeder Kurve, egal ob bei kurzen oder langen Radien
 - er bietet zudem eine optimale Stabilität
 - Taillierung: 117-70-100 mm (bei 171 cm)
 - Radius: 15,5 m
- PREIS (UVP): € 1000,- (inkl. Bindung)
www.fischersports.com



SCOTT Pure 77 TI

- On-Piste Performance Ski von Scott
 - Grip, Federung und Stabilität definieren seine Philosophie und die Fahreigenschaften
 - starkes Federungsverhalten
 - hohe Torsionssteifigkeit
 - Sidecut-Performance, die Spaß macht
 - Titanal-Verstärkung
 - Taillierung: 120-77-110 mm (bei 177 cm)
 - Radius: 14 m
- PREIS (UVP): € 779,95
www.scott-sports.com



SALOMON Addikt Pro 76

- gemacht für grenzenlose Schwünge auf jeder Piste mit der idealen Flexibilität der Motion-Tail-Technologie
 - die 76 mm-Taillierung verleiht dem Ski bei jeder Abfahrt die beste Stabilität
 - auch bei hohem Tempo ist das Modell reaktionsschnell dank der doppelten TI-Konstruktion mit Blade-Technologie
 - Taillierung: 125-76-109 mm (bei 170 cm)
 - Radius: 14 m
- PREIS (UVP): € 900,-
www.fischersports.com



ATOMIC Redster Q9 Revoshock S

- der ultimative Ski für die wechselnden Schnee-verhältnisse eines typischen Pistenskitages
 - Revoshock S sorgt für Stabilität, absorbiert Vibrationen und Schläge und beschleunigt den Ski aus dem Schwung heraus
 - richtet sich an fortgeschrittene und sehr starke Skifahrer, die auf der Piste keine Grenzen kennen
 - Taillierung: 125,5-75-109,5 mm (bei 168 cm)
 - Radius: 13,5 m
- PREIS (UVP): € 1159,99 (inkl. Bindung)
www.atomic.com



Top 6 Race-Carver

ATOMIC Redster X9S Revoshock S

- Kombination aus weltcuperprobten Technologien und einem Multi Radius Sidecut von Atomic
 - damit richtet er sich an Skifahrer, die sich Speed und Vielseitigkeit zugleich wünschen
 - er beherrscht schnelle, kurze Carving-Schwünge ebenso wie lange, genussvolle Schwünge mit weitem Radius
 - Taillierung: 114-65,5-99,5 mm (bei 175 cm)
 - Radius: 15,2 m
- PREIS (UVP): € 1259,99 (inkl. Bindung)
www.atomic.com



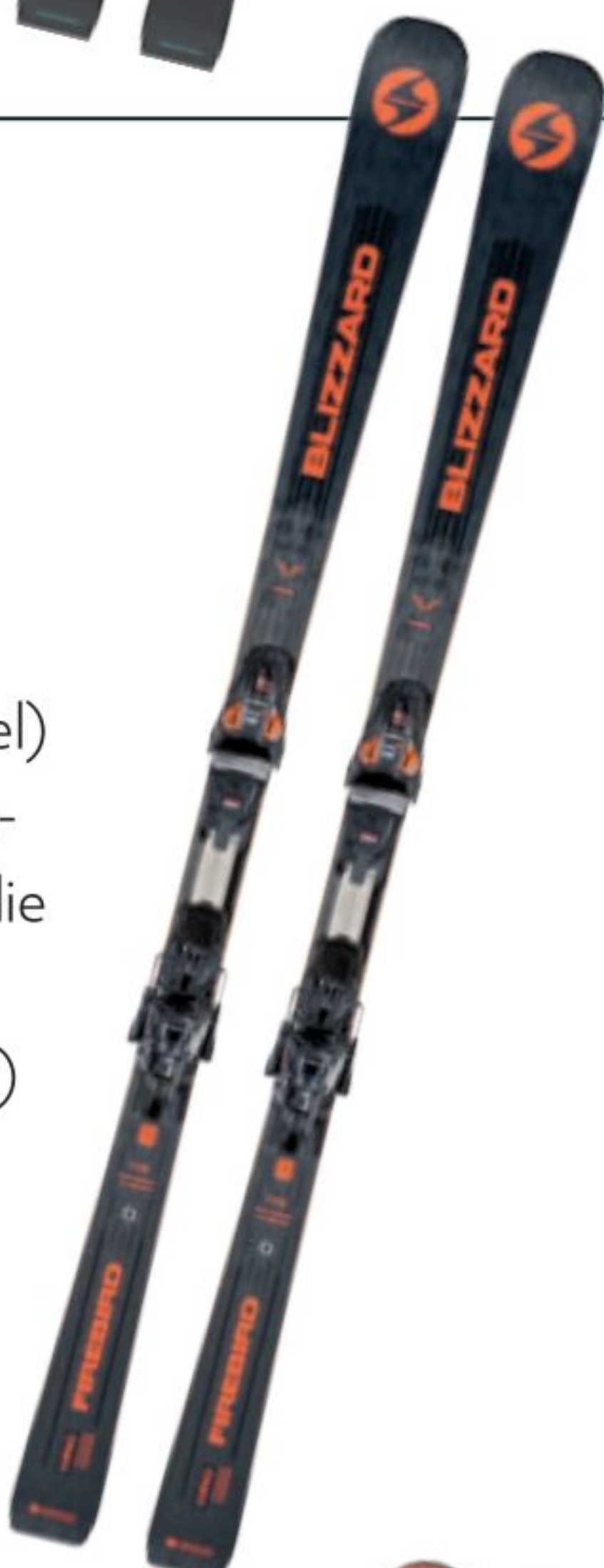
FISCHER RC4 World Cup CT

- der RC4 ist ein Meister in Wendigkeit und Präzision
 - sein völlig neu entwickelter Shape und die Lochski-Technologie sorgen für unschlagbare Dynamik und Stabilität
 - die M-Platte sorgt für ultimative Kraftübertragung und Beschleunigung
 - mit besonderer Agilität und Reaktionsschnelligkeit entwickelt der RC4 hohen Speed
 - Taillierung: 113-65,5-98 mm (bei 175 cm)
 - Radius: 15,5 m
- PREIS (UVP): € 1300,- (inkl. Bindung)
www.fischersports.com



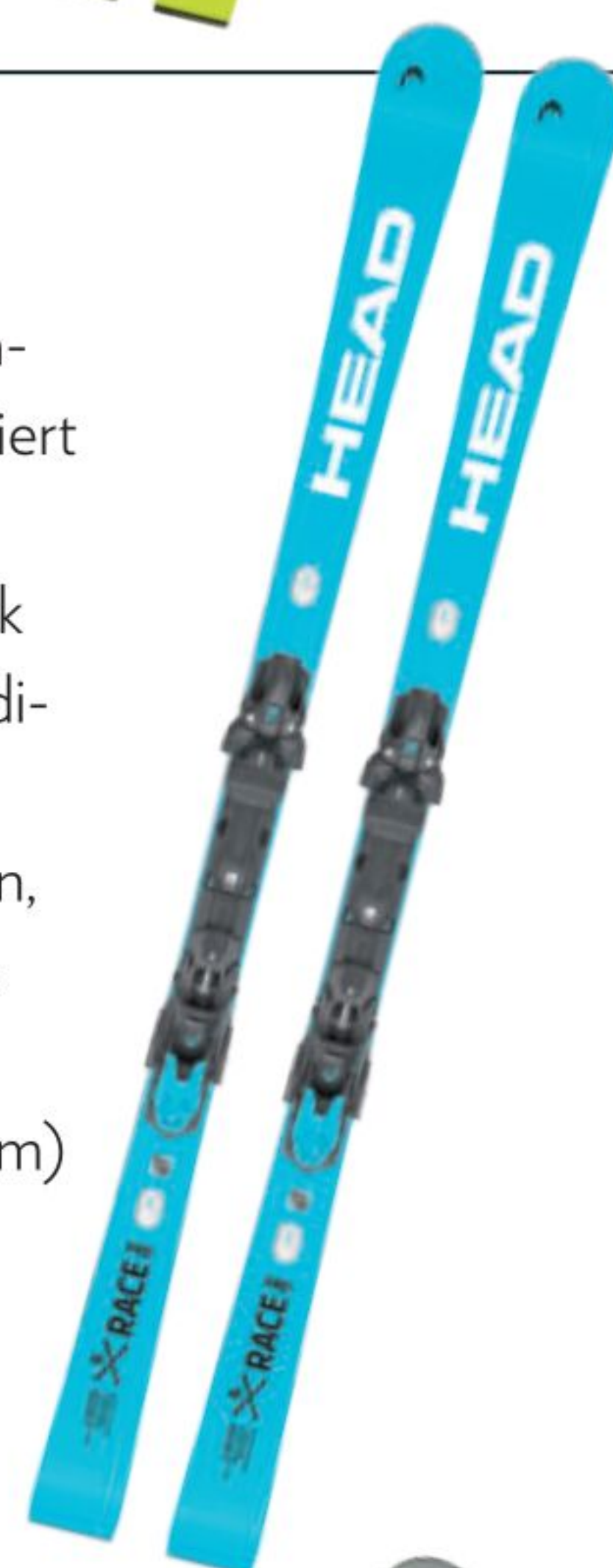
BLIZZARD Firebird HRC

- für Top-Skifahrer, die sich nicht zwischen Slalom- und Riesenslalomski entscheiden können
 - präzise Abstimmung durch den Trueblend-Holzkern, in dem zwei Hölzer unterschiedlicher Dichte (Esche und Pappel) längs verleimt sind
 - Geschwindigkeit, Stabilität und Kontrolle erlangt der Ski durch die Duramax-Konstruktion aus Triple Titanal
 - Taillierung: 121-69-102 mm (bei 175 cm)
 - Radius: 15,5 m
- PREIS (UVP): € 1100,- (inkl. Bindung)
blizzard-tecnica.com



HEAD Worldcup Rebels e-Race Pro

- bietet ambitionierten Skifahrern maximalen Fahrspaß
 - für mittlere Radien konzipiert
 - ist stabil und reaktionsfreudig
 - hat die Charakteristik eines Rennskis, ist aber dank der neuen, schmälere Schaufel drehfreudiger und weniger fordernd zu fahren
 - für die Performance sorgen der Holzkern, ein Titanal-Gurt, die WCR-Platte und die stabilen Phenol-Seitenwangen
 - Taillierung: 113-65,5-98 mm (bei 175 cm)
 - Radius: 15,5 m
- PREIS (UVP): € 1300,- (inkl. Bindung)
www.head.com



VÖLKL Racetiger GS

- Weltcup-Legende für lange, schnelle Radien bei maximalem Kantendruck
 - ist mit Tailored Carbon Tips ausgestattet – für eine agile, präzise Schaufelreaktion, sobald eine Kurve eingeleitet wird
 - beim Lenken fühlt sich der Ski extrem präzise und kontrolliert an und man braucht dafür weniger Kraft
 - Taillierung: 115-67-98 mm (bei 178 cm)
 - Radius: 17,5 m
- PREIS (UVP): € 1000,- (inkl. Bindung)
volkl.com



STÖCKLI Laser WRT Pro

- sportlicher Multi-Turn-Ski
 - vereint die Agilität eines Slalomskis mit der Stabilität eines Riesenslalomskis
 - Rennsport-Features
 - perfekter Grip und Stabilität in den Kurven, perfekte Laufruhe
 - Carbon-Powerturn für explosive Beschleunigung
 - erhältlich auch als Marco Odermatt Edition in edlem Special-Design
 - Taillierung: 119-67-101 mm (bei 178 cm)
 - Radius: 16 m
- PREIS (UVP): € 1399,- (inkl. Bindung)
www.stoeckli.ch



Top 6 Freeride-Ski

SCOTT Sea 108

- Ski der Wahl von Scott-Athlet Parkin Costain
- ein müheloser Aufstellwinkel und ein integrierter Kantenübergang machen das Navigieren in jedem Gelände zum Kinderspiel
- Spin-Tech an Spitze und Ende
- durchgehender Pappelholzkern
- Octopus-Artwork
- Air-Tec Technologie
- Taillierung: 139-108-128 mm (bei 176 cm)
- Radius: 17 m

PREIS (UVP): € 749,95

www.scott-sports.com



SALOMON QST X

- das großzügige Tip- & Tail-Rocker-Profil macht das Modell perfekt zum Gleiten, Driften und Floaten
- die neue Karuba-/Pappel-Holzkern-Konstruktion verleiht dem Ski eine unvergleichbare Leichtigkeit
- kombiniert Power und Wendigkeit mit dem C/FX-Carbon
- Stabilität bei jeder Abfahrt dank den doppelten Seitenwangen

• Taillierung: 140-116-127 mm (bei 184 cm)

• Radius: 25 m

PREIS (UVP): € 850,-

www.salomon.com



ROSSIGNOL Sender Soul 102 Open

- leichter und vielseitiger Freeride-Ski
- ein vom Rennski inspirierter Holzkern mit Rossignols Air-Tip-Technologie verleiht ihm einen reaktionsfreudigen Charakter
- agil und surfig
- verspielte Performance
- fließende Turns, sicherer Grip
- sanfte, sichere Kontrolle
- Taillierung: 136-102-126 mm (bei 180 cm)
- Radius: 16 m

PREIS (UVP): € 650,-

www.rossignol.com



KÄSTLE Paragon 107

- komplett neu entwickelte Paragon-Line
- Dank Infini-Core FREE mit Triple-Woodcore und doppelter Titanalbegurtung bietet dieser Ski Auftrieb, Laufruhe und Stabilität
- gemeinsam mit dem Hollow-tech 2.0 überzeugt der Ski mit maximaler Kraftübertragung

• Taillierung: 140-107-129 mm (bei 180 cm)

• Radius: 17,9 m

PREIS (UVP): € 899,-

kaestle.com



K2 Reckoner 110

- der brandneue K2 Reckoner 110 ist eine vielseitige „Freeride-Waffe“
- ausgestattet mit einer mittleren Taillierung und „rockered profile“, liefert der Ski außergewöhnlichen Auftrieb und Manövrierbarkeit, während er gleichzeitig ein stabiles und kraftvolles Fahrverhalten bietet

• Taillierung: 138-110-135 mm (bei 184 cm)

• Radius: 22 m

PREIS (UVP): € 699,95,-

www.k2snow.com



FISCHER Ranger 102

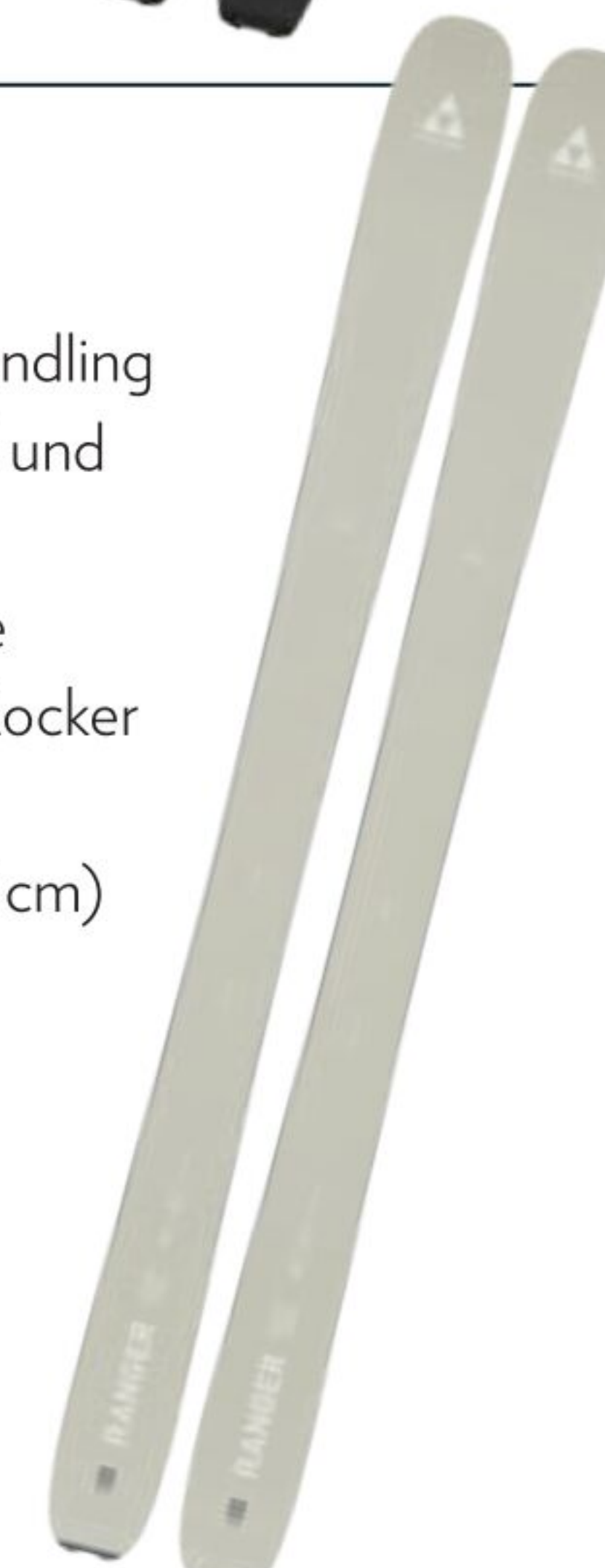
- vielseitige Anwendung
- einfaches Handling
- performt in jedem Gelände
- sehr agil und einfach zu drehen
- Sandwich Sidewall Construction
- Beech Poplar Woodcore
- Shaped Ti 0.5
- Flex-Cut
- Freeski-Rocker
- Sintered-Bases

• Taillierung: 138-103-128 mm (bei 183 cm)

• Radius: Radius: 19 m

PREIS (UVP): € 780,-

www.fischersports.com





Grenzenloser All Mountain Spaß

Fahrspaß in allen Bedingungen: Blizzard verschiebt mit den zwei neuen All Mountain Ski-Serien Anomaly und Black Pearl einmal mehr Grenzen.



leich zwei neue Ski-familien schickt Blizzard diesen Winter in die Berge. Die beiden All Mountain Ski-Serien Anomaly und Black Pearl versprechen mit unterschiedlichen Breiten vielseitigen Fahrspaß auf und abseits der Pisten – egal ob im tiefen Neuschnee, auf hartem Untergrund oder tiefem Sulz.

Blizzard Anomaly

Die Anomaly-Serie ist alles außer gewöhnlich. Blizzards Trueblend Woodcore Technologie mit speziell abgestimmtem Holzkern aus Buche und Pappel in unterschiedlicher Kombination erlaubt es dabei den Flex präzise zu steuern. Ein mittlerer Flex vor und hinter der Bindung gibt dem Anomaly extraviel Kontrolle. Unter der Bindung be-

findet sich eine härtere Flexzone, die perfekten Kantengriff und Stabilität garantiert. Tip und Tail sind zudem eher weich – für eine besonders harmonische und spielerische Schwungein- und -ausleitung. Zusätzlich haben die Blizzard-Masterminds die einzelnen Bauteile rund um den Holzkern analysiert und quasi um die Ecke neu gedacht. Statt Titanal wie bei



gewöhnlichen Ski in durchgehenden Lagen zu verbauen, wird es längs geteilt und auf verschiedenen Ebenen im Ski platziert. So verstecken sich im Inneren des Anomaly vier verschiedene Titanal-Lagen auf drei verschiedenen Levels. Die Folge: Kantenführung und Kontrolle verbessern sich und der Ski wird einerseits stabiler, andererseits lebendiger – ein beeindruckender Spagat. Ein weiterer Benefit der Konstruktion: Da das Titanal weiter vom Holzkern entfernt ist, bildet es den sogenannten „Fluxform“-Alurahmen – für größere Stabilität und längere Haltbarkeit des Skis.

Die Anomaly-Family besteht aus vier Männerskiern: Das Motto des Anomaly 102 lautet: „Weil nicht jeder Tag ein Powdertag ist!“ Der Anomaly 94 will hingegen viel mehr als „nur“ ein schmaler Free-

rideski sein. Hinter dem Anomaly 88 versteckt sich nicht mehr und nicht weniger als die neue Benchmark in puncto All Mountain. Abgerundet wird das Quartett vom Anomaly 84, der sich als viel mehr als „nur“ ein breiter Pistenski verstanden sehen will.

Blizzard Black Pearl

Bereits seit 2015 arbeiten Blizzards Produktmanager zusammen mit Athletinnen und Trainerinnen daran, optimal auf Frauen abgestimmte Produkte zu entwickeln. Das „Women Specific Design“ ist seither fester Bestandteil des Forschungs- und Entwicklungsprozesses bei jedem neuen Ski von Blizzard.

Hinter der Black Pearl-Serie verstecken sich Blizzards All Mountain Ski, die spezifisch auf Frauen zugeschnitten sind. Da sich

Frauen in puncto Gewicht, Anatomie, Kräfteverteilung und Schwerpunkt von Männern unterscheiden, besitzen Blizzards Damenmodelle andere Eigenschaften als Männerski. Dafür verantwortlich sind in erster Linie zwei Materialien: Holz und Titanal. Die Hölzer im Trueblend Woodcore sind dabei die gleichen wie in der Anomaly-Serie, haben aber eine andere Geometrie und sind anders bearbeitet, um optimale Performance für Frauen zu erzielen. Zusätzlich kommt der Black Pearl mit einer besonderen Titanal-Konstruktion. FluxForm in seiner femininen Form bedeutet, dass das Titanal oberhalb des Holzkerns zweimal längs geteilt ist und nun drei Lagen Titanal auf zwei Ebenen verteilt sind. Das Ergebnis ist ein Damenski mit unvergleichlicher Kantenführung und Kontrolle, kombiniert mit Wendigkeit und Verspieltheit.

Der Black Pearl 88 versteht sich dabei als der Allrounder für Piste und Powder. Die große Schwester Black Pearl 94 verschiebt das Lieblingsrevier mehr von der Piste ins Gelände. Und die kleine Schwester namens Black Pearl 84 fühlt sich auf der Piste am wohlsten – freut sich aber auch über kleine Abenteuer im Abseits. ■

BLIZZARD

Weitere Infos unter:
www.blizzard-tecnica.com

FORTSCHRITT.

Zunehmend mehr
Skischuh-Hersteller
– wie beispielsweise K2
– setzen auf BOA-
Verschlüsse und haben
damit den Weg in
Richtung noch mehr
Komfort eingeschlagen.



Herzstück an den Füßen

Die einen tragen das Herz auf der Zunge, Skifahrer tragen das Herzstück auf den Füßen. Denn der perfekte Skischuh verbindet Mensch und Ski, ist für Komfort und Performance auf der Piste verantwortlich. Zwei Experten verraten, was man beim Skischuhkauf unbedingt beachten muss. von Lara Wulz

Der passende Skischuh ist das wichtigste Ausrüstungsteil, um ein tolles Skierlebnis zu garantieren – und das sowohl in puncto Komfort als auch Performance. Technisch tut sich dabei so einiges. Von Verschlusssystemen über unterschiedliche Passformen gibt es so allerhand zu beachten. Wir haben bei zwei Profis aus dem Sporthandel nachgefragt, worauf man achten muss, wie man herausfindet, wann ein Skischuh passt und wann eine Anpassung sinnvoll ist. Warum der Skischuh das Herzstück der Ausrüstung ist, begründet Florian Obergruber von Gigasport: „Hier findet die gesamte Kraftübertragung auf den Ski statt. Wenn der Schuh nicht passt, dann underperforms man und kann sein Potenzial nicht ausschöpfen.“

Der richtige Fit

Die Passform entscheidet, wie der Skischuh am Fuß sitzt und wie bequem er über den Tag hinweg bleibt. Gut sitzende Skischuhe verbessern den Komfort und die Kontrolle und sollten gut angepasst sein,

da sie der Schlüssel zur Kraftübertragung auf den Ski sind und somit einen wesentlichen Einfluss auf die Technik haben, weiß auch Skischuh-Experte Stefan Dornetshuber von Intersport und ergänzt: „Um herauszufinden, welcher Fit am besten passt, sind Fahrstil, Niveau und Komfortbedürfnis wichtige Faktoren. Ein enger, sportlicher Fit ist vor allem für fortgeschrittene bis erfahrene Skifahrer ideal, die hohe Präzision und eine exakte Kraftübertragung wünschen. Ein komfortabler Fit ist dagegen besser für Anfänger oder Freizeitfahrer geeignet, die weniger Wert auf maximale Kontrolle legen und mehr auf Bequemlichkeit.“ Die richtige Passform ist also sehr wichtig. Fehler bei der Auswahl des Skischuhs können zu Druckstellen und Blasen führen. Sich Zeit und professionelle Beratung in Anspruch zu nehmen, ist hier also, der Schlüssel zum Erfolg.

Wunderwaffe Bootfitting?

Hat man seinen Fit gefunden, kann man mittels Bootfitting immer noch ein bisschen nachhelfen, um die Passform des Skischuhs individuell ►

FOTO: K2/ wjackdawe



FOTO: Dalbello/Marta Giunti

Ein gut sitzender Skischuh übermittelt im besten Fall perfekt und direkt die Kraft vom Menschen auf den Ski.

anzupassen. Von einer gezielten Erwärmung und Verformung des Schuhs bis hin zur Anpassung der Innensohle kann viel getan werden. „Dank moderner Skischuhfitting-Technologien ist es möglich, den Schuh individuell an die Fußform anzupassen. Im Fachhandel kannst du deinen Fuß genau vermessen lassen und spezielle Anpassungsmethoden wie Thermoformung und das Aufweiten oder Fräsen von Schalen helfen, die Passform optimal zu gestalten. Mit einem angepassten Schuh vermeidest du Druckstellen und erreichst ein besseres Fahrgefühl“, erklärt der Experte von Intersport. Dennoch sind dem Bootfitting Grenzen gesetzt. So können nicht alle Druckstellen und Fußfehlstellungen perfekt ausgeglichen werden. Wichtig ist daher, bereits bei der Modellauswahl auf eine gute Passform zu achten und nicht davon auszugehen, dass jedes Modell durch Bootfitting passend gemacht werden kann.

Was viele nicht wissen ist dass Skischuhe auch in verschiedenen

Leistenbreiten angeboten werden, um unterschiedliche Fußformen abzudecken. „Für Personen mit einem flacheren Fußgewölbe, die zu einem sogenannten Senkfuß neigen, ist oft ein breiterer Skischuh besser geeignet“, erklärt Florian Obergruber. „Bei einem schmalen Fuß hingegen kann ein engerer Schuh mehr Halt bieten.“ Da es dabei keine Regeln gibt und jeder Fuß individuell ist, empfiehlt sich auch hier professionelle Beratung.

Neuheiten beim Verschluss

Mit der Wintersaison 2023/24 wurde das BOA-System bei Skischuhen von führenden Marken wie beispielsweise Atomic, Salomon und Fischer eingeführt und bietet eine

präzise Anpassungsmöglichkeit durch das beliebte Drehverschluss-System. Der Mechanismus zeichnet sich durch eine gleichmäßige Druckverteilung aus, die Druckstellen verhindert und einfache Feinanpassungen ermöglicht. Besonders geschätzt wird dieses System bei All-Mountain- und Touring-Skischuhen, da es eine schnelle Anpassung und hohen Komfort bietet. Hersteller wie K2 setzen bei ihren Modellen das BOA-System in Kombination mit modernen Liner- und Schalenmaterialien ein, um Flexibilität und Komfort weiter zu optimieren und den Skifahrern mehr Stabilität und Kontrolle zu bieten. „Das BOA-System setzt sich bereits seit Jahren in der Sportwelt durch und wurde auch für den Skischuh-Bereich lange getestet. Wir merken, dass es gut angenommen wird“, erklärt Gigasport-Experte Florian Obergruber.

Abschließender Ratschlag der Experten: Egal, wie selten oder oft man in einer Saison die Skischuhe anhat – man ist auf jedem Fall gut beraten, bei der Wahl des richtigen Schuhs auf eine umfassende individuelle Beratung zu setzen. ■

Skischuhe werden in verschiedenen Leistenbreiten angeboten, um unterschiedliche Fußformen abzudecken.

Top 6 Skischuhe

TECNICA Mach1 MV 130 TD GW

- High-Performance Race-Skischuh mit 130er-Flex für eine optimale Kombination aus Kraftübertragung, Präzision und Komfort • T-Drive Technologie: eine dynamische Carbonplatte auf der Rückseite verbindet den Schaft mit dem unteren Teil der Schale und verlängert somit die Hebelwirkung • mit dem C.A.S.-System von Tecnica lassen sich Schale und Innenschuh komplett anpassen
 - GripWalk-Sohle • aus recycelten und recycelbaren Materialien hergestellt
 - Gewicht: 2020 g (Größe 27,5)
- PREIS (UVP): € 600,-
blizzard-tecnica.com



SALOMON S/PRO Race 140

- ein Skischuh für Wettkampfbegeisterte, der mit Kraftübertragung, Präzision und Kontrolle überzeugt • der World Cup Energyze-Strap ermöglicht eine Top-Performance bei allen Schwüngen • rasche und vollständige Anpassung an den Fuß dank Salomons Custom-Shell und dem World Cup-Innenschuh • das reduzierte Gesamtvolumen und die Vorderfußschnalle verleihen dem Modell einen hervorragenden Halt
 - Gewicht: 1980 g (Größe 26,5)
- PREIS (UVP): € 650,-
www.salomon.com



DALBELLO Veloce 130 MV

- Allmountain-Skischuh mit hochsportlicher Performance, präziser Passform, besonderem Tragekomfort und maximale Ausstattung • beeindruckende Kraftübertragung und Skikontrolle
 - vormontierte GripWalk-Sohlen
 - PrimaLoft®-Futter für optimale Wärmeisolierung • Micro-Schnallen für ein exaktes „Fine Tuning“ des Fits
 - Gewicht: 2100 g (Größe 26/26,5)
- PREIS (UVP): € 550,-
dalbelloboots.com



FISCHER RC4 120 MV BOA

- vielseitiger Performance-Race-Schuh mit einem robusten Flex und bequemer, optimierter Passform • BOA®-System für eine fein einstellbare, präzise Passform
 - der iFZ-Performance-Innenschuh und die Vacuum-Schale sorgen für eine einfache Anpassung und eine hervorragende Abfahrtsleistung • GripWalk® für Sicherheit und Komfort in allen Situationen eines Skitages
 - Gewicht: 1835 g (Größe 26,5)
- PREIS (UVP): € 650,-
www.fischersports.com



HEAD Formula 130 LV GW

- Pisten Performance-Skischuh mit verlängerter Zehenbox zur besseren Durchblutung des Vorderfußes • auf Rennperformance ausgelegte Fußposition, die es erlaubt, noch zentraler über dem Ski zu stehen • Schale mit verstellbarem Flex von 140 bis 130, einstellbarem Canting und vier mikrojustierbaren Spine-Flex Low Profile-Schnallen • 50 mm Velcro-Strap für ein sportliches Umschließen des Fußes
 - GripWalk-Sohle • Gewicht: 2068 g (Größe 26/26,5)
- PREIS (UVP): € 600,-
www.head.com



K2 BFC 120 BOA

- der brandneue, komfortable Allmountain-Skischuh verfügt über eine 103-mm-Leiste und einen leistungsorientierten 120er Flex, der eine perfekte Kombination aus Komfort und kompromissloser Abfahrtsleistung bietet • für erfahrene Skifahrer, die etwas mehr Platz in ihren Skischuhen brauchen – ohne Kompromisse bei Halt und Ansprechverhalten einzugehen
 - Gewicht: 1970 g (Größe 26,5)
- PREIS (UVP): € 580,-
www.k2snow.com





powered by  bergfex

Skiberge im Salzburger Land

 bergfex

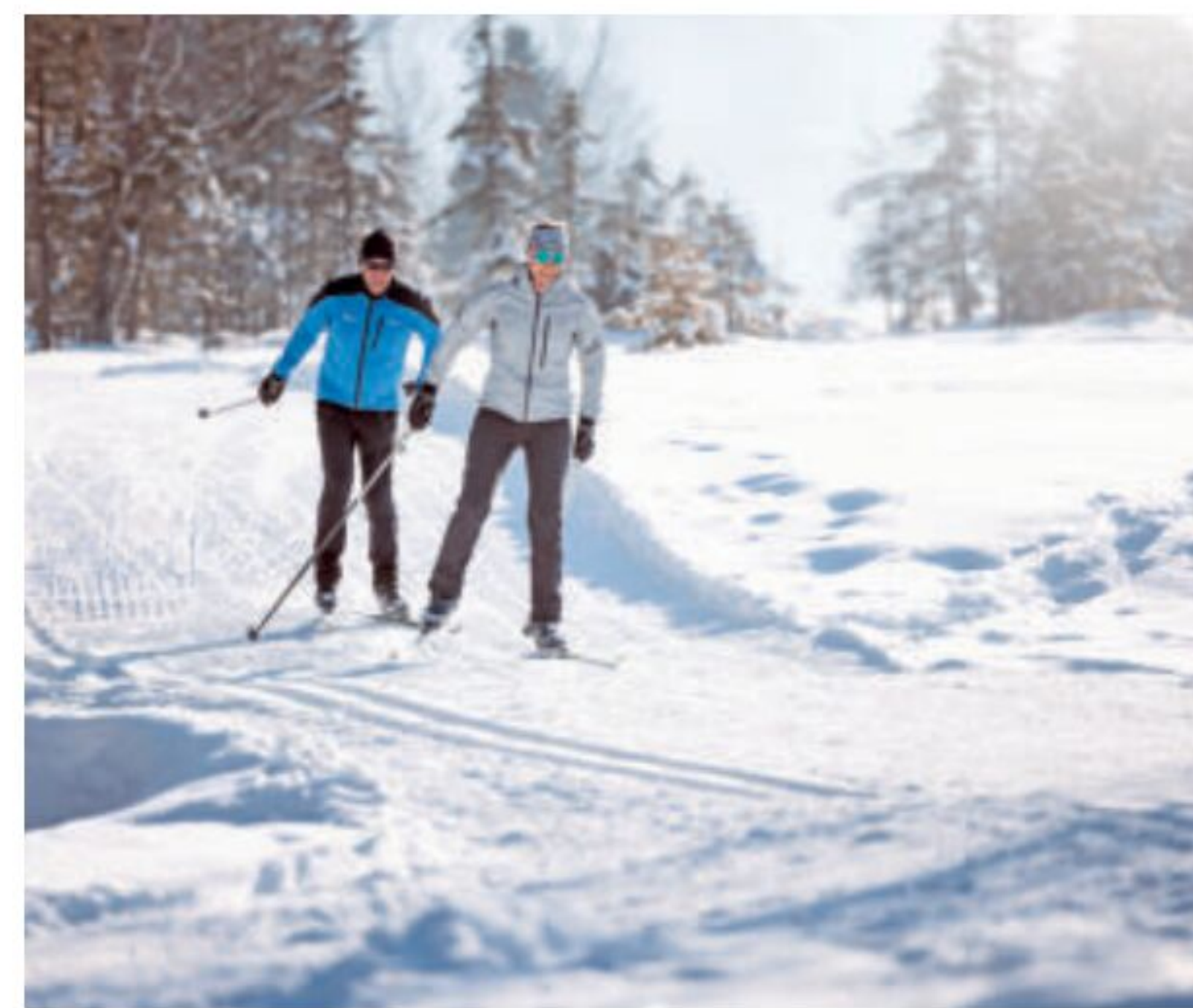
 skiline.cc

Tageskarte Erwachsene
Tageskarte Kinder
Schlepper
Sessellift
Kabinen/Gondel
leichte Pistenkilometer
mittelschwere Pistenkm.
schwere Pistenkm.
Pistenkilometer gesamt
Skiligne
Attraktionen

Annaberg / Lungötz / Dachstein West	www.dachstein.at	61,9	32,2	6	8	3	15	33	3	51	ja	0
Bad Gastein - Graukogel / Ski amade	www.skigastein.com	76,5	39	1	2	0	3,5	6,4	4,2	14,1	ja	0
Bad Hofgastein - Angertal-Bad Gastein / Ski amade	www.skigastein.com	76,5	39	4	6	7	30,8	49,3	2,6	84	ja	8
Dorfgastein / Ski amade	www.dorfgastein.com	77	38,5	4	8	6	31,1	34,2	1,4	79,1	ja	2
Fageralm - Forstau / Ski amade	www.fageralm.at	67	33,5	4	2	0	8	7	0	15	ja	0
Fanningberg / Mariapfarr	www.fanningberg.info	58	29	3	2	0	13	7	10	30	nein	0
Filzmoos / Ski amade	www.filzmoos.ski	68	35	5	2	1	9	10	1	20	ja	2
Gaissau Hintersee	www.krispl-gaissau.at	–	–	0	0	0	20	9	1	30	nein	0
Großarl Tal / Ski amade	www.grossarltal.info	77	38,5	3	8	5	26	36	2	73	ja	0
Großeck / Speiereck / Mauterndorf	www.grosseck-speiereck.at	58	29	4	4	2	26	18	6	50	ja	0
Hinterreit / Saalfelden	www.hinterreit.at	45,5	22,5	2	0	0	1,7	1,6	1,1	4,4	nein	0
Hörndllift Embach	www.embach.at	–	–	2	0	0	2	1	1	3	nein	0
Karkogel / Abtenau im Lammertal	karkogel.abtenau-info.at	–	–	4	1	1	4	4,8	0,2	9	nein	0
Kitzsteinhorn / Kaprun / Zell am See	www.kitzsteinhorn.at	76	38	9	6	9	29	23	9	61	ja	3
Königsleiten-Wald / Zillertal Arena	www.zillertalarena.com	76	34,2	18	19	15	46,5	88	11,8	150	ja	4
Krimml-Hochkrimml / Zillertal Arena	www.krimml.at	76	34,2	18	19	15	46,5	88	11,8	150	ja	3
Leogang / Saalbach Hinterglemm Fieberbrunn	www.leoganger-bergbahnen.at	76	38	20	21	29	140	112	18	270	ja	4
Lessach / Lungau	sc-lessach.at	–	–	1	0	0	2	2	2	4	nein	0
Lofer / Almenwelt Lofer	www.skialm-lofer.com	59	29,5	5	3	2	32	12	2	46	nein	0
Obertauern	www.ski-obertauern.at	65	32,5	5	17	3	61	35	4	100	ja	3
Oberwaldlift Faistenau	www.oberwaldlift-faistenau.at	–	–	1	0	0	0,4	0,4	0,4	1,2	nein	0
Panoramabahn Kitzbüheler Alpen / Mittersill	www.panoramabahn.at	76	38	10	27	13	102	66	20	234	ja	0
Piesendorf Niedersnill	www.erlebnisberg.at	24,2	13,5	2	0	0	0,5	2	0	2,5	nein	0
Raurisertal / Hochalmbahnen	www.hochalmbahnen.at	61	28,5	6	1	3	15	12,5	5	32,5	ja	0
Rußbach am Paß Gschütt / Dachstein West	www.dachstein.at	–	–	6	8	3	15	33	3	51	ja	0
Saalbach Hinterglemm / Leogang / Fieberbrunn	www.saalbach.com	76	38	20	21	29	140	112	18	270	ja	5
Schmitten / Zell am See	www.schmitten.at	76	38	4	10	9	30	28	19	77	ja	4
Ski amade / Eben / monte popolo	www.montepopolo.at	53,5	27	1	2	0	1,8	4,2	0	6	ja	3
Ski amade / Flachau / Snow Space Salzburg	www.snow-space.com	76,5	38,5	26	29	15	79	103	8	210	ja	1
Ski amade / Goldegg	goldeggerskilifte.at	–	–	2	0	0	4	1	0	5	nein	0
Ski amade / Hochkönig / Maria Alm / Dienten / Mühlbach	www.hochkoenig.at	76,5	38,5	19	8	7	52	41	19	120	ja	3
Ski amade / Radstadt / Altenmarkt	www.radstadt-altenmarkt.at	71	35,5	2	2	3	9,2	7,5	0,6	17,3	ja	1
Ski amade / Shuttleberg Flachauwinkl-Kleinarl	www.shuttleberg.com	76,5	38,5	2	7	1	19	7	2	40	ja	0
Ski amade / St. Johann Alpendorf / Snow Space Salzburg	www.snow-space.com	76,5	38,5	26	29	15	79	103	8	210	ja	3
Ski amade / Wagrain / Snow Space Salzburg	www.snow-space.com	76,5	38,5	26	29	15	79	103	8	210	ja	3
Ski amade / Zauchensee / Flachauwinkl	www.zauchensee.at	76,5	38,5	5	6	4	23,5	17,2	4,3	45	ja	4
Sportgastein / Ski amade	www.skigastein.com	76,5	39	1	0	2	3,5	13,2	1,5	25,9	ja	1
St. Martin am Tennengebirge	www.stmartin.info	–	–	3	0	0	2	2	0	4	nein	0
Unken / Heutal	www.natursport-heutal.at	–	–	3	0	0	4,5	6	1	13,5	nein	0
Weissee Gletscherwelt	www.uttendorf.com/de/weissee	49	24,5	4	2	2	6	15	2	23	nein	0
Werfenweng	www.bergbahnen-werfenweng.com	55,5	29,5	4	2	2	13	15	1	29	nein	0
Wildkogel-Arena / Neukirchen / Bramberg	www.wildkogel-arena.at	67	33	11	4	5	35	30	10	75	ja	5
Winterpark Postalm	www.postalm.ski	48	20	4	1	0	5,3	5,5	1,2	12	nein	0
zellamseeXpress - Schmitten / Viehhofen	www.viehhofen.at	–	–	0	0	1	7,5	0	0	7,5	ja	0
Zinkenlifte / Hallein Dürrnberg	www.duerrnberg.at	–	–	2	1	0	2	5,5	0,5	8	nein	0
Zwölferhorn / Seilbahn St. Gilgen	zwoelferhorn.at	–	–	0	0	1	1	5	1	7	nein	0

FOTO: Salzburger Land Tourismus - Wagrain / Markus Berger

FOTOS: Mittersillplus/Kogler, Hochfellner; Ferienregion Nationalpark Hohe Tauern/Breuer



Zwischen Hohe Tauern und Kitzbüheler Alpen

Skifahren in Hollersbach, Langlaufen in Mittersill, Schneeschuhwandern in Stuhlfelden: So lässt sich die Vielfalt der Kitzbüheler Alpen mit der Ruhe des Nationalparks Hohe Tauern kombinieren.

Die Panoramabahn Kitzbüheler Alpen macht ihrem Namen alle Ehre. Von der Talstation in Hollersbach aus geht es mit Blick über das Salzachtal hoch zum Gipfelkreuz der Resterhöhe. Zwischen dem Einstieg im Salzburgerland und dem Zielgelände der weltberühmten Streif in Kitzbühel in Tirol verschwimmen die Bundesländergrenzen. Auch wenn man nicht immer genau weiß, wo man gerade ist, bleiben bestimmte Highlights lange in Erinnerung. Einige davon befinden sich nur wenige Pistenkilometer von der Bergstation der Panoramabahn entfernt. Für andere

kann man schon einmal die Durchquerung des Skigebiets anpeilen.

Langlaufen: (k)eine Stilfrage

Auch wir legen uns nicht gerne auf einen Stil fest. Dass alle Loipen in Mittersill und Umgebung „sowohl, als auch“ bieten, kommt uns in dem Fall wirklich zugute. Durch die Lage im Stadtzentrum von Mittersill eignet sich die abends beleuchtete Stadtloipe zum Beispiel für Neu- und Quereinsteiger. Die Hochmoorloipe am Pass Thurn hingegen führt durch die naturgeschützte Landschaft des Hochmoors Wasenmoos und ist nicht nur empfehlenswert, wenn der Schnee im Tal mal knapp wird.

Slow Sports in der Ferienregion Nationalpark Hohe Tauern

Ob im Tal entlang der Salzach oder in den Bergen des Nationalparks – der Winter lässt sich auch auf sanfte Art vielfältig entdecken. Da jedoch im Winter im Gelände um einiges mehr Vorsicht gefragt ist als im Sommer, lautet die Devise: Entweder man hält sich an die markierten Wege und Routen oder nimmt an einer geführten Tour teil. ■

M+ MITTERSILL
HOLLERSBACH
STUHLFELDEN

Weitere Informationen unter:
www.mittersill.info

Gastein

Einfach mal runterkommen. Auf 2.650 m.

Willkommen im **Off.**



 **DORF
GASTEIN**

**HOF
GASTEIN**
Alpine Spa

**BAD
GASTEIN**






ANZEIGE / FOTO: Bergfex/ikarus.cc

Sicher in den Bergen mit Bergfex

Wetter, Lifte, Tourenplanung und Co. – mit den Bergfex-Apps bist du für deine Aktivitäten in den Bergen bestens gerüstet. Nicht nur jetzt im Winter.

Die Plattform www.bergfex.at und die Bergfex-Apps bieten dir zur Planung deines Urlaubs in den Bergen – und auch für jede Tages-

tour – detaillierte und topaktuelle Informationen. Die

„bergfex: Ski, Schnee und Wetter App“ etwa liefert alles zu mehr als 2000 Skigebieten – Liftstatus, Wetter, Webcams, Schneehöhen, u. v. m.

Mit den unterschiedlichen Bergfex-Apps für iPhone und Android bist du das ganze Jahr über für deine Aktivitäten in den Bergen bestens informiert.

Dank der Bergfex-Profis können wir auch in diesem SPORTaktiv-Winterguide 2024/2025 wieder einen Gesamtüberblick über die Skiberge, ihre Lifte, Pisten und Preise im Alpenraum präsentieren. ■



Weitere Informationen unter:
www.bergfex.at



Zu den
Bergfex-Apps



SKI, SCHNEE & WETTER APP

Alle Infos für dein perfektes Skierlebnis: aktuelle Schneehöhen, Liftstatus, Live-Webcams und vieles mehr aus über 2000 Skigebieten für garantierten Pistenspaß.



WANDERN & TRACKING APP

Finde die schönsten Routen, entdecke neue Wege und lass dich von der Natur begeistern! Präzise Karten und GPS-Navigation sorgen für ein sicheres und einzigartiges Wandererlebnis.

WETTER & REGENRADAR APP

Immer bestens vorbereitet mit präzisen Wettervorhersagen und Echtzeit-Regenradar – perfekt, um bei deinen Outdoorabenteuern nicht im Regen zu stehen.



12 Gipfel. 5 Täler. 1 Abenteuer.

Begib dich in der 12-Gipfel-Skiregion Snow Space Salzburg auf ein einzigartiges Skiabenteuer, das du nicht so schnell vergisst:

Entlang der Wintersportorte **Flachau**, **Wagrain** und **St. Johann in Salzburg** erwarten dich traumhafte Abfahrten und atemberaubende Panoramablicke. Mit modernsten Seilbahnanlagen geht es hinauf auf die Gipfel – bist du bereit, dich der 12 Peaks Trophy zu stellen?

JO
ST. JOHANN
IN SALZBURG

WAGRAIN®
KLEIN/ARL

FLACHAU

**SNOW
SPACE**
SALZBURG

Foto:
JOSalzburg



Winterzauber in St. Johann in Salzburg: Ein Märchen für die ganze Familie

St. Johann in Salzburg ist der ideale Ort für Familien, die einen Winterurlaub voller Aktivität und Erholung suchen. Im St. Johanner Alpendorf geht es direkt ins Skigebiet Snow Space Salzburg – komfortables Ski in, Ski out, ohne Umwege oder Wartezeiten. Das Umwelt-Plus: der Bahnhof St. Johann wird von vielen nationalen und internationalen Zügen angefahren – somit steht der nachhaltigen An- und Abreise nichts im Weg.

Das Xund&Fit-Programm bringt eine Extraportion Abwechslung: von geführten Schneeschuhtouren durch zauberhaft verschneite Landschaften bis zu wohltuendem Winter-Yoga in freier Natur. Dank der familienfreundlichen Unterkünfte und der herzlichen Gastfreundschaft wird der Aufenthalt in St. Johann zur perfekten Auszeit. Ob auf der Piste oder bei den vielfältigen Angeboten – dieser Familienurlaub verspricht Entspannung, Abenteuer und bleibende Erinnerungen.

DAS MUSST DU IN ST. JOHANN IN SALZBURG ERLEBT HABEN

Die St. Johanner Kinderwoche, kurz JoKiWo Winteredition, findet vom 14. bis 18. April 2025 statt.

Märchenliebhaber, Freestyle-Cruiser, Technik-Freaks & Quiz-Begeisterte – hier ist für jeden etwas dabei!

Nähere Infos findest du hier:

www.JOSalzburg.com
info@JOSalzburg.com
+43 6412 6036

JO
ST. JOHANN
IN SALZBURG

Foto:
JOSalzburg



DAS MUSST DU IN WAGRAIN-KLEINARL ERLEBT HABEN

**Hier vereinen sich entspannte
Abfahrten, Naturverbundenheit &
Nachhaltigkeit – für eine Zeit
voller Erholung.**

Nähere Infos findest du hier:

www.wagrain-kleinarl.at
info@wagrain-kleinarl.at
+43 6413 8448

**WAGRAIN[®]
KLEINARL**

Wagrain-Kleinarl: Der Winter für alle, die den Einklang suchen

Wagrain-Kleinarl ist der Ort für alle, die im Winterurlaub wahre Erholung und die Kraft der Berge erleben möchten: Raum für gemeinsame Erlebnisse, Ruhe und eine Umgebung, die Körper und Geist neu auflädt. Als Herzstück für die 12-Peaks-Trophy verbindet es die Begeisterung des Skifahrens mit dem Wert der Entschleunigung.

Hier, wo die Natur im Mittelpunkt steht, entfaltet sich ein Wintererlebnis, das Familien aller Generationen anspricht. Die präparierten, doch entspannten Hänge bieten eine genussvolle Balance zwischen Abenteuer und Sicherheit, die sowohl für sportlich ambitionierte Skifahrer als auch für Gemütlichkeitsfahrer ideal ist. Der Tag beginnt vielleicht sportlich und endet gemütlich bei regionaler Küche – eine gemeinsame Reise für den Gaumen und die Sinne, ganz ohne künstlichen Glamour.

Wer mit Herz und Seele in den Bergen auftanken will und dabei nicht auf sportliche Höhepunkte verzichten möchte, findet in Wagrain-Kleinarl genau den Winterurlaubsort, der sich von den Superlativen der touristischen Berühmtheiten abhebt. Es ist ein Fleck, der nicht nur begeistert, sondern inspiriert – ein Winterziel, das verbindet, stärkt und für die kommenden Herausforderungen des Alltags vorbereitet.



Foto:
Snow Space Salzburg
Christian Schartner

Flachau: Wo sich Schnee, Action und Genuss treffen

Hand aufs Herz: Würde Österreichs Skilegende Hermann Maier nicht aus Flachau stammen, wäre er vermutlich längst zu uns übersiedelt.

Und das aus gutem Grund: Vom perfekten Ski- und Snowboardangebot für jeden Geschmack bis zu internationalen Top-Events bietet Flachau alles, was im Winterurlaub auf die To-do-Liste gehört. Dazu urige Hütten, herzliche Gastgeber und jede Menge Genuss. Das klingt zu schön, um wahr zu sein? Im Gegenteil – in Flachau fängt der Spaß gerade erst an!

Ein ganz besonderes Highlight ist der Audi FIS Ski Weltcup Damen Nachtslalom Flachau am 14. Jänner 2025. Mit der perfekten Mischung aus Spitzensport und mitreißender Unterhaltung bietet das Event-Highlight in Flachau zwei actionreiche Tage, die kein Ski-Fan verpassen sollte! Übrigens, die Hermann-Maier-FIS-Weltcupstrecke gehört zu den schönsten Abfahrten Flachaus. Hier habt ihr den ganzen Winter lang die Möglichkeit, den selben Ausblick zu genießen, den auch die Skistars erleben.



Foto:
Flachau Tourismus
Christian Lorenz

Foto:
Skiweltcup Flachau
Christoph Huber

DAS MUSST DU IN FLACHAU ERLEBT HABEN

Spitzensport & eine packende Atmosphäre: Der Audi FIS Ski Weltcup Flachau begeistert Ski-fans & Genussmenschen.

Auf der Hermann-Maier-FIS-Strecke wartet mit dem Damen Nachtslalom am 14. Jänner 2025 ein Event voller Spannung.

Nähere Infos findest du hier:

www.flachau.com
info@flachau.com
+43 6457 22 14

FLACHAU





12 Tauernkar, 1890 m



11 Gamskogel, 2188 m

10 Roskopf, 1929 m

08 Mooskopf, 1980 m

09 Family Berg, 1793 m

07 Topliner Berg, 1980 m

06 Grießenkareck, 1890 m

FLACHAUWINKL

KLEINARL

WAGRA

FLACHAU



ONLINE
BESTPREIS
FÜR FRÜHBUCHER

www.snow-space.com

FLACHAU
SNOW
WAGRAIN
SPACE
ST. JOHANN
SALZBURG

Ski amade

05 Grafenberg, 1702 m

02 Hirschkogel, 1755 m

04 Spathkogel, 1813 m

03 Sonntagskogel, 1850 m

01 Gernkogel, 1787 m

ST. JOHANN
ALPENDORF

HAHNBAUM

2 Trophys. 1 Abenteuer.

Auf der 12 Peaks Trophy warten 2 Challenges auf dich. Sportliche Skifahrer, welche die Skirunde an einem Tag bewältigen, werden mit der begehrten schwarzen Trophy ausgezeichnet. Genussskifahrer, die sich mehr Zeit nehmen und die vielen Skigebietshighlights voll auskosten möchten, können sich am Ende ihres Urlaubs über die Auszeichnung mit der roten Trophy freuen. Alle Infos zum Skiabenteuer der Superlative: www.snow-space.com.

Foto:
Ski amadé
Christian Schartner



Events, Genuss & lange Skitage: Sonnenskilauf mit den ultimativen Snow Vibes in Ski amadé

Sonnenskilauf in Ski amadé erlebt man unter dem Motto „Snow Vibes“. Traumhafte Pisten bei strahlendem Sonnenschein genießen und den Saisonausklang mit vielen abwechslungsreichen musikalischen Veranstaltungen feiern. Von Rock und Pop über elektronische Musik bis hin zur Volksmusik – für jeden Geschmack ist etwas dabei.

Bei energiegeladenen Live-Konzerten, mitreißenden DJ-Sets mit Sonnenuntergangsstimmung oder traditionelle Volksmusikauftritte sind Momente garantiert, die in Erinnerung bleiben. Die Vielfalt der musikalischen Events und die einmalige Stimmung machen den Abschied vom Winter zu einem unvergesslichen Erlebnis.

Seit 15 Jahren sorgt die Ski- & Weingenusswoche einmal im Jahr für den absoluten Geschmackshöhepunkt der Wintersaison.

Vom 15. bis 22. März 2025 verwandeln sich die 28 Genusspartner-Skihütten in Ski amadé in kulinarische Bühnen und laden unter dem Motto „Skifahren und österreichischer Wein“ zum genussvollen Gipfeltreffen. Taste-Tipp: Im Zuge der Ski- & Weingenusswoche präsentieren heimische Bauern und Produzenten auf dem „Höchsten Bauernmarkt der Alpen“ ihre mit viel Liebe und Leidenschaft hergestellten Produkte. Ein Genussstopp, den man erlebt haben muss!



Foto:
Ski amadé
Christian Schartner



JETZT NEU: BEST LEARN2SKI AMADÉ

Bambinis, Juniors, Teens, Erwachsene und Best Ager, aufgepasst: Mit dem Best Learn2Ski amadé Angebot verlassen sich Skifahrer sämtlicher Altersgruppen und Könnerstufen ab sofort nur noch auf zertifizierte Profis.

Skifahren mit ausgezeichneten Skilehrern, individueller Betreuung und garantierten Verbesserungs- und Erfolgserlebnissen.

Nähere Infos findest du hier:
www.skiamade.com

Ski amadé
www.skiamade.com

SCHUTZ
UND FREIHEIT
FÜR IHRE
LEISTUNG



Rundum bergverwöhnt

In Radstadt kommen kleine und große Wintersportler zwischen alpinem Skisport und ausgedehnten Langlaufabenteuern voll auf ihre Kosten.



FOTOS: Radstadt Tourismus/Lorenz Masser

Radstadt, die „Alte Stadt im Gebirge“, verzaubert mit ihrer einmaligen Lage im oberen Ennstal, umrahmt von der majestätischen Bergwelt der Radstädter Tauern und des Dachsteinmassivs, nur 70 Kilometer südlich der Stadt Salzburg. Dieses idyllische Kleinod zieht Besucher durch sein mittelalterliches Flair und die atemberaubende Naturkulisse in den Bann. Ob als Rückzugsort für Erholungssuchende oder als Aktiv-Destination für die ganze Familie – Radstadt bietet eine Vielfalt, die keine Wünsche offenlässt.

Rundum skiverwöhnt

Als Tor zu den schönsten Ski-gebieten Österreichs ist Radstadt

der ideale Ausgangspunkt für Ski-begeisterte. Innerhalb von nur 30 Minuten erreichen Wintersportler per Auto oder Skibus renommierte Skigebiete wie Obertauern, Schladming, Zauchensee, die Reiteralm oder Snow Space Salzburg. Doch auch direkt vor Ort bietet die Skischaukel Radstadt-Altenmarkt Skispaß für die ganze Familie. Die beiden modernen Kabinenbahnen garantieren ein familienfreundliches Skivergnügen. Besonders geschätzt wird dieses schneesichere Gebiet für seine breiten Pisten und die gemütlichen Skihütten, die zum Verweilen einladen.

Rundum nordisch

Nordische Sportarten haben in Radstadt einen besonderen Stellenwert. Über 150 perfekt präparierte Loi-

penkilometer, sowohl im Skating- als auch im klassischen Stil, laden Langläufer zu ausgiebigen Touren ein. Die 50 Kilometer lange Tauernloipe bietet dabei viel Abwechslung und führt durch eine traumhafte Winterlandschaft. Für Höhenluft-Liebhaber stehen die Panoramaloipe am Rossbrand und die Loipen auf der Gnadenalm bereit, die bis weit in den Frühling hinein Langläuferherzen höherschlagen lassen.

Kurzum: Radstadt begeistert – ob auf den Pisten, den Loipen oder im Herzen der Stadt. ■



Mehr Informationen unter:
www.radstadt.com

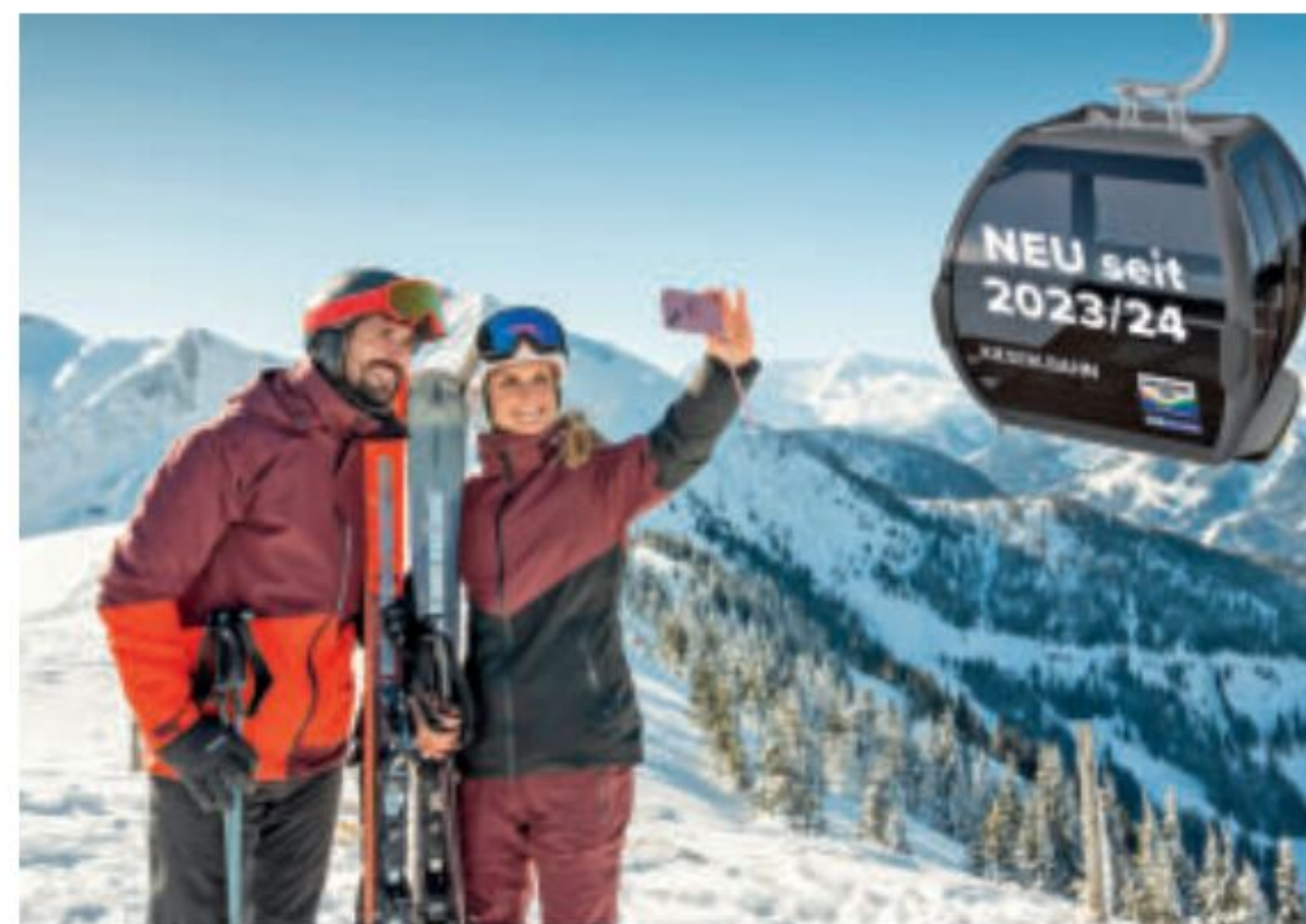


Noch mehr Komfort und Skigenuss!

Das Großarl mit seiner Skischaukel nach Dorfgastein bietet seit jeher Ski- und Naturgenuss für die ganze Familie. Seit letztem Winter aber noch einmal mehr ...

Im Jahr 2023 wurde im Salzburger Großarl riesig investiert – in eine neue 10er-Kabinenbahn und in neue Pisten. Die Kieserlbahn bringt die Gäste nun noch schneller und bequemer direkt auf das Gipfelplateau des Kieserls (1954 m). Sie erschließt damit neue Pisten und bietet eine zusätzliche direkte Ski-anbindung nach Dorfgastein. Sprichwörtlicher Höhepunkt der neuen Anlage ist das Gipfelrestaurant Wolke 7 in der Bergstation: Dort warten feine Gerichte und regionale Spezialitäten, die den Skitag krönen. Den 360-Grad-Panoramablick gibt es gratis dazu.

Abseits der Pisten lockt die herrliche Naturlandschaft am Eingang zum Nationalpark Hohe Tauern – mit Langlaufloipen, Pferde-



Mit der Kieserlbahn geht es seit letzter Saison noch bequemer zum Gipfel-Selfie.

schlittenfahrten oder Skitouren. Und mit wöchentlich bis zu zehn geführten Outdooraktivitäten im Rahmen des Aktivprogrammes von „BERG-GESUND“.

Bekannt sind der Wintersportort Großarl und das Bergsteigerdorf® Hüttschlag auch für ihre hervorragende Hotellerie. Das Angebot reicht dabei von gemütlich

rustikalen Pensionen über familienfreundliche Appartements und exklusive Chalets bis hin zu gediegenen 5-Sterne-Luxushotels.

Wer also im Großarl eincheckt, kann auf ein breites Sportangebot ebenso vertrauen wie auf ökologisch nachhaltige Angebote auf und abseits der Pisten. Komm und genieße den Bergwinter und die neue Dimension des Skifahrens im Großarl – live dabei in Ski amadé. ■



Weitere Informationen unter:
www.grossarlal.info

Voller Kanteneinsatz

Sie sind manchmal berüchtigt, meist in der Minderheit, aber immer begehrt. Zumindest bei sportlichen Skifahrern. Was eine schwarze Piste definiert, wie sie präpariert wird, wie man sie am besten fährt. Plus: 20 „tiefschwarze“ Exemplare zum Nachfahren.

von Christof Domenig

DIE ERSTE SPUR.

Frisch präpariert und mit
genügend Platz, ist eine
schwarze Piste ein Spaßgarant
für starke Skifahrer.

FOTO: Hochkönig Tourismus GmbH/
Christian Schartner





DEFINE YOUR LINE.

THE CURV



Bis zu 100 % Gefälle weist die
Direttissima am Katschberg auf.

Direttissima oder Heiße Kante, Inferno oder Diabolo, Black Rose oder Harakiri – bei manchen schwarzen Pisten ist der Name schon Programm. Wobei stets auch ein Augenzwinkern mit dabei ist. Während in den Skigebieten die mittelschweren roten und einfachen blauen Pisten in aller Regel den Großteil der Abfahrten stellen, sind die raren, schwierigen schwarzen Pisten oft so etwas wie ein Aushängeschild eines Skiresorts. Was aber auch gleich betont werden kann: Niemand muss eine schwarze Piste befahren, üblicherweise gibt es einfachere Umfahrungen. Aber speziell für sportliche Skifahrer sind sie oft „Pflicht“ und versprechen höchsten Spaß. Und machmal, als besonders steile Exemplare, auch zusätzlich Nervenkitzel. 20 schwarze Pisten zum Nachfahren im Alpenraum haben wir diesmal ausgesucht – und stellen sie im Anschluss in unseren „Top 20“ vor.

Wir haben uns auch erkundigt: Was macht eine schwarze Piste aus, wie wird eine solche klassifiziert? Und wir wollten für die Story auch ein wenig hinter die Kulissen der Skigebiete blicken und haben nachgefragt, wie eine besonders steile Piste eigentlich präpariert wird. Man kennt schließlich die Bilder von den am Stahlseil hängenden tonnenschweren Pistenfahrzeugen. Und last but not least wollen wir ein paar Tipps zum Befahren der Steilhänge weitergeben.

SKIING IS NOT A LIFESTYLE. IT'S LIFE.

FISCHERSPORTS.COM



FOTO: www.katschi.at

Das Farbenspiel auf den Pisten

Blau ist leicht, Rot mittel, Schwarz schwer. Diese Einteilung von Skipisten kennt jedes Kind. Was steckt aber dahinter? Grundsätzlich geht es um die Steilheit: Blaue Pisten haben ein maximales Gefälle von 25 %, rote von maximal 40 % – bei mehr als 40 % gilt eine Piste als schwarz. Wie Sebastian Nadeje von den Hochkönig-Bergbahnen in Salzburg weiß, ist die maximale Neigung aber nicht das einzige Kriterium: „Das Gefälle ist ein wichtiger Faktor. Zusätzlich zur Steilheit spielen aber etwa auch Kuppen, die Exposition und die generelle Beschaffenheit der Piste eine Rolle.“

40 % Neigung sind umgerechnet rund 22 Grad – viele bekannte schwarze Pisten übertreffen diese Grenze aber deutlich. „Unsere steilste Piste im Ski-gebiet Hochkönig ist die ‚Steile Vierer‘“, erklärt Nade-

**72 % Neigung
verlangen nicht nur
technisch versiertes
Fahren, sondern
auch Konzentration
und Erfahrung.**

je, „sie zeichnet sich durch Passagen mit bis zu 72 % Neigung aus. Das verlangt nicht nur technisch versiertes Fahren, sondern auch hohe Konzentration und Erfahrung. Besonders die Hanglage und ►

HEROES

(GER)
LINUS STRASSER
Kitzbühel slalom winner

(FRA)
CYPRIEN SARRAZIN
Double victory on Kitzbühel's downhill



3 Fragen an Viktoria Bürgler

Was die ÖSV-Weltcup-Athletin vom Skigebiet Hochkönig für das Befahren schwarzer Pisten rät:

Was wären deine – auch für Freizeitskifahrer passenden – Fahrטיפps für schwarze Pisten?

Um möglichst viele dynamische Schwünge in den Schnee zaubern zu können, wäre mein Tipp: dynamische, kurze bis mittellange Schwünge mit einer stabilen Mittellage und einer guten Schräglage, die über die Hüfte gesteuert wird.

Welchen Ski würdest du dafür empfehlen?

Am besten einen Slalomski – so einer wie der Salomon S/Race SL 12.

Wie groß ist der Unterschied zwischen einer „tiefschwarzen“ Piste für Freizeitfahrer und einer Rennpiste?

Der Unterschied liegt vor allem in der Präparierung: Rennpisten werden immer mit Wasser injiziert, die Oberfläche wird dadurch glatter und eisiger. Und in der Regel finden Geländewechsel in Rennpisten sehr abrupt statt, während schwarze Pisten für den Freizeitskilauf kontinuierlich steil sind.



Viktoria Bürgler aus Dienten am Hochkönig ist 20 und debütierte letzten Winter im Weltcup. Ihre Disziplinen sind Abfahrt, Super-G und Riesenslalom.

FOTO: Gepa Pictures

die wechselnden Expositionen sorgen für spannende Bedingungen, die auch sehr geübte Skifahrer fordern.“ Zu finden ist die „Steile Vierer“ als eine von mehreren Abfahrtsvarianten an der Abergalmbahn in Maria Alm.

Mit bis zu 100 % Steilheit – heißt: ein Meter Gefälle auf einen vertikalen Meter oder 45 Grad Neigung – wartet stellenweise die Direktissima am Katschberg im Grenzgebiet von Kärnten und Salzburg auf. Freilich ist diese Piste nicht überall so steil – und in dem sonst ausgesprochen familienfreundlichen Skigebiet die hochsportliche Visitenkarte.

15 Tonnen, 550 PS

Ab etwa 60 % Neigung müssen „Windenmaschinen“ zum Präparieren zum Einsatz kommen, verrät Nadeje. So nennt man die Pistenfahrzeuge, die mit einer Seilwinde und einem Stahlseil ausgestattet sind. Man kennt die Bilder, wie sich die am Stahlseil hängenden Kolosse die steilsten Hänge hochschieben, um wieder einen schönen weißen Teppich für den nächsten Skitag zu zaubern.

Für steile Pisten wie beispielsweise die Stephan Eberharter Gold-Piste im Skigebiet Hochzillertal-

Kaltenbach braucht es unbedingt eine solche Windenmaschine, erklärt auch Manfred Daum. Der 39-Jährige ist einer der Männer, die mit dem bis zu 15 Tonnen schweren und rund 550 PS starken Gerät die Pisten im Tiroler Skigebiet Nacht für Nacht in Bestzustand versetzen. Die Winde selbst hat 4,5 bis 5 Tonnen Zugkraft, erwähnt Daum, das Stahlseil wird an speziellen Ankerpunkten eingehängt.

Je steiler die Piste, desto mehr Schnee wird beim Befahren tagsüber nach unten geschoben. „Eine Schwierigkeit beim Präparieren einer besonders steilen Piste liegt darin, den Schnee den ganzen Winter über oben zu halten. Es kommt auch immer auf die Wetterverhältnisse an: Hat es viel Schnee, hast du ohne Winde keine Chance, da kommst du sonst unweigerlich ins Rutschen.“ Präpariert wird stets von unten nach oben, und dabei wird der Schnee wieder nach oben verteilt: „Man macht sich zuerst eine Spur nach unten“, erklärt Daum den konkreten Ablauf – „wir fahren also rückwärts mit aufgehobener Fräse herunter und dann wird die Piste von unten nach oben neu präpariert.“

Die Fahrzeuge haben GPS-Schneehöhenmessgeräte eingebaut, anhand derer die Fahrer erkennen, wo wie viel Schnee für den Optimalzustand fehlt – entsprechend muss der Schnee dann verteilt werden. „Als Pistenraupenfahrer musst du den ganzen Winter gegen die Skifahrer arbeiten“, so drückt es Manfred Daum aus. Die einen, die Skifahrer, sind zwar in der Überzahl; die anderen haben dafür mehr PS unterm Hintern ...

Für besonders steile Hänge braucht es schon Erfahrung, erzählt Daum, der selbst seit sieben Jahren die Skihänge in Hochzillertal-Kaltenbach präpariert. Und wie schaut das perfekte Ergebnis letztlich aus? „Es muss alles picobello sein“, heißt etwa: „dass die Fräs-



FOTO: Hochzillertal / Malin

Im Skigebiet Hochzillertal-Kaltenbach wartet die steile „Stephan Eberharter Gold“-Piste.

spur sauber ist, keine Kettenspuren rausschauen. Wir als Fahrer sehen viel mehr, als der Skifahrer mitkriegt“, berichtet Daum. Nebenbei erwähnt: Selbstverständlich werden alle Pisten für Freizeitskifahrer gleich präpariert, ob blau, rot oder schwarz.

Kontrollierte Kurzschwünge

Wie fährt man nun eine schwarze Piste „nach Lehrbuch“? „Die Kurzschwung-Technik ist die empfohlene Methode, um steile Pisten zu meistern“, weiß Sebastian Nadeje. „Es geht darum, kurze dynamische Schwünge mit einem schnellen

Rhythmus zu fahren, um die Geschwindigkeit zu kontrollieren und stets die Balance zu halten. Wichtig ist auch, das Gewicht nach vorne zu verlagern und die Kanten der Ski

DIE EXPERTEN

Sebastian Nadeje

Hochkönig Bergbahnen GmbH, Salzburg.

www.hochkoenig.at

Manfred Daum

präpariert mit 15 Tonnen schweren Pistenfahrzeugen die Pisten im Skigebiet Hochzillertal-Kaltenbach, Tirol.

www.hochzillertal.com, zillertal.at

bewusst einzusetzen, um optimalen Halt zu haben.“ Weniger geübte Skifahrer neigen dagegen dazu, sich im steilen Gelände nach hinten zu lehnen, weiß Nadeje auch, „was zu einem Kontrollverlust führt. Auch das Vermeiden von aktiven Schwüngen ist ein häufiger Fehler, da viele aus Angst vor der Steilheit die Geschwindigkeit nicht über kontrollierte Schwünge reduzieren, sondern versuchen, sie durch Rutschen abzubremesen. Das führt aber oft zu einer instabilen Position und erhöht das Sturzrisiko.“

Und wann ist der beste Zeitpunkt, eine schwarze Piste zu befahren? „Frisch präpariert sind die Bedingungen optimal“, weiß Nadeje – „später am Tag kann die Piste durch zunehmende Sonneneinstrahlung anspruchsvoller werden, es können Buckel und ungleichmäßige Schneeverteilungen entstehen.“ Was als Zusatzchallenge durchaus auch seinen Reiz haben mag – wissen zumindest nicht mehr ganz Junge, die anno dazumal noch mit ausgewiesenen Buckelpisten skifahrerisch sozialisiert wurden. Wer perfekte ebene Pisten bevorzugt, kommt möglichst früh morgens, wenn die Pistenraupenfahrer den Buckeln mit dem schweren Gerät zu Leibe gerückt sind. ■

LAUNCHER



KEEP YOUR COOL

Julbo®

LAUNCHER



Top 20 Schwarze Pisten

TIROL

Stubai-Gletscher: Daunhill

Die steilste Piste des Stubaier Gletschers ist definitiv die Daunhill. Mit einer Neigung von bis zu 60 % ist die Piste mit der Nr. 22 sogar die steilste im Stubaital. Der Einstieg an der Bergstation ist zugleich Ausgangspunkt für Freeride-Runs und bietet atemberaubende Blicke auf das weitläufige Skigebiet.

↗ 345 hm ↗ 3,1 km

www.stubai.at

St. Anton: Kandahar – Galzig

Die Kandahar am Galzig in St. Anton am Arlberg bietet anspruchsvolle Abfahrten für echte Adrenalinjunkies. Mit ihren herausfordernden Passagen ist die schwarze Piste mit der Nr. 52 ein Muss für sportliche Skifahrer. Ein einmaliges Erlebnis, das den Puls in die Höhe treibt!

↗ 2,14 km

www.stantonamarlberg.com

FOTO: Riesneralm/Petz



Die steilste und anspruchsvollste Piste auf der steirischen Riesneralm: der Europacuphang.

SkiWelt Wilder Kaiser – Brixental: Alpe Seite

Die „Alpe Seite“ in der SkiWelt Westendorf gilt als die steilste und entsprechend anspruchsvolle Abfahrt der großen SkiWelt Wilder Kaiser – Brixental. Der Einstieg erfolgt an der Choralpe mit einem großartigen Blick auf die gesamte SkiWelt. Bis zu 80 % Gefälle sorgen für Hochgefühl und Thrill.

↗ 449 hm ↗ 1,3 km

www.skiwelt.at

Spieljoch: Heiße Kante

Im Zillertal wartet ab diesen Winter die „Heiße Kante“ im Skigebiet Spieljoch als schwarze Challenge auf die Skifahrer – neben schierer Steilheit mit anspruchsvollen Kurven und atemberaubenden Ausblicken.

↗ 800 hm ↗ 2,7 km

www.zillertal.at

KitzSki: Direttissima

Klar, die Streif – im Skigebiet Kitzbühel fordert aber auch die Direttissima, die Piste mit der Nr. 38, selbst erfahrene Skifahrer heraus. Mit ihrem extrem steilen oberen Abschnitt nach der Jufenbergstation und dem „Schlag“ im unteren Bereich bietet sie puren Nervenkitzel.

↗ 305 hm ↗ 2,5 km

www.kitzski.at

Ischgl: Greitspitz–Höllkahr

Die Piste 14a ist mit bis zu 70 % Gefälle die steilste Piste in der Silvretta Arena Ischgl/Samnaun. Los geht's an der Greitspitz auf über 2800 Metern, dann wird über eine Strecke von 2 Kilometern ganze 600 Höhenmeter bergab Richtung Höllkahr geschwungen.

↗ 600 hm ↗ 2 km

www.ischgl.com

SALZBURG

Hochkönig: Ostabfahrt 1

Die schwarze Ostabfahrt in der Skiregion Hochkönig bietet anspruchsvollen Skifahrern alles, was Spaß macht. Besonders reizvoll sind die variierenden Pistenverläufe, die mal flüssig, mal fordernd sind. Zwischendurch eröffnen sich immer wieder atemberaubende Ausblicke ins Tal und auf den majestätischen Hochkönig.

↗ 675 hm ↗ 2,4 km

www.hochkoenig.at

Snow Space Salzburg: Gipfelritt

Vom „Top of Snow Space Salzburg“ zieht sich der anspruchsvolle schwarze Gipfelritt (mit Nr. 14) hinab in die Wagrain Mulde. Mit atemberaubenden Ausblicken auf

die Hohen und Niederen Tauern erzählt man sich hier, dass genau an diesem Ort das Skifahren in Salzburg seinen Ursprung fand.

↗ 240 hm ↗ 330 m Länge

www.snow-space.com

Obertauern: G2

Nicht nur die ikonische Form der Gamsleitenspitze, sondern auch der legendäre 2er-Sessellift und die Steilheit von bis zu 100 % machen diese Piste zu einer der eindrucksvollsten schwarzen Pisten in den Alpen. Der Start ist bei der Bergstation Gamsleitensbahn II.

↗ 937 m

www.obertauern.com

Saalbach Hinterglemm

Leogang Fieberbrunn:

Schattberg-Nordabfahrt

Der Schein trügt durch die einfache Zufahrt am Beginn: Danach wird die Schattberg-Nord durchgehend steil, schattig, abwechslungsreich – und natürlich ausgezeichnet präpariert. Dadurch ist sie auch nachmittags noch in sehr gutem Zustand.

↗ 1020 hm ↗ 4 km

www.saalbach.com

KÄRNTEN

Goldeck S1

Spektakulär wie selten: Im Winter 2024/25 feiert die legendäre Talabfahrt S1 über 8,5 km ihr Comeback. Start bei der Bergstation, dann folgt eine Kombi aus langen Geraden und coolen Kurven. Sehr lang, sehr steil. Allein die Talabfahrt ist es wert, den Geheimtipp Goldeck bei Spittal in Oberkärnten zu besuchen.

↗ 1600 hm ↗ 8,5 km

sportberg-goldeck.com



100 % Adrenalin und 58 % durchschnittliche Neigung erwarten dich auf der „Pala di Santa“ im Skicenter Latemar in Südtirol.

Katschberg: Direttissima

Vom Aineck zum Katschberg. Mit bis zu 100 % Gefälle ist diese schwarze Piste speziell am Start sehr steil. Danach wird es moderater, später kann man sogar auf die gemütliche Talabfahrt wechseln. Einmal pro Katschi-Skitag muss die Direttissima sein.

⚡ 570 hm ➡ 3 km
www.katschi.at

Nassfeld: Trogkofelabfahrt

Ambitioniert geht es am Nassfeld, Kärntens No. 1. Skigebiet, bei der Trogkofelabfahrt zur Sache. Start auf 2020 m, dann über 2,1 km über die steile Piste. Kenner fahren dieses Highlight gleich in der Früh. Kompakt, schnell, spektakulär inklusive der legendären Nassfeld-Berge! 650 hm ➡ 2,1 km
www.nassfeld.at

OBERÖSTERREICH

Hinterstoder: Inferno-Piste

Die Pisten von Hinterstoder sind überwiegend der roten oder gar schwarzen Kategorie zugeordnet.

Ein Highlight ist die Hannes-Trinkl-Abfahrt, die einzige Weltcup piste Oberösterreichs. Außerdem startet am Hösskogel die Inferno-Piste, die mit einem Gefälle von bis zu 70 Prozent für brennende Oberschenkel sorgt.

⚡ 470 hm ➡ 1,5 km

STEIERMARK

Tauplitz: Mitterstein-Piste

Auf Könnern warten im Skigebiet Tauplitz einige knackige schwere Abfahrten. Besonders reizvoll ist die schwarze Mitterstein-Piste mit 1 km und 350 m Höhenunterschied. Die Piste führt neben der Mittersteinbahn (2. Sektion) steil talwärts.

⚡ 350 hm ➡ 1 km
www.ausseerland.at

4 Berge Skischaukel:

Black Rose Reiteralm

Auf der Reiteralm, dem westlichsten Berg der Schladminger 4 Berge-Skischaukel, gibt es ein Top-Angebot für Könnern – das „Black Quartett“. Die vier schwarzen Pisten „Black Queen“, „Black Power“,

„Black Rose“ und „Black Horse“ sind echt herausfordernd, die steilste ist die Black Rose mit 80 % Gefälle.

⚡ 727 hm ➡ 2,5 km
www.schladming-dachstein.at

Riesneralm: Europacuphang

Auf der Riesneralm wurden in der Vergangenheit mehrfach Europacuprennen ausgetragen – daher der Name Europacuphang für die schwerste der dortigen Pisten. Zu finden ist die attraktive schwarze Piste an der Riesnerbahn.

⚡ 600 m ➡ 3 km
www.riesneralm.at

NIEDERÖSTERREICH

Gemeindealpe Mitterbach: Steilhang

Die steilste Naturpiste Niederösterreichs startet im Skigebiet Gemeindealpe Mitterbach direkt beim Terzerhaus und trägt die Bezeichnung Steilhang völlig zu Recht.

⚡ 300 hm ➡ 1,1 km
www.mostviertel.at

ITALIEN

Latemar in Obereggen: Pala di Santa

In die steile „Pala di Santa“ startet man von einem sonnigen Plateau in 2400 m Höhe – sie bietet zwei Abfahrtsvarianten: nämlich als gemütlichere Panoramapiste mit reichlich Fernblick und als schwarze „Variante Muro“ mit 58 % durchschnittlicher Neigung und 100 % Adrenalin.

⚡ 2,3 km
eggental.com

BAYERN

Garmisch: Kandahar

Steil und herausfordernd – die legendäre Weltcup piste gilt als eine der anspruchsvollsten Strecken im Alpenraum. Mit dem „Freien Fall“ (92 % Gefälle) hat die Garmischer Kandahar sogar den steilsten Pistenabschnitt im gesamten Skiweltcup zu verbuchen.

⚡ 920 hm ➡ 2920 m (5a);
➡ 3300 m (5b)
www.zugspitz-region.de




Skiberge in Tirol

Tageskarte Erwachsene
Tageskarte Kinder
Schlepper
Sessellift
Kabinen/Gondel
leichte Pistenkilometer
mittelschwere Pistenkm.
schwere Pistenkm.
Pistenkilometer gesamt
Skilinie
Attraktionen

Achensee	www.achensee.com	–	–	12	6	2	16	30	7	53	ja	0
Alpbach / Ski Juwel Alpbachtal Wildschönau	www.skijuwel.com	66	33	29	7	9	30	54	13	113	ja	3
Axamer Lizum	www.axamer-lizum.at	59,5	35,5	3	3	3	7	23	2	41	ja	0
Bergbahn Pillersee / Buchensteinwand	www.bergbahn-pillersee.com	–	–	5	2	0	9	10	3	22	ja	0
Bergeralm / Steinach am Brenner	www.bergeralm.net	54,6	–	2	2	2	9,5	10	9	29,5	ja	0
Bergwelt Hahnenkamm	bergwelt-hahnenkamm.at	–	–	1	1	1	5	9	2	16	nein	0
Berwang	www.berwang.tirol	65	32,5	6	4	2	17,2	15,2	1,6	34	ja	0
Biberwier / Marienbergbahnen	www.bergbahnen-langes.at	65	32,5	3	2	0	7,3	3,7		12,3	ja	0
Brunnalm / St. Jakob im Defereggental	www.stjakob-ski.at	67	33,5	2	3	1	4,7	11,1	1,2	34,8	ja	0
Christlum Achenkirch / Achensee	www.christlum.at	65	33	4	4	0	6	16	5	27	ja	0
Eggalm Bahnen / Tux-Lanersbach / Zillertal	www.hintertuxergletscher.at	–	–	2	2	1	6	16	0	22	ja	1
Ehrwald Wettersteinbahnen	www.wetterstein-bahnen.at	–	–	2	2	0	16	5	2	23	ja	0
Ehrwalder Almbahn / Ehrwald	www.zugspitze.tirol	65	32,5	3	3	1	18	7,5	2	27,5	ja	0
Elferbahnen Neustift / Stubaital	www.stubai.at/skigebiete/elferbahnen	46	25,5	3	0	1	2	5	0	7	nein	0
Fendels / Ried / Prutz	www.kaunertaler-gletscher.at	50	30	4	1	1	6	4	1	11	nein	0
Fieberbrunn / Saalbach Hinterglemm Leogang	www.fieberbrunn.com	76	38	20	21	29	140	112	18	270	ja	1
Finkenberger Almbahnen / Finkenberg - Zillertal	www.hintertuxergletscher.at	–	–	2	2	2	5	10	6	26	ja	0
Füssener Jöchle / Grän	www.lifte-graen.com	–	–	2	1	1	3	5,5	0,5	9	nein	0
Gerlos / Zillertal Arena	www.zillertalarena.com	76	34,2	18	20	14	46,5	88	11,8	150	ja	4
Gerlosstein-Hainzenberg / Zillertal Arena	www.zillertalarena.com	–	–	3	2	1	1,23	8,37	0,57	10,17	ja	0
Glungezer	www.glungezerbahn.at	48	28	1	1	2	6,5	15,5	1	23	nein	0
Hintertuxer Gletscher / Hintertux / Zillertal	www.hintertuxergletscher.at	76	34,5	9	6	6	13	34	3	62	ja	1
Hochfügen / Zillertal	www.hochfuegenski.com	76	34,5	19	11	6	29,7	41,3	16,6	90,7	ja	3
Hochkössen / Unterberg	skisport.com/Hochkoessen	49,5	25	4	3	1	10	9	3	22	nein	0
Hochzeiger / Jerzens im Pitztal	www.pitztal.com/	63	36	4	4	1	10	22	8	40	ja	1
Hochzillertal / Zillertal	www.hochzillertal.com	77	34,5	19	11	6	29,7	41,3	14,6	90,7	ja	0
Imster Bergbahnen	www.imster-bergbahnen.at	–	–	1	0	2	5	3	2	10	nein	0
Innsbruck / Nordkette	www.nordkette.com	–	–	0	2	3	0,4	5,3	0,2	13	nein	0
Innsbruck Igls / Patscherkofel	www.patscherkofelbahn.at	49	30,5	3	0	1	5	10	4	19	nein	0
Jungholz	www.jungholz.de	–	–	4	2	0	7	3	0	10	nein	0
Kals / GG Resorts Kals-Matrei	www.gg-resort.at	67	33,5	5	6	3	9,5	24,5	6	44,6	ja	0
Kappl / Paznaun-Ischgl	www.kappl.com/de/bergbahnen-kappl	63	40,5	2	3	1	10	20	5	42	nein	0
Karwendel-Bergbahn Pertisau / Achensee	www.karwendel-bergbahn.at	34,5	22,5	3	0	1	6	6		12	nein	0
Kaunertaler Gletscher / Kaunertal	www.kaunertaler-gletscher.at	70	42	2	2	3	22,5	19	13,5	55	nein	0
Kitzbühel / Kirchberg	www.kitzski.at	76	38	10	27	12	102	66	20	234	ja	7
Kühtai	www.kuehtai.info	55	30,2	3	6	1	9,25	26,77	8,08	47,26	ja	0
Landeck / Zams / Fliess / Venetregion	www.venet.at	42	25	3	2	0		15	1	16	nein	0
Lermoos / Grubigsteinbahnen	www.bergbahnen-langes.at	65	32,5	1	4	3	14,4	10,2	1,9	28,2	ja	2
Lienzer Bergbahnen - Zettersfeld	www.lienzer-bergbahnen.at	67	33,5	2	3	1	7,7	11,3	1,5	20,6	ja	0
Matrei / GG Resorts Kals-Matrei	www.gg-resort.at	67	33,5	5	6	3	9,5	24,5	6	44,6	ja	0
Maurach am Achensee / Rofan Seilbahn	www.rofanseilbahn.at	42,5	25	0	2	1	1	8	2	11	nein	0
Mayrhofen / Zillertal	www.mountopolis.at	76	34,5	17	17	9	44	66	32	142	ja	2
Muttereralm	www.muttereralm.at	–	–	1	1	2	6	5	2	13	nein	0
Nauders	www.nauders.com	63	28,5	7	5	1	23	34	12	75	nein	0
Nesselwängle im Tannheimertal	www.lifte-nesselwaengle.at	–	–	3	1	0	3	6,5	1	15,5	nein	0
Obergurgl / Hochgurgl	www.gurgl.com	75	42	6	7	11	60,02	33,18	14,34	112	nein	0
Oberperfuss / Rangger Köpfl	www.rangger-koepfl.at	–	–	2	0	2	8	7	2	17	nein	0
Obertilliach / Golzentipp - Lesachtal	obertilliacher-bergbahnen.com	46	27,5	4	0	1	3,4	7,8	1	15,6	nein	0
Oetz / Hochoetz	www.oetz.com	55	30,2	5	6	2	12	21,5	4	41	ja	0
Pitztaler Gletscher / Riffelsee / Pitztal	www.pitztaler-gletscher.at/winter/skigebiet	70	42	4	4	4	14	45	9	68	nein	0
Rastkogel Bahnen / Tux-Vorderlanersbach / Zillertal	www.hintertuxergletscher.at	–	–	1	3	2	10	11	7	28	ja	0
Schattwald / Zöblen im Tannheimertal	www.tannheimer-bergbahnen.at	–	–	2	2	0	9	4	2	15	nein	0
Schlick 2000 - Fulpmes	www.stubai.at/skigebiete/schlick2000	56	28,6	3	3	3	13,5	8	3,5	25	ja	1
Schwaz-Pill / Kellerjochbahn	www.kellerjochbahn.at	–	–	2	1	0	7	5	2	14	nein	0
See / Paznaun-Ischgl	www.see.at/de/bergbahnen-see	63	–	2	2	3	9,5	25	8	42,5	nein	0
Seefeld / Gschwandtkopf	www.skigebiet-seefeld.at	–	–	7	1	0	5,8	0	0	5,8	nein	0
Seefeld / Rosshütte	www.rosshuette.at	58	39	3	3	3	10	9	1	20	ja	0

FOTO: Tirol Werbung-Zillertal Arnea/Michael Rathmayr

Skiberge in Tirol

		 skiline.cc											
		Tageskarte Erwachsene	Tageskarte Kinder	Schlepper	Sessellift	Kabinen/Gondel	leichte Pistenkilometer	mittelschwere Pistenkm.	schwere Pistenkm.	Pistenkilometer gesamt	Skiline	Attraktionen	
Serfaus - Fiss - Ladis	www.serfaus-fiss-ladis.at	74	44	10	16	12	47	112	27	214	ja	2	
Serlesbahnen Mieders	www.serlesbahnen.com	46	25,5	3	0	1	3	2,7	0	5,7	nein	0	
Sillian / Hochpustertal	www.hochpustertal-ski.at	67	33,5	2	3	2	5,6	15	1,1	22,4	nein	0	
Silvapark Galtür / Paznaun-Ischgl	www.galtuer.com/de/bergbahnen-galtuer	55	32,5	5	2	2	5	26	12	43	nein	0	
Silvretta Arena Ischgl / Samnaun	www.ischgl.com/de/silvrettaseilbahng	76	47,5	13	25	7	39	150	34	238	nein	0	
Ski- und Gletscherwelt Zillertal 3000 / Zillertal	www.tux.at	–	–	27	23	16	60	127	15	202	ja	0	
SkiWelt / Brixen im Thale	www.skiwelt.at	73	36,5	21	34	16	115	121	10	275	ja	0	
SkiWelt / Ellmau	www.skiwelt.at	73	36,5	21	34	16	115	121	10	275	ja	0	
SkiWelt / Going	www.skiwelt.at	73	36,5	21	34	16	115	121	10	275	ja	0	
SkiWelt / Hopfgarten / Itter	www.skiwelt.at	73	36,5	21	34	16	115	121	10	275	ja	0	
SkiWelt / Scheffau	www.skiwelt.at	73	36,5	21	34	16	115	121	10	275	ja	1	
SkiWelt / Söll	www.skiwelt.at	73	36,5	21	34	16	115	121	10	275	ja	0	
SkiWelt / Westendorf	www.skiwelt.at	73	36,5	21	34	16	115	121	10	275	ja	0	
Sölden	www.soelden.com	79	43,5	8	14	9	69,8	44,8	29,4	146	ja	9	
Spieljoch / Fügen / Zillertal	www.spieljochbahn.at	77	34,5	2	2	3	3,6	10,8	2,7	21,1	ja	0	
St. Anton / Arlberg	www.skiarlberg.at/de	78	47	25	43	17	129	121	50	300	nein	0	
St. Johann in Tirol	www.bergbahnen-stjohann.at	59	30	2	3	4	21,5	18	0,5	40	ja	1	
Steinplatte / Waidring	www.steinplatte.tirol	60	30	3	9	2	20	20	2	42	nein	0	
Stubai Gletscher / Stubaital	www.stubai-gletscher.com	69,8	34,9	10	7	5	29	14	2	68	nein	0	
Tannheim / Neunköpfle	www.tannheimer-bergbahnen.at	–	–	3	1	1	5	5,5	1	11,5	nein	0	
Tiroler Zugspitzbahn	www.zugspitze.at	66	33	4	2	2	6,6	10,2	0	17	ja	0	
Vent	www.vent.at	49,5	25	2	2	0	5	10		15	nein	0	
Wildschönau / Ski Juwel Alpbachtal Wildschönau	www.wildschoenau.com	–	–	29	7	9	30	54	13	113	ja	0	
Zahmer Kaiser / Walchsee	www.zahmerkaiser.com	–	–	2	1	0	11	2		13	nein	0	
Zell am Ziller / Zillertal Arena	www.zillertalarena.com	76	34,2	13	19	15	46,5	88	11,8	150	ja	3	

Skiberge in Vorarlberg

		 skiline.cc											
		Tageskarte Erwachsene	Tageskarte Kinder	Schlepper	Sessellift	Kabinen/Gondel	leichte Pistenkilometer	mittelschwere Pistenkm.	schwere Pistenkm.	Pistenkilometer gesamt	Skiline	Attraktionen	
Alpenarena Hochhäderich / Hittisau / Riefensberg	www.alpenarena.com	–	–	4	1	0	3,5	5	2	10,5	nein	0	
Bödele / Schwarzenberg	www.boedele.info	44,9	24,8	9	1	0	9	12	4	25	nein	0	
Brandnertal	www.vorarlberg-alpenregion.at	–	–	5	6	3	22,9	23,3	2,6	64,55	ja	0	
Damüls	www.damuels-mellau.at	70	40	7	15	2	35,6	50,5	22,9	109	ja	3	
Diedamskopf / Schoppernau	www.diedamskopf.at	64	37	4	2	2	13	18	9	40	ja	1	
Faschina / Fontanella	www.seilbahnen-faschina.at	–	–	2	2	0	6	9	2	15	nein	0	
Gargellen / Montafon	www.bergbahnen-gargellen.at	–	–	4	3	1	19,8	5,5	2,9	31	nein	0	
Golm / Montafon	www.golm.at	–	–	2	4	3	13	12	2	44	ja	1	
Hochlitten Riefensberg	www.skilifte-hochlitten.com	–	–	3	0	0	3	2	0,5	6	nein	0	
Kleinwalsertal / Kanzelwand / Fellhorn	www.ok-bergbahnen.com	65,8	25,8	3	6	4	13	20	0,5	36	ja	2	
Kristbergbahn / Silbertal / Montafon	montafon.at/kristberg/de/schneezeit/skifahren	–	–	2	0	1	3	1,5		9	nein	0	
Laterns / Gapfohl	www.laterns.net/winter	–	–	3	2	0	11	12	4	27	nein	0	
Lech Zürs / Arlberg	www.skiarlberg.at	78	47	25	44	16	130	121	51	302	ja	3	
Raggal	www.skilifte-raggal.com	25,5	17,5	3	0	0	4,2	2,8	0	7	nein	0	
Schetteregg	www.schetteregg.at	46	25,5	5	1	0	3	5	1	10	nein	0	
Seilbahnen Sonntag	www.vorarlberg-alpenregion.at/sonntag-stein	–	–	0	1	1	4	3		8,5	nein	0	
Silvretta Montafon	www.silvretta-montafon.at	–	–	5	18	10	60	45	8	140	ja	2	
Skischaukel Mellau / Damüls / Faschina	www.damuels-mellau.at	72	42	3	15	2	27,6	50,5	9,7	109	ja	3	
Sonnenkopf / Klosters	www.sonnenkopf.com	55	35	3	4	1	13	16	1	34	nein	0	
Stuben / Arlberg	www.stuben-arlberg.at	78	47	27	44	16	130	122	50	302	nein	0	
Walmendingerhorn / Ifen / Heuberg	www.ok-bergbahnen.com	65,8	25,8	9	5	4	36,5	21,5	9	67	ja	2	
Warth / Schrocken am Arlberg	www.warth-schrocken.at	–	–	28	46	14	130	121	51	302	ja	3	



Bergverliebt im Zillertal

Am Berg und im Tal, ob bei Schneefall oder Sonnenschein: Wer bleibende Erinnerungen sammeln möchte, ist im Tiroler Zillertal garantiert goldrichtig.

Dank der Höhenlage der Zillertaler Ski-gebiete – von 630 bis auf 3250 m Seehöhe – und der damit einhergehenden optimalen Pisten- und Schneeverhältnisse, ist das Skifahren hier bis weit in den April hinein möglich. 548 perfekt präparierte Pistenkilometer und 180 top-moderne Liftanlagen erwarten die Skifahrer und Snowboarder. Ob auf breiten Panoramapisten, prächtigen Familienstrecken oder langen sportlichen Talabfahrten – im Zillertal finden alle ideale Bedingungen. Für die Abenteurer bieten zahlreiche Snowparks und Funlines sowie außergewöhnliche Freeride-Routen volle Action. Ein genussvoller Skitag ist garantiert – und mit dem Hintertuxer Gletscher auch die längste Skisaison Österreichs.



Mit den Liften geht es bis auf 3250 m hinauf – Top-Bedingungen sind garantiert.

Die ultimative Eintrittskarte ins gesamte Zillertaler Skivergnügen ist der Zillertaler Superskipass. Er ist vom 6. Dezember bis 21. April in den vier Großraumski-gebieten (Hochzillertal-Hochfügen-Spieljoch, Zillertal Arena, Mayrhofner Bergbahnen – Mountopolis, Ski & Gletscherwelt Zillertal 3000) gültig und kann auch bequem über myzillertal.at gekauft werden.

Abseits der Pisten, inmitten traumhafter Natur, bieten Wanderungen, Langlauferlebnisse oder Rodelfahrten Abwechslung. Was die vier Regionen Fügen-Kaltenbach, Zell-Gerlos, Mayrhofen-Hippach und Tux-Finkenberg eint, sind Gastfreundschaft und Herzlichkeit – im Zillertal ist man zu Gast bei Freunden.

Das Zillertal ist auch ein Garant für regionale Gaumenfreuden auf höchstem Niveau. Neben einem außergewöhnlichen Kulinarik-Angebot in den Skigebieten überzeugt das Tal mit prämierten Gourmetrestaurants und gelebter Tiroler Wirtshauskultur. ■

Zillertal

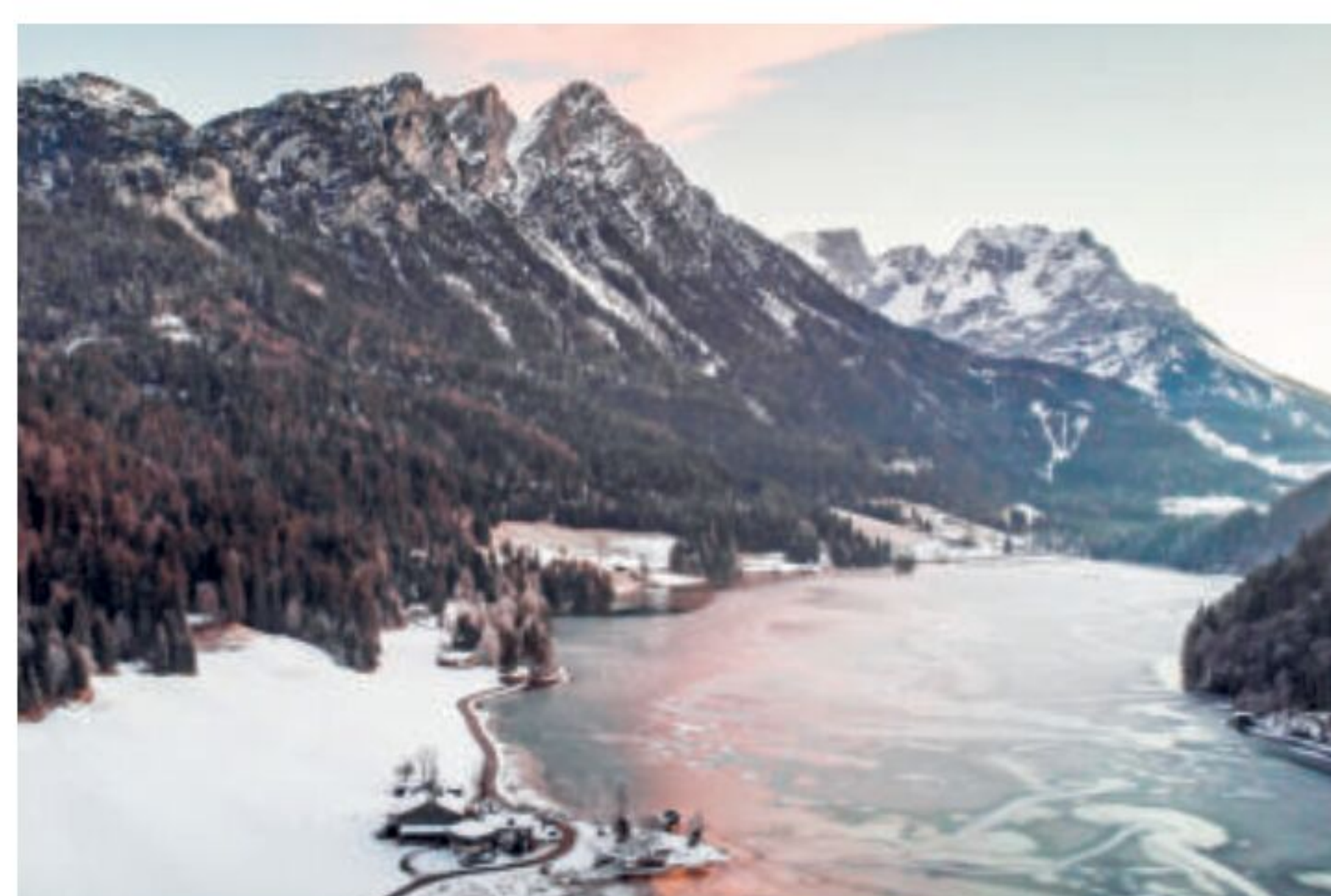
Weitere Informationen unter:
www.zillertal.at

„JÄNNERplus“ am Wilden Kaiser

Die Wintersaison startet in der Tiroler Urlaubsregion gleich mit einem großen Plus.



FOTOS: Region Wilder Kaiser, Maja Eifert (SatelliteCreativeHouse); Mathäus Gartner, Thomas Hennerbichler



Die Region Wilder Kaiser bietet ein umfangreiches Aktivprogramm.



ährend die Tage ruhiger werden und die Pisten mehr Freiraum bieten, entfaltet

die Region Wilder Kaiser ihr volles Potenzial für wahre Wintergenießer. Auf 275 Pistenkilometern, die mit 81 modernen Liften und 80 gemütlichen Hütten vernetzt sind, wird das Skifahren zum besonderen Erlebnis. Das „JÄNNERplus“ ergänzt das klassische Skivergnügen vom 6. bis 31. Jänner mit besonderen Highlights: Schneeschuhwanderungen führen durch die verschneite Natur, während das Skiguiding mit einem erfahrenen Guide dafür sorgt, dass

„Grüne Anreise“

Tipp: Nütze die „Grüne Anreise“

Stressfrei in die Region Wilder Kaiser: Wer in einem der teilnehmenden Betriebe bucht und mit der Bahn anreist, wird kostenlos in die Unterkunft chauffiert – und erhält außerdem Prozente auf die Leih-ausrüstung.

auch weniger Erfahrene die besten Abfahrten kennenlernen. Beim ausgleichenden „Skifahrer-Stretching“ mit Lisa kann man Körper und Geist nach einem aufregenden Tag noch etwas Gutes tun.

Viele kostenlose und weitere attraktive JÄNNERplus-Programmpunkte laden dazu ein, die Vielfalt der Region Wilder Kaiser voll auszukosten. Erlebe das winterliche Idyll des Wilden Kaisers und nutze die Angebote des JÄNNERplus – für einen unvergleichlichen Jänner voller Aktivitäten und Erlebnisse. ■

WILDER KAISER

Ellmau | Going | Scheffau | Söll

Mehr Informationen unter:
www.wilderkaiser.info/jaennerplus

♥ RETRO Skitag ♥



RETRO SKITAG HOPFGARTEN & ITTER 8. MÄRZ 2025

Highlights

30€ Tagesskipass für Hopfgarten & Itter
Gaudi Skirennen
Live-Musik bei allen teilnehmenden Hütten
Retro Charme den ganzen Tag!



Alle Infos zum Retro Skitag in der Region Hohe Salve



ANZEIGE / FOTOS: Joerg Mitter, Peter Salzmann, Gerald Liebminger



Energize your eyes

**Innovativ und mit führender Technologie, stylish und in Österreich entwickelt:
Red Bull SPECT Eyewear ist die ideale Wahl für aktive Menschen mit Stil.**

Red Bull SPECT Eyewear vereint Innovationskraft mit ausdrucksstarkem Design und steht für ein Lebensgefühl, das von Abenteuerlust, Spontaneität, Lebensfreude und Freiheit geprägt ist. Die sportliche Brillenmarke spricht aktive Menschen aller Altersgruppen an, die weder auf Stil noch auf Funktionalität verzichten möchten.

For active people with style

Getreu diesem Motto ist Red Bull SPECT Eyewear die ideale Wahl für aktive Menschen mit Stil. Die Brillen überzeugen durch coole Lifestyle-Designs, innovative Technologien und funktionale Materialien. Ob im Schnee, am Wasser, in der Luft oder an Land – die Brillen sind

stets die perfekten Begleiter. Exklusive Kollektionen wie z. B. spezielle Blaulichtfilterbrillen runden das vielseitige Sortiment ab.

Developed in Austria – mit viel Liebe zum Detail

Als einer der führenden Hersteller von Premium-Sport- und Blaulichtfilterbrillen, hat sich die Marke als jahrzehntelanger Partner und offizieller globaler eyewear-Lizenznehmer von Red Bull bewährt. Diese Partnerschaft der zwei österreichischen Paradeunternehmen vereint die explosive und innovative Energie von Red Bull mit dem global nachgefragten Optik-Know-how der Grazer MPG GmbH, um innovative Eyewear-Lösungen für aktive Menschen auf der ganzen Welt zu schaffen.

Technologie am Puls der Zeit

Red Bull SPECT Eyewear hebt sich durch den Einsatz führender Technologien wie z. B. photochromer Gläser (CHROM[°]X), kontraststeigernden Linsen (I[°]BOOST) und dem WING DTS 2.0-System mit zwei zusätzlich herausfahrbaren Bügeln hervor. Auch UV-Schutz, strapazierfähige Rahmen, Anti-Fog-Beschichtung oder anpassbare Bügel zählen zur Grundausstattung und machen die Brillen sowohl im Alltag als auch unter extremen Bedingungen zu zuverlässigen Performern. ■



Weitere Informationen unter:
redbullspecteyewear.com



JUFA
HOTELS

völlig neben der Spur?

Hier findet ihr wieder
zurück in euren eigenen
Rhythmus!

Adieu Alltagstrott & Hamsterrad. Im eigenen Tempo dahinstapfen und dabei die Welt und dich selbst wieder neuentdecken: Ob beim Skitourengehen, Schneeschuhwandern oder Langlaufen - Sonne tanken und in Bewegung bleiben, da sind alle Alltagssorgen Schnee von gestern.



RAUS AUS DEM STRESS,
RAUF AUF DEN BERG.



Hotels, perfekt fürs Skitourengehen

- JUFA Hotel St. Michael im Lungau*** (Salzburg)
- JUFA Hotel Schladming*** (Steiermark)
- JUFA Hotel Montafon*** (Vorarlberg)
- JUFA Hotel Hochkar*** (Niederösterreich)
- JUFA Hotel Wipptal*** (Tirol)
- JUFA Hotel Gitschtal*** (Kärnten)



UNVERSPURT.

Nicht immer ist der Schnee
beim Freeriden unverspurt.
Umso schöner, wenn man einen
jungfräulichen Hang entdeckt.

FOTO: Michi Mautz

Born free

Skifahren in seiner Urform war einst als das erdacht, was Freeriden heute darstellt. Unser Tipp: Mit kundiger Begleitung einfach mal ausprobieren.

von Lukas Schnitzer



FOTO: Head



Variantenfahren, ade, von Anglizismen verein- nahmte Jugend und Jung- gebliebene gehen

seit Jahren mit breiten Brettern unter den Skischuhen freeriden. Wirklich neu ist das Fahren im freien Gelände aber nicht. Schließlich gab es zu Zeiten eines Toni Schruf oder Mathias Zdarsky (also ab 1890), aber auch bis in die 1950er und darüber hinaus überhaupt keinen gesicherten Skiraum (sprich: Pisten), den man hätte ins freie Gelände verlassen können. Die Pioniere des Skisports, sie befanden sich mehr oder minder immer im freien Gelände. Gemeinschaftlich platt gestampfte (bitte dazu nicht nur aufgrund der Ausseer Wurzeln des Autors unbedingt „Aufitretn Und Abiwedln“ der Ausseer Hardbradler nachhören) oder gar maschinell plattgewalzte Pisten wie heute gab es damals nicht.

Mit den bequemen Liften und präparierten Pisten verlor das deut-

lich anspruchsvollere Abfahren abseits davon für die Massen zunehmend an Attraktivität. Für Einheimische und Eingefleischte markierten aber einige Gebiete zumindest sogenannte „Varianten“ oder „Skivarianten“ – oder man fuhr einfach wie seit eh und je auf eigene Faust fernab der Pisten gen Tal.

In alteingesessenen Ski- gebieten respektive auf etwas älteren Skigebiets-Übersichtskarten findet man heute noch „Varianten“ verzeichnet, andernorts sind eigene „Freerideareas“ ausgewiesen. Aber tatsächlich bietet fast jedes Ski- gebiet den einen oder anderen Geheimtipp im „Abseits“. Wichtig: Mit Verlassen der ausgewiesenen

und markierten Pisten übernimmt man selbst die Verantwortung, sollte wissen, worauf man sich fahr- technisch wie auch in Sachen Lawi- nen, Routenplanung, Orientierung und Co. einlässt. Nur zu oft liest man etwa von Skifahrern, die blind einer Spur in den Tiefschnee folgen – um nach einigen Hundert Tiefen- metern zu erkennen, dass der Spur- anleger mit Fellen wieder zurück aufgestiegen ist.

Wir haben uns mit Berg- und Skiführer Michael Mautz von der Alpinschule „highlife“ und Peter Egger, Marketing Manager bei HEAD und selbst Skiführer, über das Thema Freeriden unterhalten und einige Tipps für deine (ersten) Schwünge abseits der Pisten zu- sammengetragen.

Nur mit Sicherheitsausrüstung

Freeriden hat viele Gesichter. Mal findet sich die Abfahrt, die so- genannte „Line“, direkt vor dem Liftausstieg oder neben der Piste, mal sind ein paar Meter zu Fuß zurückzulegen und manchmal wer-

**„Zu Pionierzeiten
des Skisports war
eigentlich jeder
Skifahrer ein
Freerider.“**

den für den Weg zum Einstieg oder zurück ins Skigebiet sogar Felle, Tourenbindungen und Schuhe mit Gehmechanismus nötig. Die oft vorhandene Nähe zur Piste mag dabei eine trügliche Sicherheit vermitteln. Doch: Wer den abgesicherten Skiraum verlässt, für den gilt, was auch für Skitourengeher Gültigkeit hat: Neben dem notwendigen skifahrerischen Eigenkönnen, das mitzubringen ist, sollte man sich des Geländes (Felsen, Dolinen, Gletscherspalten, Bäche, Geländeabbrüche) und der alpinen Gefahren bewusst sein. Hinsichtlich Notfallausrüstung gilt es, gut ausgestattet und auch im Umgang damit geschult sein. „Leider sieht man viel zu oft, dass Leute ohne adäquate Ausrüstung die gesicherten Pisten verlassen. Bei jeder Fahrt im freien Skiraum gehört die Notfallausrüstung, be-

stehend aus LVS-Gerät, Schaufel und Sonde sowie Erste-Hilfe-Paket, in den Rucksack. Ein Mobiltelefon gehört auch dazu, aber dies ist in der heutigen Zeit ja eher weniger das Problem“, rät Peter Egger Freeridern zur eigenen, aber auch zur Sicherheit anderer.

Warum, das ist schnell erklärt, denn „ohne LVS kann man selbst bei einem Lawinenunfall nicht oder nur sehr schwer gefunden werden. Umgekehrt kann man selbst niemandem helfen, wenn das LVS-Gerät oder auch Sonde respektive Schaufel fehlen“. Hervorzuheben sind hier aber zwei Details, die eng an eine regelmäßige und gute alpine Ausbildung respektive den Besuch von Lawinen- und Geländekursen oder Freeride Camps geknüpft sind. Erstens: Wer sich mit Fachwissen und Geduld an die Planung seiner „Lines“ und Abfahrten

macht, kann viele unnötige Risiken bereits im Vorfeld ausräumen. Und: Im Ernstfall hilft es wenig, die Ausrüstung nur mitzuführen. Der richtige Umgang damit gehört regelmäßig geübt. Nur dann kann eine möglichst effiziente Rettungskette in Gang gesetzt werden.

Planung ist alles

Hat man vor, ins Gelände zu fahren, gehört für Michael Mautz die eingehende Beschäftigung mit dem regionalen Lawinenlagebericht zum guten Ton. Dabei ist die Kenntnis der Warnstufe für ihn maximal ein guter Anfang, erst das Lesen des vollständigen Lawinenlageberichts – im Winter in Österreich bereits am Vorabend unter www.lawine.at abrufbar – gibt wirklich Aufschluss über die tatsächlichen Gefahren (stellen). Und auch wenn man eigentlich gar nicht vorhat, sich ▶

Aufsteiger und Abfahrer

Mit der VAUDE Monviso-Skitourenlinie bist du für den Winter bestens gerüstet.

Der Winter ist da! Zuverlässigen Wetterschutz für anspruchsvolle Skitouren oder Bergabenteuer bietet die Monviso-Linie von VAUDE. Dank höchster Umwelt- und Sozialstandards in der Produktion und Verwendung von Recycling-Material ist ein ungetrübter Winterspaß garantiert.

Die erste Bekleidungsschicht bildet den Grundpfeiler fürs Klimamanagement. Der Monviso Fleece Hoodie wird direkt auf der Haut getragen und leitet Feuchtigkeit zuverlässig nach außen ab. Er besteht aus 93 % recyceltem Polyester mit



7 % Elastan-Anteil und hat einen Top-Tragekomfort. Natürlich ist auch der Wetterschutz in den Bergen essenziell. Die Monviso 2,5-Lagen-Hardshelljacke punktet gleichermaßen in Sachen Performance und Nachhaltigkeit und besitzt einen sehr robusten Außenstoff. Mit den Monviso Alpine Pants findet sich die passende Ergänzung

für Skitouren. VAUDEs Monviso-Linie bietet noch weitere starke Teile – vom Merino-Baselayer bis zum Rucksack. Schau auf die Webseite!



Mehr Infos auf:
www.vaude.com

SEA SKIS

Ein stylischer Ski, der sich wie Butter fährt? Das ist genau das Ticket für einen Athleten wie Parkin Costain, der mit seinem charakteristischen Flair die SEA Skier durch Pillows, Pow und verspieltes Terrain fährt. Aber was ist es, das diese Bretter so gleiten lässt? Ein müheloser Aufstellwinkel und ein integrierter Kantenübergang machen das Navigieren in jedem Gelände zum Kinderspiel. Ein durchgehender Holzkern sorgt für den nötigen Pop, um von Sidehits bis hin zu Backcountry-Eigenschaften zu wechseln. Ein langer Tip- und Tail-Rocker lässt den Ski tief gehen und jede Herausforderung meistern ... und hat bei tiefen Landungen die Nase vorn. Für die ultimativen Tage, an denen du mit deinen Kumpels bei Schnee oder Sonnenschein bis zum letzten Lift fährst, schnappst du dir die SEA-Ski – ganz nach dem Motto: **SKI EVERYWHERE ANYTIME!**

WAS BRINGT DIESE NEUE ROCKER-FORM?

Dieser innovative 3D-Rocker wurde exklusiv für SEA Skier entwickelt und ist in die Spitze und das Ende integriert. Für einen mühelosen Aufstellwinkel, nahtlose Kantenübergänge und maximale Verspieltheit konstruiert. Es macht jede Fahrt zum Kinderspiel, egal, auf welchem Terrain.



WAS DU WISSEN MUSST

- 1 > DURCHGEHENDER PAPPELHOLZKERN
- 2 > TITANAL-VERSTÄRKUNGEN
- 3 > SEITENWANGENKONSTRUKTION
- 4 > INNOVATIVER 3D-ROCKER – SPITZE UND ENDE



LINE UP



SCOTT

FOTO: Michi Mautz



in vermeintlich exponierte Bereiche zu begeben, rät Mautz zur eingehenden Information. Denn einmal falsch abgebogen, kann die flache Waldabfahrt schnell in steiles Gelände führen, können Rinnen das Gelände durchziehen. Wie man den Lagebericht richtig interpretiert? Auch das lernt man in von Alpenschulen und -vereinen angebotenen Kursen.

Ebenfalls zu berücksichtigen ist die Wetterlage. Beim Freeriden können Wetterumschwünge schneller zu Orientierungsproblemen führen, als manchem lieb sein mag. Auch hier rät Mautz zum etwas detaillierteren Wettercheck: Nicht bloß die Piktogramme am Smartphone-Bildschirm überfliegen, sondern den gesamten Bericht lesen.

Aus Wetter, theoretischer Lawinenlage und Eigen- sowie Gruppenkönnen ergibt sich dann der Rahmen der Möglichkeiten für die eine oder die andere Freeridelinie. Die angedachte Route, so Mautz, sollte man dann möglichst selbst in eine Karte umlegen, um dort schon vorab etwaige Gefahrenstellen zu identifizieren – ein Rat, den er übrigens auch klassischen Skitourengehern gerne mit auf den Weg gibt. Auch sollte man vor Ort nicht blind irgendwelchen Spuren folgen, sondern seine eigene Spur mit Bedacht ziehen, an längeren Tagen die Bedingungen (Sonneneinstrahlung etc.) im Auge behalten und bei unpassenden Bedingungen auch den „Mut“ haben, Nein zu sagen.

Free to ride – die Rolle des Fahrkönnens

All den warnenden, ermahnenden Worte zum Trotz ist Freeriden aber vor allem eines – purer Genuss. Gut ausgerüstet und durch Kurse entsprechend geschult, fehlt eigentlich nur noch eine Sache zum eleganten Spiel mit Pulver, Firn, Eis und Buckeln, mit weiten Schneefeldern, engen Rinnen und quirlichen Waldabfahrten: das eigene Fahrkönnen.



Vielfach bieten Skigebiete auch feinste Freeridebedingungen in unmittelbarer Liftnähe – doch auch bei leicht zugänglichem Gelände ist die Sicherheitsausrüstung ein Muss!

Die wichtigste Grundvoraussetzung fürs Freeriden? Geht es nach Peter Egger, steht eine solide Fahrtechnik auf der Piste über allem. Als kompletter Anfänger ist man im Gelände fehl am Platz. Der unmissverständliche Rat: Tastet euch langsam heran. Als Freeride-Einsteiger sollte man sich anfangs nicht zu weit von der Piste entfernen und mit gemächlicheren Hangneigungen beginnen. Offene Felder und Flächen sind zudem für den Start deutlich einfacher zu bewältigen, als direkt in einen engen Treerun einzutauchen.

Außerdem ist es immer ratsam, sich für den Einstieg die Erfahrung von Ski- oder Bergführern zunutze zu machen oder eines der mittlerweile zahlreichen Freeride Camps zu besuchen. „Mittlerweile gibt es ja für alles On-linekurse und Youtube-Videos. Das finde ich grundsätzlich nicht schlecht, in diesem Fall bin ich aber kein Fan davon. Die richtige Fahrtechnik lernt man am schnellsten, wenn man direktes Feedback bekommt“, pocht Peter Egger für Ein- und Aufsteiger stets darauf, sich für den Anfang einen Skilehrer/Guide zu nehmen.

Die Materialwahl

Vielfach werden Ski-Tests und Freeride-Camps in den großen Skigebieten kombiniert – dort lässt sich für Einsteiger dann im Kurs- und Testangebot aus dem Vollen schöpfen. Denn nicht nur das Wissen und Können, auch das Material weiß im Gelände das seine zum Fahrspaß beizutragen. Moderne Freerideski – bei HEAD, um hier in Peter Eggers beruflichem Umfeld zu bleiben, unter der KORE-Linie vermarktet – sind breiter als normale Pistenski und bieten einen besseren Auftrieb im Tiefschnee. Zudem sind sie in der Regel so konstruiert, dass sie im Gelände wesentlich einfacher und fehlerverzeihender zu fahren sind als klassische Alpinski. Seitens der Schuhe reicht für die ersten Lines ein normaler Alpenschuh aus. Will man neben der Abfahrt auch einen kurzen Anstieg meistern, helfen Freeride-Boots mit Gehfunktion.

Zugegeben, ganz ungefährlich ist es nicht, das Skifahren in seiner reinsten Form. Doch mit einer Portion Hausverstand und guter Vorbereitung in Form von Kursen und Camps hebt man abseits der Pisten den Abfahrtsspaß garantiert aufs nächste Level und kann das Risiko zumindest reduzieren. Eine oder mehrere der 20 Freeride-Klassiker aus unserer Übersicht auf der folgenden Doppelseite auf die eigene Bucket-List zu setzen, steht dann eigentlich nichts mehr im Weg. ■



M-FREE RANGE



DYNASTAR

Top 20 Freeride-Abfahrten

TIROL

St. Anton am Arlberg: Valluga Nord

Die Valluga Nord gehört zu den spektakulärsten Freeride-Routen am Arlberg und ist ein absolutes Highlight für erfahrene Freerider. Diese beeindruckende Abfahrt sollte nur in Begleitung staatlich geprüfter Skiführer genossen werden. Erlebe das Abenteuer und die Freiheit im tiefsten Pulverschnee!

⚡ 937 hm ➔ 5,7 km
www.stantonamarlberg.com

Hochfügen: Vordere Pfunds

Eine anspruchsvolle, landschaftlich großartige Line für fortgeschrittene Freerider. Einstieg auf 2000 m mit spektakulären Ausblicken und teils steilen Hängen. Holt euch unbedingt im FreeridePoint an der Talstation 8er-Jet den perfekten Support für dieses Abenteuer abseits der Pisten.

⚡ 400 hm
www.zillertal.at

Stubai Gletscher: The Wall

Top-Variante in einem der ruhigsten Winkel des Skigebiets im Stubaital.

Nach gemächlichem Start wartet ein spektakulärer Hang (Achtung: Einfahrt gute 40 Grad steil – Lawinengefahr beachten). Durch die Exposition lange Zeit Powder garantiert.

⚡ 766 hm ➔ 3,3 km
www.stubaier-gletscher.com

Pillerseetal: Wildseelodergebiet

„Easy up-Wild down“ lautet die Devise im Pillerseetal. Mit der Bergbahn zur Bergstation Hochhörndl, dann folgen eine Querung und eine kurze Abfahrt auf der Rückseite der „Henne“. Ein Grat führt hinauf zum Wildseeloder, Ski auf dem Rucksack, Stöcke in der Hand. Für Freeride-Anfänger ist das steile Gelände jedoch nicht geeignet!

⚡ ca. 620 hm
www.pillerseetal.at

Serfaus-Fiss-Ladis: Adlerroute

Die Freeride-Piste Adlerroute über Fiss startet auf halber Höhe der Adlerpiste und führt entlang des malerischen Zirbenwaldes direkt ins Pulverschneeparadies der Fisser Nordseite. Mit knackigen Abfahrten

und unberührten Hängen ist sie perfekt für Freerider mit kräftigen Oberschenkeln.

⚡ 350 hm ➔ 2 km
www.serfaus-fiss-ladis.at

SALZBURG/TIROL

Fieberbrunn: „Big Mama“

Die Skiroute 122d + 124e befindet sich südseitig im Freerideparadies Fieberbrunn und bietet traumhafte offene Hänge inmitten unberührter Landschaft an der Grenze zwischen Salzburg & Tirol. Nach der Abfahrt geht es easy wieder zurück zum Skilift für die nächste Lap. 800 hm von der Bergstation des Hochhörndlers bis in den Hörndlinger Graben.

⚡ 800 hm
skicircus.saalbach.com/de/freeride

SALZBURG

Sportgastein: NORD

Ein absoluter Freeride Klassiker in Sportgastein – kein Geheimtipp mehr, aber unglaublich vielseitig. Viel Terrain mit zahlreichen Optionen. Bitte beachten: Die Nordabfahrt ist keine gesicherte Variante, man bewegt sich im freien Skiraum, muss unbedingt die nötige Ausrüstung (LVS-Gerät, Schaufel, Sonde ...) mitbringen.

⚡ 1400 hm ➔ 7 km
www.gastein.com

Zauchensee: Gamskogel Ost

Zauchensee ist längst ein echter „Hot-Spot“ für Freeride-Fans! Die legendäre Ostabfahrt vom Gamskogel – unter Freeridern bekannt als „East“ – verspricht pure Action: Hier erwarten dich aufregende Passagen mit kleinen Felsprüngen bis hin zu gewagten 7-Meter-Jumps.

⚡ 430 hm / 1,5 km
altenmarkt-zauchensee.at

Kitzsteinhorn:

X2 Westside Story

Fünf ausgeschilderte Routen warten am Kitzsteinhorn in Zell am See – Kaprun auf Freerider. Die längste der fünf ist die X2 Westside Story. Sie startet bei der Kristallbahn-Weststation mit einer hohen Querung – dann liegt weites, weißes Terrain vor den Freeridern. Endpunkt: Langwiedbahn-Talstation.

⚡ 700 hm ➔ 2,8 km
www.kitzsteinhorn.at

Grosseck-Speiereck

Das Speiereck bietet alles von offenen Pulverschneefeldern bis hin zu steilen Hängen und Waldabfahrten. Diese Mischung ist ideal für Freerider mit unterschiedlichen Erfahrungsniveaus, die verschiedene Geländetypen erkunden möchten. Das Skigebiet Großeck-Speiereck bietet auch eine gute Liftanbindung zu vielen Off-Piste-Routen.

⚡ 1200 hm
www.lungau.at

Uttendorf: Saurüssel

Von der Bergstation des Zehnerhanges hoch über Uttendorf verlässt man den markierten Bereich in Richtung Osten. Die Abfahrt in Richtung Schafbichl-Scharte bietet viele Möglichkeiten und Varianten: Der eigentliche Hang ist ideal zum Genuss-Freeriden, wer extreme Runs sucht, sollte nach links oder rechts ausweichen.

⚡ 600 hm
www.uttendorf.com

KÄRNTEN

Nassfeld: Madritsche

Das Nassfeld ist ein beliebtes Freeriderevier mit einigen Skirouten, die auch offiziell freigegeben werden.

FOTO: Großglockner Bergbahnen Touristik GmbH



Heiligenblut im Großglocknergebiet ist das Freeridegebiet in Kärnten.



Die Nordabfahrt in Sportgastein ist ein vielseitiger Freeride-Klassiker im Salzburger Gasteinertal.

Ein Klassiker ist der Freeridehang von der zentralen Bergstation auf der Madritsche auf 1919 m. Von dort in zahlreichen Varianten talwärts nach Mössern auf 1590 m. Und direkt per Gondel wieder rauf ...
⚡ 330 hm ➡ 1 km
www.nassfeld.at

Heiligenblut-Großglockner

1500 ha freier Skiraum und das im hochalpinen Gelände über der Baumgrenze mit bis zu 1500 m Höhenunterschied. Das Bergsteigerdorf Heiligenblut ist DAS Freeridegebiet in Kärnten! Die 6 Freeride-Sektoren führen alle bis ins Tal. Bis zu 4 km Länge.
⚡ 1500 hm ➡ 4 km
heiligenblut.at

Goldeck Steilhang

Die 50 ha große Freeride-Area am Goldeck ist klein, aber superfein. Powderspaß + Adrenalinkick vereinen sich hier zu einer coolen Kombi. Weitere Freeride-Spots: Kälberriegel und Eggeralm. Früh starten und einer der Ersten sein zählt sich hier immer aus.
⚡ 300 hm ➡ 1,5 km
sportberg-goldeck.com

OBERÖSTERREICH

Krippenstein

30 km Off-Piste-Varianten und die Schneesicherheit des Dachstein Gebietes. Die zahlreichen Varianten der Freesports Arena begeistern jeden Powderfreak! Schönberg, Imisl und Eisgrube bieten roughe Felskämme, abwechslungsreiche Hänge und 1500 Höhenmeter pro Run.
⚡ 1500 hm
www.dachstein-salzkammergut.com/de/winter/freeride-off-piste

STIEFMARK

Losser

In der Freerideszene hat sich der Losser mittlerweile einen Namen gemacht. Die Freeride-Areas am Losser sind einzigartig und zählen zu den spektakulärsten im gesamten Alpenraum. Auf baumfreien Hängen kann man sich zwischen Hochanger und Bräuninger Alm austoben. Der Losser-Alm Schuß ist die steilste Piste im Salzkammergut.

Tauplitz

Am Mitterstein, Lawenstein und Schneidkogel, auf der Großen und der Kleinen Süd, am Ramsanger-Hang und der alles verbindenden

den Tauplitzalm findest du offensichtliche und versteckte Lines – in allen möglichen Längen und mit unterschiedlich steilem Gefälle. Der weitläufige Naturraum eignet sich bestens für das Spiel mit dem Schnee.
www.ausseerland.at

Dachstein: Edelgrieß

Die spektakuläre Freeride-Abfahrt durchs „Edelgrieß“ gilt in Insiderkreisen als eine der schönsten der Alpen. Trittsicherheit und fortgeschrittenes Können sind notwendig, um über das Südmassiv des Dachsteins bis nach Ramsau-Ort zu wedeln. Die Geländetour fordert Kondition, denn sie ist insgesamt acht Kilometer lang.
⚡ 1200 hm ➡ 8 km
www.schladming-dachstein.at

ITALIEN

Scharte Forcella Ceremana

Diese wilde Route im Trentino ist von einer wunderbaren Abfahrt gekennzeichnet, die sich zuerst unter den offenen Abhängen auftut und dann entlang des felsigen Canyons im Val di Ceremana führt. Von der Bergstation Punta Ces muss erst

300 hm aufgestiegen werden, ehe es in die lange Abfahrt geht.

⚡ 275 hm ➡ 7,6 km

⚡ 995 Tiefenmeter

www.visittrentino.info

SCHWEIZ

Arosa Lenzerheide

Tief verschneite Couloirs und steile Hänge mit Felsvorsprüngen warten auf erprobte Freerider im schweizerischen Freeride-Hotspot Arosa Lenzerheide. Highlights sind das Parpaner Rothorn und das Arosa Weisshorn – sowie alle Freerideabfahrten in Arosa Lenzerheide.
⚡ Bis zu 1300 hm Abfahrten.
www.arosalenzerheide.swiss

Weibliche Rolemodels

Im männlich dominierten Freeriden haben sich drei Protagonistinnen aus drei Generationen mit unterschiedlichen Zugängen für einen Sportfilm gefunden, in dem es um mehr als „nur“ Freeriden geht. von Lara Wulz



Manuela Mandl (36) ist in der Freeride-Sport Szene schon lange keine Unbekannte mehr. Ihre Erfahrung und ihren Zugang zum Sport hat die Berghaus-Athletin nun in einen Film gepackt und daraus ein Generationen-Projekt gemacht, das jungen Frauen Mut machen soll. Besonders am Herzen liegt ihr dabei, dass man den Zugang zum Freeriden für junge Frauen greifbarer und auch die dafür so wichtigen Rolemodels sichtbar macht, um Mut zu wecken, selbst den Weg ins Backcountry zu finden: „Denn wenn man sich traut und es einfach macht, dann ist es oft einfacher, als man denkt.“

Geboren und aufgewachsen in Wien, war es für Mandl in jungen Jahren nicht absehbar, dass ihr Weg sie in die Berge führen wird: „Ich hatte in meinem Umfeld und meiner Familie eigentlich keine Vorbilder, die intensiv Bergsport betrieben haben. Ich finde aber, dass es genau das braucht. Es braucht mehr Vorbilder – vor allem weibliche.“ Das ist einer der Zugänge, wenn nicht der zentralste, der ihrem Film „Schneeweiss“ zugrunde liegt.

Die Idee dahinter war ganz gezielt ein Mehrgenerationenprojekt.

Mandl hat dafür aber nicht nur drei Generationen, sondern auch bewusst drei unterschiedliche Zugänge ausgewählt. Die Nachwuchsathletin Hanna Karrer kommt aus dem Freestyle, Uta Philipp vom Skitourengehen: „Das Schöne ist, dass prinzipiell eine Sportart mit verschiedenen Ausführungen oder Disziplinen im Hintergrund steht, die sich auch immer an den jeweiligen Lebensstil anpassen kann.“ Für Mandl war aber auch der Wandel im Sport ein maßgeblicher Anstoß für dieses Projekt: „Ich mache das schon sehr lange und sehe, dass sich in den letzten Jahren viel verändert hat – ins Gute und Schlechte gleichermaßen. Da stellt sich mir die Frage: Wo geht es hin? Oder: Wie mein eigener Zugang zum Freeriden heute ist.“ Auch der gesellschaftliche Verlauf im Freeriden ist dabei ein Thema. Wie entwickelt er sich? Wie hat Manuela Mandl ihn erlebt und wie sieht der direkte Vergleich zu Hanna Karrer und Uta Philipp aus? Das alles wird in ihrem Kurzfilm „Schneeweiss“ eingefangen. Die drei Protagonistinnen nehmen die Zuseher mit, ihren persönlichen Zugang zum Sport zu erleben.

Hanna Karrer ist mit ihren 16 Jahren die jüngste Protagonistin und kommt aus dem Slopestyle, ▶

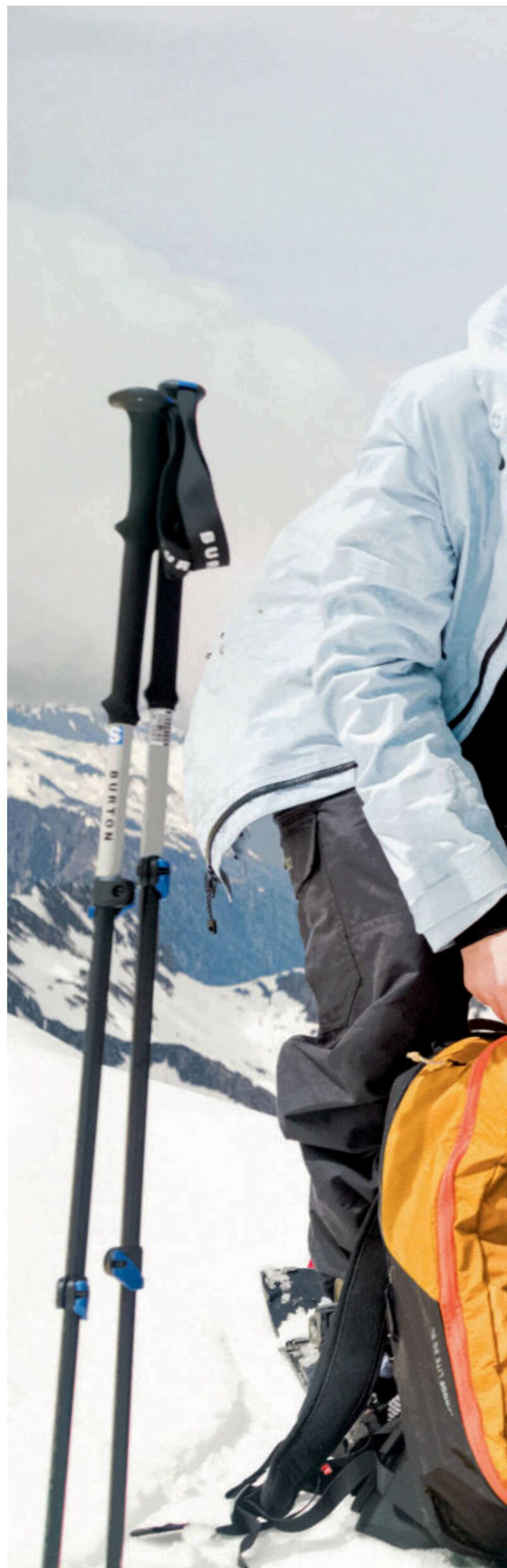


FOTO: Timm Schröder

GENERATIONENPROJEKT.

Hanna Karrer, Uta Philipp und Manuela Mandl (v. l.) verbindet die Liebe zum Sport und den Bergen. Mit ihren unterschiedlichen Zugängen wollen sie Frauen Mut machen, selbst aktiv zu werden.



Hanna Karrer

ist 16 und eine aufstrebende Freestyle-Snowboarderin aus Österreich, die für ihre innovativen Tricks und ihren flüssigen Stil bekannt ist. Mit einer Kombination aus Technik und Kreativität begeistert sie auf Kickern und Rails und landet damit regelmäßig auf dem Podium. Ihr Talent und ihre Leidenschaft machen sie zu einer vielversprechenden Athletin in der Freestyle-Szene.

Instagram:

@_hanna_snow



den sie ähnlich wie Mandl im Freeriden wettbewerbsmäßig ausübt. Dabei ist sie bereits sehr erfolgreich, holte beispielsweise Gold bei den Olympischen Jugend-Spielen. Im Vergleich zum Freeride-Sport ist die Infrastruktur ganz anders. Karrer findet genau das spannend: „Es ist im Grunde die gleiche Sportart, nur mit komplett unterschiedlichen Ausrichtungen. Im Snowpark kommt es viel mehr auf einen selbst an und im Backcountry muss man viel mehr auf die Umgebung achten.“ Tatsächlich absolvierte sie im Zuge des Filmprojekts ihren ersten Tag auf einem Splitboard und empfand es als tolle Erfahrung: „Ich kann mir gut vorstellen, dass mich mein Weg nach meiner Karriere im Slopestyle in Richtung Freeriden trägt. Wenn ich mehr Zeit dafür habe, möchte ich das dann auch machen.“

Bei Uta Philipp ist es ganz anders. Geboren 1959, fand sie ihre Liebe zum Bergsport, lange bevor er so breitentauglich wurde wie

Uta Philipp

ist 65 und eine begeisterte Skitourengeherin, die für ihre Ausdauer und ihre Liebe zur alpinen Natur bekannt ist. Sie kombiniert sportlichen Ehrgeiz mit einem tiefen Respekt für die Berge und erkundet regelmäßig anspruchsvolle Touren abseits der Pisten. Mit ihrem Wissen und ihrer Erfahrung inspiriert sie andere, die Faszination des Skitourengehens zu entdecken.

heute. Ihr Zugang ist dabei weit weg von Leistungsdruck oder beruflichen Ambitionen. Sie hat sich – inspiriert durch Geschichten ihres Großvaters – alles selbst beigebracht und lebt ihre Passion für Abfahrten auf unberührten Schneedecken heute noch genau so wie damals. Für ihre Leistungen ist sie dabei im Gegensatz zu den anderen zwei Protagonistinnen nie bezahlt worden, sprich: Keine Sponsoren waren je daran beteiligt, dass sie sich ihre Reisen wie beispielsweise



FOTOS: GEPA pictures / Patrick Steiner, Jeremy Bernard, Privat

die Erstbefahrung der Chimborazo-Nordflanke 2019 ermöglicht hat. Warum sie das tut und auch vor solchen Extremen nicht zurückschreckt? „Das Neue, das Unbekannte, die Ungewissheit, das macht echte Abenteuer aus. Wir hatten für die Chimborazo-Nordflanke nur ein Foto und es sah machbar aus. Lediglich eine Passage war nicht einsehbar. Auf 6300 m Höhe dann die Entscheidung zu treffen, nicht den Aufstiegsweg zurück zu nehmen, sondern nach Norden abzufahren, mit allen Unwägbarkeiten und der Option, vielleicht am senkrechten Abgrund umkehren zu müssen: Das sind Erfahrungen, die das Leben ungemein intensiv und kostbar machen. Das suche ich immer wieder“, beschreibt die Skibergsteigerin ihre Leidenschaft.

Diese drei unterschiedlichen Zugänge machen das Projekt so spannend. Diese Unterschiede haben auch etwas gemeinsam: den

Manuela Mandl

ist 36 und eine österreichische Freeride-Snowboarderin, die für ihre dynamischen Abfahrten und ihre kreative Linienwahl bekannt ist. Mit zahlreichen Podiumsplätzen in der Freeride World Tour zählt sie zu den Spitzenathletinnen der Szene. Ihre Leidenschaft für die Natur und ihre Abenteuerlust treiben sie an, stets neue Herausforderungen in den Bergen zu suchen.

manuelamandl.com

Instagram: @manuelamandl

weiblichen Zugang zum Freeriden, weiß Manuela Mandl: „Frauen stärken sich gegenseitig mehr und man stellt die Gruppe über sich selbst. Es zählt nicht, wer die Stärkste ist oder die beste Line gefahren ist, sondern eher, wie cool der Tag und wie groß die kollektive Freude ist, die man dabei empfindet. Gerade beim Freeriden steht die Gemeinschaft im Mittelpunkt.“

Eines ihrer größten Ziele ist es auch, auf vielen Ebenen zu zeigen, dass Wintersport Spaß macht und dass dabei das WIE zählt. Mandl engagiert sich aktiv bei „Protect our Winters“ und versucht mit Firmen zusammenzuarbeiten (oder deren Produkte zu nutzen), die bewusst auf das Klima achten. Wie beispielsweise der Outdoor-Bekleidungshersteller Berghaus, der nicht nur den Film unterstützt hat, sondern auch ein „Repair Haus“ für kaputte Bekleidungssteile anbietet.

Auch Feminismus ist für die Wahl-Tirolerin ein wichtiges Thema: „Ich versuche wirklich da und präsent zu sein – wenn man will, ein weibliches Vorbild. Es gibt eine tolle Initiative, die sagt ‚You can’t be, what you can’t see‘, und das ist sehr bezeichnend. Ich möchte so viele Frauen wie möglich bestärken, Sport zu machen. Den richtigen Sport aus den richtigen Gründen. Ich sehe oft, dass Frauen Sport machen, um einen schönen Körper zu haben. Doch darum geht es nicht. Sport muss Spaß machen. Es gibt für jede eine Bewegungsform, die Freude macht. Ein starker Körper muss keinem Schönheitsideal entsprechen.“ Starke und wichtige Themen, die mit dem Film „Schnee-weiss“ transportiert werden. ■



EIN GANZHEITLICHES SAFETY SYSTEM

Für SkitourengeherInnen geht es um mehr als nur bahnbrechende Safety-Produkte. Um sich sicher in den Bergen zu bewegen, braucht es Wissen, Können und die richtige Ausrüstung.

Entdecke unser gesamtes System auf
ortovox.com





powered by  bergfex

Skiberge in der Steiermark

Tageskarte Erwachsene
Tageskarte Kinder
Schlepper
Sessellift
Kabinen/Gondel
leichte Pistenkilometer
mittelschwere Pistenkm.
schwere Pistenkm.
Pistenkilometer gesamt
Skiligne
Attraktionen

Aflenzer Bürgeralm	www.aflenzer-buergeralm.at	–	–	6	1	0	2	10	2	14	nein	0
Brunnalm / Hohe Veitsch	brunnalm-hoheveitsch.at	–	–	3	1	0	7,4	1,8	0,8	12,9	nein	0
Eibisberg	www.schiverein-weiz.at	–	–	1	0	0	1,5	1	0,6	3,1	nein	0
Gaaler Lifte	www.gaalerlifte.at	45	27	1	1	0	3,5	4	0,5	8	nein	0
Gaberl	www.gaberl.at	36	15	2	0	0	3	2	1	6	nein	0
Galsterbergalm / Schladming / Ski amade	www.galsterberg.at	69,5	35	2	1	1	10	8	2	20	ja	0
Grebenzen / St.Lambrecht	www.grebenzen.at	–	–	5	1	1	1,3	11,9	0,5	26,7	ja	0
Haberinglift / Kinderschilift Pölstal	www.facebook.com/Kinderschilift.Poelstal	–	–	1	0	0	1	1	0	3	nein	0
Hauereck / St. Kathrein am Hauenstein	www.hauereck.com	39,5	21	2	1	0	2	2	1	5	nein	0
Hauser Kaibling / Schladming / Ski amade	www.hauser-kaibling.at	76,5	38,5	16	22	8	46,1	68,3	8,3	123	ja	2
Hochwurzen / Schladming / Ski amade	www.planai.at	–	–	14	22	8	46,1	68,3	8,3	122,7	ja	0
Hohentauern	www.ski-hohentauern.at	46,5	29	4	0	0	4	8	1	13	nein	0
Hoislifte / Modriach-Winkel	www.hoiswirt.at	–	–	3	0	0	6	1	0	7	nein	0
Kaiserau / Admont / Schneebären	www.kaiserau.at	34	24	3	0	0	2	1	0	3	nein	0
Klug Lifte Hebalm / Freiländeralm	www.kluglifte.at	–	–	2	0	0	3	1	0	4	nein	0
Krakau Tockneralmift	www.regionmurau.at	–	–	2	0	0	1	2	0	3	nein	0
Kreischberg / Murau	www.kreischberg.at	65	32,5	5	3	3	17	16	9	42	ja	0
Lachtal	www.lachtal.at	57	28,5	6	2	0	7	16	3	26	ja	0
Looser / Altaussee / Schneebären	www.loser.at	56	28,5	4	2	1	21	12	1	34	ja	0
Mariazeller Bürgeralpe	www.buergeralpe.at	50,5	26,5	1	2	1	7	3	1,5	11,5	ja	0
Mönichwald / Hochwechsellifte / Joglland	www.schiregion.at	–	–	3	0	0	2	2	0	4	nein	0
Niederalpl	www.niederalpl.at	47	34	3	1	0	4	6	1	12	nein	0
Obdach	www.schilift-obdach.at	–	–	1	0	0	0,5	1	1	2,5	nein	0
Planai / Schladming / Ski amade	www.planai.at	76,5	38,5	14	21	8	45,6	68,8	8,3	122,7	ja	3
Planneralm / Schneebären	www.planneralm.at	56	28,5	2	2	0	3	11	2	16	nein	0
Präbichl	www.praebichl.at	51,5	26	2	3	0	6	11	3	20	nein	0
Ramsau / Dachstein / Ski amade	www.rittisberg.at	51	26	6	1	1	14	10	1	25	nein	0
Reiteralm / Schladming / Ski amade	www.reiteralm.at	76,5	38,5	16	22	8	46,1	68,3	8,3	122,7	ja	3
Rieseralm / Obdach	www.rieseralm.at	–	–	5	0	0	5	6	1	13	nein	0
Riesernalm / Schneebären	www.riesernalm.at	–	–	1	3	0	20	9	3	32	ja	1
Salzstiegl / Hirschegg	www.salzstiegl.at	46	29	4	0	0	6	4	2	12	nein	0
Seeberg / Seewiesen	www.wsv-au.at/seeberg-schilifte	–	–	2	0	0	3	2	1	6	nein	0
Sommeralm / Holzmeisterlifte	www.holzmeisterlift.at	31	21	2	0	0	2	1	0	3	nein	0
Sommeralm / Pirstingerkogellift	www.sommeralm.at	–	–	1	0	0	1	0,5	0	1,5	nein	0
Spechtenseelift / Wörschachwald	www.spechtenseelift.at	–	–	1	0	0	0,2	2,5	0	2,7	nein	0
St. Jakob im Walde Familienskiberg	www.familienschiberg.at	32	29,5	3	0	0	1	3,5	0	4,5	nein	0
Strallegg / Joglland	www.schiregion.at	32	17	2	0	0	2	1	0	3	nein	0
Stuhleck / Semmering	www.stuhleck.at	62,5	31	6	4	0	20	6	0	26	ja	3
Tauplitz / Bad Mitterndorf / Schneebären	www.dietauplitz.com	56	28,5	12	4	1	18	19	6	43	ja	0
Teichalm Lifte	www.teichalmlifte.at	31	21	2	0	0	2	2,5	2	6,5	nein	0
Tonnerhüttenlift / Zirbitzkogel	www.tonnerhuetten.at/winter	–	–	1	0	0	2	2,5	0	4,5	nein	0
Turnau / Schwabenbergarena	www.schwabenbergarena.at	–	–	4	0	0	3	6	1	10	nein	0
Wenigzell	www.schneeland-wenigzell.at	–	–	2	0	0	2	0	0	2	nein	0
Wildalpen	www.gesaeuse.at	–	–	1	0	0	0,5	1	0	1,5	nein	0
Zlaim / Grundlsee	www.zlaim.at	–	–	1	0	0	1	0	0	1	nein	0

FOTO: Steiermark Tourismus - TV Gesäuse / Susanne Einzenberger

FOTOS: TVB Ausseerland Salzkammergut/Susanne Einzenberger; Katrin Kerschbaumer; Tom Lamm



Dein Moment

**Winterfrische im Ausseerland Salzkammergut ist immer besonders –
ob als sportlich-aktive Variante oder als entspannende Auszeit.**



er beim Wort „Aussee“ an Tracht, Tradition, blühende Narzissenwiesen, ausgedehnte Bergwanderungen und Sommertage am See denkt, hat natürlich recht. Dass es im Ausseerland Salzkammergut aber auch in der kalten Jahreszeit viel zu sehen, zu tun und zu genießen gibt, darauf sollte man auf gar keinen Fall vergessen. Schneeverhangene Berggipfel stehen dabei im Kontrast zu gefrorenen Seen. Der Schnee glitzert im hellen Licht der Wintersonne. Berge, Seen, Flair und Lebensart sind der perfekte Mix für eine Winterauszeit.

Wer seine „Winterfrische“ aktiv bevorzugt, wird im Ausseerland Salzkammergut bestens bedient. Vom Skifahren, Snow-

boarden, Langlaufen oder Schneeschuhwandern bis hin zum Skitourengehen, Eislaufen oder Nachtrodeln ist hier alles möglich. Die beiden Skigebiete – die Tauplitz und der Loser – sorgen für ein breites Spektrum an Pistenspaß, sind schneesicher und haben viel Raum für freien Wintersport wie Tourengehen und Freeriden. Freunde des Langlaufs kommen im breiten Tal rund um Bad Mitterndorf auf bestens ausgebauten Loipen genauso auf ihre Kosten wie auf den loipensiegelzertifizierten Strecken in Grundlsee, Altaussee oder Bad Aussee. Als besonderes Schmankerl darf man die Höhenloipen auf der Tauplitzalm bezeichnen. Die Winterklassiker wie Rodeln oder Schneeschuhwandern kommen in keiner der vier Ausseerland Salzkammergut-Gemeinden zu kurz.

Ein gemütlicher Wintertag bei einer Pferdeschlittenfahrt oder auf der Sonnenterrasse bei einer Tasse wärmendem Tee und regionalen Schmankerln – wer diese Vision eines perfekten Winterfrischetages im Kopf hat, wird im Ausseerland Salzkammergut ganz sicher nicht enttäuscht. Gastro- und Beherbergungsbetriebe in allen Facetten laden zum Verweilen ein. Chillen im Schnee kann man auf 1600 m Seehöhe wie unten im Tal. Ein gemütlicher Spaziergang um den See oder ein Bummel durch den Weihnachtsmarkt sorgt für entspannte Bewegung. ■



Weitere Informationen unter:
www.ausseerland.at

Bergmomente am Loser

Der Winter im Ausseerland ist weniger laut, dafür kraftvoller und mit großartigen Aussichten.

Das schneesichere Familien-Skiresort Loser in Altaussee erstreckt sich über 1000 Höhenmeter und bietet ein attraktives Angebot mit 34 präparierten Pistenkilometern. Von der neuen 10er-Panoramabahn gibt es einen atemberaubenden Rundblick ins Ausseerland – und sie erlaubt ungestörten Pistenspaß ohne lange Wartezeiten. Viel Platz zum Gleiten, Carven und Schwingen finden Anfänger wie auch Fortgeschrittene auf den optimierten Pisten.

Skifahrer, Rodler und Winterwanderer gelangen rasch mit der



barrierefreien Bahn auf den Berg. Ebenso die Variantenfahrer – die Loser Freeride Areas zählen zu den spektakulärsten im gesamten Alpenraum. Die präparierte Panoramastraße lädt Tourengänger und Rodler zum Wintergenuss ein. Wanderer und Schneeschuhfans erobern mit der Bahn und auf zwei Beinen den Winterwanderweg.

Gemütliche Hütten verführen zum Einkehrschwung. Dank Höhenlage und Vollbeschneung dauert der Pistenspaß bis in den Frühling.



Mehr Infos auf:
www.loser.at

FOTO: Loser Bergbahnen Porsche Design Barhtolet

Mit gutem Gewissen

Das Skigebiet Riesneralm läuft mit eigenem Strom aus 100 % Wasserkraft.

Nicht die Skischaukelkilometer stehen hier im Vordergrund, sondern das vielseitige, qualitativ hochwertige Ski-Angebot – von der „Kinderskischaukel“ bis zum Europacuphang. Noch dazu ist das Skigebiet energieautark durch 100 % Strom aus eigener Wasserkrafterzeugung.

Mit dieser Basis zählt die Riesneralm österreichweit zu den Besten. Die „erste österreichische Kinder-Skischaukel“, 32 Pistenkilometer, vier Talabfahrten und ein weitreichendes Freeridegelände



sind die Grundpfeiler, mit denen die Bedürfnisse jedes Skifahrers in der Familien abgedeckt werden.

Für die Saison 2024/25 wurde noch einmal in die Erweiterung der Kinderskischaukel investiert: Mit dem KISI-Jet, einem 168 m langen Förderband und einem neuem Skischulzentrum ist das Anfängerangebot österreichweit ganz vorn. Zwei Einstiege in die Kinderskischaukel ermöglichen einen

reibungslosen Start ins Vergnügen. Ein Aufenthaltsraum, WC-Anlagen, Snackautomaten und ein Ruhebereich für Mütter mit Kleinkindern – inklusive Wickelmöglichkeit – runden dieses Angebot ab.



Mehr Infos auf:
www.riesneralm.at

FOTS: Riesneralm



FOTO: Julbo / Søren Rødkjær

Sicht und Schutz

Helm und Skibrille gehören auf den Pisten zum guten Ton. Beim Kauf soll man sich nicht (nur) von Optik und Preis leiten lassen.

von Lukas Schnitzer

Eine Haube gegen den kalten Fahrtwind, vielleicht noch eine Sonnenbrille als Schutz für die Augen: So ging es für Generationen von Skifahrern auf die Pisten. Doch mit steigender Geschwindigkeit, mit immer mehr Menschen im Schnee und immer kompakteren Kunstsnee-Pisten stieg das Bewusstsein der Ski fahrenden Bevölkerung für die eigene Sicherheit stark an. Helm und Skibrille prägen seit vielen Jahren das Bild in den Skigebieten. Pascal Oberlik von Red Bull SPECT Eyewear und Florian Riedel von Helm- und Brillenhersteller Julbo nahmen sich die Zeit, um mit uns über den modernen, so wichtigen Pisten-Schutz zu sprechen.

Jederzeit Durchblick

Wer überlegt, sich für den kommenden Winter mit einer neuen Skibrille auszustatten, sollte auf drei wesentliche Qualitätsmerkmale achten, weiß Pascal Oberlik. Als Erstes sollte eine gute Skibrille eine kontraststeigernde Linse besitzen, um Konturen im Schnee besser zu erkennen. Die Brille sollte zweitens auch durch ausreichende Belüftung und Linsenkonstruktion beschlagfrei bleiben. Drittens ist die Passform des Rahmens entscheidend für den Komfort wie den Schutz. „Eine Skibrille muss eng, aber bequem am Gesicht sitzen ohne Druckstellen zu verursachen. Hier sind die Rahmenkonstruktion, die Form und der eingesetzte Schaumstoff besonders wichtig“,

erläutert Oberlik. Zusätzlich streicht er die Verarbeitung hervor – hochwertige Qualität macht sich hier nicht nur in Langlebigkeit bemerkbar, sondern ebenso im Tragekomfort.

Ebenfalls wichtig: ein elastisches, robustes und gut einstellbares Headband für sicheren Sitz, ein flexibler, aber auch stabiler Rahmen, welcher bei Stürzen Schutz bietet, und eine Linse, die nicht zu leicht verkratzt. „Ideal ist es, wenn die Oberkante der Brille bündig mit dem Helm abschließt und so keine Lücke entsteht. So wird verhindert, dass Wind und Schnee zwischen Helm und Brille eindringen“, hebt Oberlik schließlich auch die „gemeinsame Passform“ von Helm und Brille hervor.

Wer Köpfchen hat

Ein Skihelm, erklärt Florian Riedel, muss vor allem zwei Dinge ermöglichen: Er muss gut passen und höchste Sicherheit bieten. „Dazu sollte er dem Verwendungszweck angepasst sein. Bei Julbo eignet sich etwa der Hyperion MIPS perfekt für Freerider und Skifahrer – der leichte und gemäß Ski- und Kletternormen geprüfte Peak LT dagegen für Skitouren“, umreißt Riedel das Angebot. Die Art des Anpassungssystems, der Komfort des Futters oder technische Features wie MIPS, das NFC-Chip-basierte TwiceMe (speichert Daten des Trägers und lässt sich von Rettungsdiensten auslesen) oder magnetische Fidlock-Verschlüsse: Das alles beeinflusst natürlich den Preis. Wer Brille und Helm gleichzeitig anschafft, kann auch zu Helmen mit integriertem Visier greifen – vor allem für Brillenträger sind sie eine gute Wahl.

Unser SPORTaktiv-Tipp für maximale Sicherheit: Bei Gelegenheit unbedingt auch einen der modernen Rückenprotektoren anprobieren. Flexibel, anschmiegsam und nur unter Stoßbelastung schützend hart, sind sie kaum mehr spürbar – bis sie bei einem Sturz ihre Wirkung zeigen. ■

Top 6 Protection

SHRED Totality Noshock Helm

- leichter und dennoch extrem strapazierfähiger Hartschalen-Ski- und -Snowboardhelm • das „Rotational Energy System“™ (RES) ist das leichteste und dünnste System zur Aufnahme von Rotationskräften
 - das „Shred. Vent Air Control“-System sorgt für eine angenehme Temperatur
 - mit dem „Shred. Perfect Fit Finder“-System einfach durch ein Rädchen anzupassen
- PREIS (UVP): € 179,95
shredoptics.com



JULBO Launcher

- rahmenlos mit zylindrischer Scheibe und riesigem Sichtfeld im Widescreen-Format • SuperFlow Pro-Belüftungssystem und Anti-Beschlag-Beschichtung • selbsttönende Reactiv-Scheibe für optimale Sicht bei jedem Wetter • nachhaltiger Materialmix aus recycelten und biobasierten Materialien • erhältlich in 21 verschiedenen Farben und mit unterschiedlichen Scheiben
- PREIS (UVP): € 174,90 bis 279,90 (je nach Scheibe)
julbo.com



EVIL EYE Peaklite Brille

- nur 60 Gramm schwer • rahmenlos • optisch verglasbar
 - LST®-Kontrastfilter: ermöglicht eine kontrastreiche Wahrnehmung des Geländes und sorgt für einen harmonischen Übergang zwischen hellen und schattigen Bereichen • effektive Belüftungsschlitze • silikoniertes Kopfband • made in Austria
- PREIS (UVP): € 189,-
www.evileye.com



RED BULL SPECT Jam 01

- Magnetron-Schnellwechselsystem inklusive Wechsellinse für schnelles und sicheres Wechseln der Linse • PC-Linsen bieten maximalen Schutz • FREE°D-Technologie korrigiert Lichtbrechungen und verhindert damit optische Verzerrungen
 - Double Lens-Gläser und die innovative F°SCAPE Anti-Fog Technologie für ein beschlagfreies Seherlebnis • Tragen über optischer Brille möglich • kompatibel mit allen Helmen
- PREIS (UVP): € 200,-
redbullspecteyewear.com



DAINESE Flexagon 2 Ski Schutzweste

- definiert mit seiner innovativen Aufbautechnologie den Standard schützenden Komforts neu
 - die neue Version der Weste wurde mit einem Stoff gestaltet, der noch angenehmeren Tragekomfort und noch bessere Atmungsaktivität bietet • die außergewöhnliche Flexibilität wird durch überlappende Lagen Crash Absorb® mit Formgedächtnis unterstützt
- PREIS (UVP): € 179,-
www.dainese.com



POC VPD Max Vest

- bietet hohe Flexibilität und Bewegungsfreiheit ohne Kompromisse beim Schutzniveau • der innovative VPD-Protektor, entwickelt in Zusammenarbeit mit dem Polymer-spezialisten Norsorex, besteht aus VPD-Säulen auf einer Stoffunterlage
 - leichter und dünner als herkömmliche Protektorwesten • bleibt auch bei starker Kälte flexibel • schnell trocknend • ab Jänner 2025 erhältlich
- PREIS (UVP): € 250,-
poc.com





FOTOS: TVB Schlading-Dachstein/Mirja Geh

Höchstgefühle für alle

Von großen Highlights bis zu familiären Geheimtipps.

In Schlading-Dachstein findest du dein persönliches Winterhighlight – von der actionreichen Schladminger 4-Berge-Skischaukel bis zu charmanten, familiären Skigebieten. „Hier kann jeder seinen perfekten Wintertag gestalten“, sagt Birgit, eine Skilehrerin.

Die Schladminger 4-Berge-Skischaukel – Teil von Ski amadé – vereint Hauser Kaibling, Planai, Hochwurzen und Reiteralp.

Auf 123 Pistenkilometern erwarten dich vielseitige Abfahrten, Panoramaaussichten und modernste Lifte. Neu ab dieser Saison: ein Sessellift am Hauser Kaibling und eine Gondel auf der Hochwurzen für noch mehr Komfort.

Auch die kleineren Skiberge der Region haben ihren eigenen Charme. Der Galsterberg bietet spezielle Kinderabfahrten, während der Rittisberg mit einem entspannten, familiären Flair überzeugt. Die Planneralp und Riesneralm bieten naturnahes Skivergnügen in unberührter Umgebung. Für die Kleinsten gibt es, ab diesem Winter neu, ein erweitertes Kinderland auf der Riesneralm – perfekt für die ersten Schwünge im Schnee.

Nach anstrengenden Stunden auf der Piste darf der kulinarische Genuss nicht zu kurz kommen, viele gemütliche Hütten laden zum Aufladen der Akkus und Verweilen ein. Die Hütten servieren regionale Spezialitäten, die traditionelle steirische Küche mit

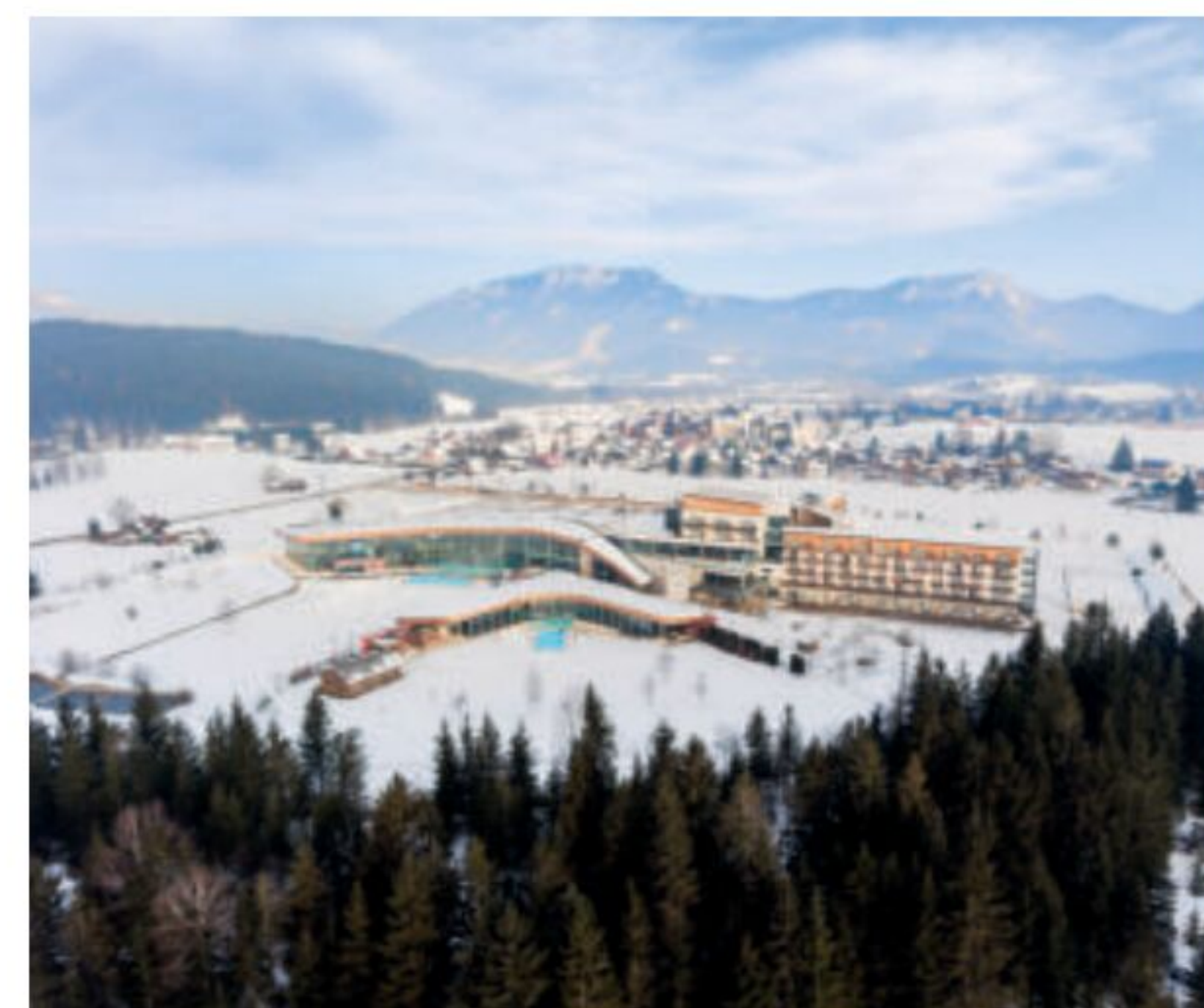
kreativen Ideen verbinden. Auf einigen Hütten kannst du die „Almkulinarik by Haubenkoch Richard Rauch“ erleben, wie etwa die „Alpen-Carbonara“ in der Weitmoosalm – ein Gericht, das den Einkehrschwung zum Gourmeterlebnis macht.

Schlading-Dachstein ist ein Ort, an dem Skifahrer aller Alters- und Erfahrungsstufen willkommen sind. Vom sportlichen Pistenfahrer bis zur Familie mit Kindern findet hier jeder sein Winterglück. Erlebe die Vielfalt der Region. ■



Weitere Informationen unter:
www.schlading-dachstein.at

FOTOS: Aldiana Clubs



Skiurlaub unter Freunden

In und rund um die drei österreichischen Aldiana Clubs treffen einzigartige Wintersportmomente auf entspanntes Clubleben.



Grandiose Ausblicke, bestens präparierte Pisten, Skikurse und kostenfreies Skiguiding, dazu Loipen und Schneeschuhwanderungen. Nach dem Sport ein wohlverdienter Aufguss in der Sauna im Welldiana Club Spa. Oder doch ein Getränk an der Après-Ski Bar, während die Kinder liebevoll betreut werden? Wenn dann ein perfekter Wintertag nach einem üppigen Buffet mit einem letzten Drink an der Bar endet, ist das Urlaub unter Freunden! Wer sich angesprochen fühlt, sollte sich die drei Aldiana Clubs an den schönsten Flecken von Österreichs Alpen genauer ansehen.

Aldiana Club Hochkönig

Am Fuße des imposanten Hochkönigs thront der Aldiana Club in

Panoramalage. Mit dem kostenfreien Shuttle-Bus ist man in nur wenigen Minuten am Lift, ausgezeichnet ist die österreichische Küche. Im weitläufigen Skigebiet (120 km Pisten) wartet mit der Königstour eine der besten Skirunden der Alpen auf dich.

Aldiana Club Salzkammergut

Das Club-Resort ist perfekt für sportlichen und erholsamen Familienurlaub – und der beste Ausgangspunkt für Skiabenteuer im schneesicheren Familienski-gebiet Tauplitz (60 km Pisten). Obendrein liegt der Club direkt am größten Langlaufnetz Österreichs – Loipenpass inklusive. Mit dem Club-Resort verbunden ist die GrimmingTherme. Und das Küchenteam zaubert himmlische Buffets im Panorama-Restaurant.

Aldiana Club Schlanitzen Alm

Das beliebte Club-Resort liegt auf sagenhaften 1400 m im Herzen des sonnenverwöhnten Skigebietes Nassfeld auf der Südsteite der Alpen – und startet in seine erste Wintersaison bei Aldiana. Hier gelangst du direkt vom Club auf die Piste, Skipass und Skikurse (kein Skiguiding) und auch das Mittagessen im Rahmen der Vollpension sind bereits inklusive. Im Skigebiet Nassfeld (110 km Pisten) ist für jeden etwas dabei! ■



Weitere Informationen unter:
www.aldiana.com

Episches Schwingen

Die einen lieben Herausforderungen. Die anderen gehen es auch beim Skifahren lieber stressfrei an. 10 Tipps rund um den Genussskilauf – und 20 Pisten speziell für Genießer.

von Christof Domenig



ährend wir an anderer Stelle unseres Guides schon 20 herausfordernde

schwarze Pisten vorgestellt haben, finden hier entspannte Genießer die für sie passenden Pendants. Und als Einstimmung darauf haben wir zehn Punkte als Inspiration zusammengetragen, um noch genussvoller durch den Skitag – oder eine ganze Urlaubswoche – zu kommen. Tipps geliefert haben uns dabei Expertinnen vom Snow Space Salzburg, aus der SkiWelt Wilder Kaiser – Brixental in Tirol und aus Gitschberg Jochtal in Südtirol.

1 Die Genusspiste

Breit, episch lang, möglichst gleichmäßig steil und von mäßiger Neigung – ideal zum gleichmäßigen Carven und Schwingen. So stellen wir uns eine ideale Genusspiste vor, und so auch die Kriterien, nach denen wir die anschließenden Top 20 zusammengestellt haben. „Eine Genusspiste soll für uns vor allem aber auch ein atemberaubendes Panorama bieten“, ergänzt Anita Baumgartner von der SkiWelt Wilder Kaiser – Brixental: In dem Skigebiet fällt der Blick auf bis zu 70 3000er-Gipfel rundum.

2 Früh dran sein

Die erste Spur in den weißen Teppich ziehen – mehr Fahr-genuss geht nicht. Für Frühaufsteher gibt es seit einigen Jahren in vielen Skiresorts „Early Morning“, „Early Bird“ und ähnlich genannte Angebote, um die frisch gewalzten Pisten richtig auszukosten und mit nur wenigen anderen zu teilen. Beispielsweise: In der SkiWelt zwischen 14.02. und 30.03 ohne Aufpreis immer freitags und samstags ab 7.30 Uhr (auf Wunsch mit anschließendem Frühstück an der Piste bei ausgewählten Hütten); im Südtiroler Gitschberg Jochtal im März und April ab 7.50 Uhr und im Snow Space Salzburg ab Mitte Jänner ab 8 Uhr.

3 Azyklisch mit den anderen

Viele lieben Skifahren und speziell in den Ferienzeiten ist in der Regel mehr los. Wobei die Skigebietsbetreiber Wartezeiten, wie man sie früher kannte, heute vielfach eliminiert haben. Etwa durch Online-Tickets: „Hat man einen Skipass vom letzten Winter zu Hause, kann dieser bei Bestellung im Online-Ticketshop ganz einfach wieder aufgeladen werden“, rät Anna Gschweidl den Skigästen vom Snow Space Salzburg, „da geht es einfach durchs Drehkreuz und das ▶



SCHWUNGVOLL.

Breit, episch lang, möglichst gleichmäßig steil und mäßig geneigt: So stellen wir uns die idealen Genusspisten vor.

FOTO: SnowSpace Salzburg/www.MirjaGeh.com

WINTER





FOTO: Skiwelt Wilder Kaiser Brixental

Blauer Himmel, staubender Schnee. Da geht dem Ski fahrenden Genießer das Herz auf.

Anstellen an der Liftkasse entfällt.“ Desirée Plattner rät zu einem azyklischen Timing. „Am besten mit der ersten Bahn um 8.30 Uhr auf den Berg fahren. Für die Einkehr in die Hütte sind 11.30 Uhr und oder wieder ab 13 Uhr günstige Zeitpunkte, um die Pause in Ruhe zu genießen.“

4 Die schönste Tageszeit
Sonnig, aber kalt, morgens vielleicht Hochnebel, die Landschaft tief verschneit – so wie auf den Lust machenden Bildern. Apropos: Wann ziehen eigentlich die Profifotografen los, um die perfekten Stimmungsbilder einzufangen und was kann der Ski fahrende Genießer davon ableiten? „Die besten Fotos entstehen frühmorgens“, verrät Desirée Plattner, „manchmal hängt da noch eine beeindruckende Wolkendecke überm Pustertal. Ideal ist aber auch der

späte Nachmittag gegen 16 Uhr, wenn die Abendsonne die verschneiten Gipfel in einem Rosa erscheinen lässt.“ Wer tolle Bilder von seinem Skitag festhalten will, für den hat Anita Baumgartner noch diesen Tipp: „Wer Glück hat, erwischt im Dezember und Jänner den sogenannten Halo-Effekt.“

5 Ski fürs lockere Schwingen
Statt Geschwindigkeit lieber genussvolles Schwingen bei moderatem Tempo gefragt – zwei gute Möglichkeiten, was den perfekten (Leih-)Ski betrifft: Entweder man greift zu einem gemäßigten Pistenski – solche lassen sich vor allem auf frisch präparierten Pisten einfach fahren, ohne großen Krafteinsatz von Kante zu Kante legen und verzeihen auch eine nicht perfekte Skitechnik. Nimmt die Pistenqualität im Lauf des Tages ab, schiebt sich der Schnee zusammen, dann schlägt die Stunde der All Mountain Ski.

6 Der Zeitpunkt für die Pause
Carven, bis die Oberschenkel brennen? Das hat schon was und gehört auch mal dazu! Lässt aber die Konzentration im Tagesverlauf nach, schleichen sich Fahrfehler ein, dann soll man sich eine Pause gönnen. Einfach auf den Körper hören – nicht jeden Tag ist man außerdem gleich gut drauf.

7 Die Lieblingshütte finden
Was gleich zum Einkehrschwung führt: Skihütten sind heute so unterschiedlich wie Vorlieben. Manche mögen es urig, gemütlich und regional, andere experimentell. Oder man liebt auch am Berg Kulinarik auf höchstem (Hauben-)Niveau. All das gibt es heute in den Skigebieten, Hütten sind generell von Qualität und Vielfalt geprägt. Aber wie findet man „seine“ liebste Hütte? „Bei uns sind im Guestnet alle Hütten detailliert beschrieben“, sagt Desirée Plattner. In der SkiWelt Wilder Kaiser – Bri-

xental warten, im Schnitt alle 3,5 km, 80 familiengeführte Hütten, gelistet und beschrieben auf www.skiwelt.at/huetten. Auch Snow Space Salzburg hat einen Skihüttenguide online. Ortsunabhängig gilt dieser Tipp der Südtirolerin: „Man kann im Hotel Tipps einholen oder einfach mal Einheimische ansprechen: So lassen sich auch Geheimtipps von Locals entlocken.“

8 Feilen an der Skitechnik

Am Beginn der Urlaubswoche, nur für ein paar Stunden, mit Skilehrer an der Technik feilen – um lockerer, besser am Ski zu stehen, ohne eine Woche lang im Kursbetrieb zu stecken. Geht das? „Einen Skikurs kann man auch spontan buchen“, weiß Anita Baumgartner. Trotzdem die Empfehlung: Lieber frühzeitig als später anfragen. In ganz Ski amadé, dem

DIE EXPERTINNEN

Anna Gschweidl

von Snow Space Salzburg mit den Skibergen Flachau, Wagrain und St. Johann-Alpendorf.
www.snow-space.com

Desirée Plattner

von der Skiregion Gitschberg Jochtal in Südtirol.
www.gitschberg-jochtal.com

Anita Baumgartner

von der SkiWelt Wilder Kaiser – Brixental in Tirol.
www.skiwelt.at

großen Verbund, zu dem Snow Space Salzburg auch gehört, gibt es diesen Winter ein neues Angebot, so der Hinweis von Anna Gschweidl: „Best Lear2Ski amadé – die Suche nach der perfekten Skischule wird dadurch vereinfacht.“

9 Unterwegs mit Local Guide

Ein Guide, der einem die schönsten Plätze im Skigebiet zeigt oder dabei hilft, gezielt zu jeder Tageszeit die besten Sonnenhänge oder jene mit dem besten

Schnee zu finden. „Bei uns gibt es einheimische Ski-Guides, die private Touren auf den Spuren der SkiWelt-Tour anbieten“, verrät Anita Baumgartner. Manchmal bieten auch Hoteliers Skitage für ihre Gäste an, zeigen die besten Plätze und geben Tipps.

10 Genießer-Events

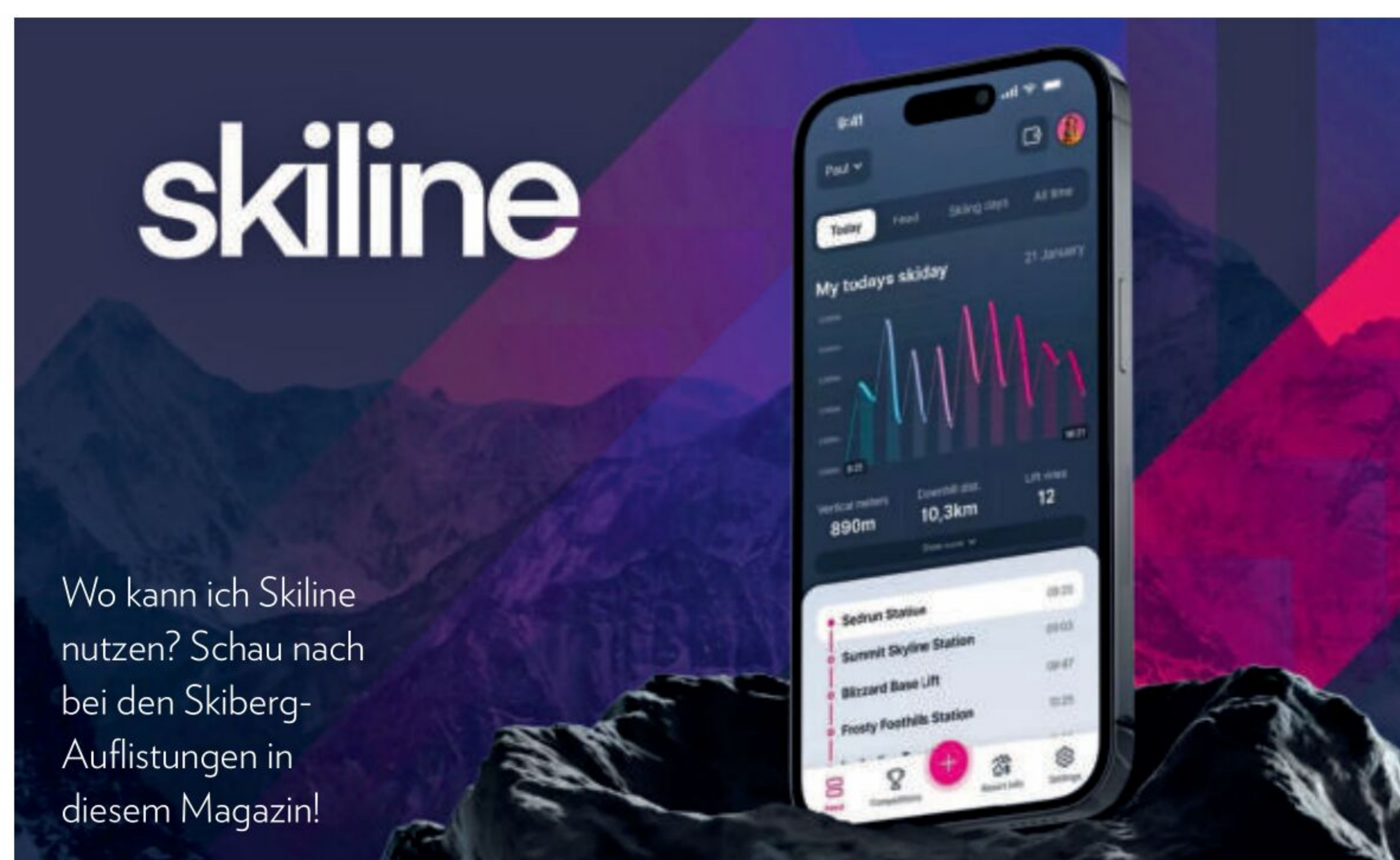
Weil sportlicher Genuss und Kulinarik ein „Perfect match“ bilden, bieten etliche Skigebiete heute auch spezielle Wochen mit entsprechenden Schwerpunkten an, oft gegen Ende der Skisaison. In der SkiWelt gibt es zum Beispiel „Winzerwochen“ zum Saisonausklang. In Gitschberg Jochtal findet im März das „Speck-Aperitivo“ statt. Bei solchen Schwerpunktwochen lohnt es sich unbedingt, nochmals die Ski einzupacken, um neben Sonne und Pisten die lokale Küche und Hüttenatmosphäre auszukosten. ■

Startklar für die Piste

Mit Skiline bringst du dein Skierlebnis auf ein neues Level.

Die Skiline-App ist für Wintersportfans unverzichtbar und mit Millionen Nutzern eine der beliebtesten Apps im Skisport! Sie bringt das Skierlebnis auf ein neues Level und ist ideal für alle, die ihre Pistenabenteuer festhalten möchten – von Bestzeiten im Ski-movie bis zum persönlichen Höchsttempo beim Speedcheck.

Dank der App kannst du deine Skitage spielend leicht dokumentieren: Skipass in der App registrieren, und schon bekommst du eine Übersicht über gesammelte Höhenmeter, gefahrene Lifte und Pistenkilometer. So hast du deine Erfolge



Wo kann ich Skiline nutzen? Schau nach bei den Skiberg-Auflistungen in diesem Magazin!

jederzeit im Blick und kannst deinen Fortschritt verfolgen. Zahlreiche Skigebiete bieten spannende Wettbewerbe an: Mit den neuen Adventures kannst du abwechslungsreiche Herausforderungen absolvieren und attraktive Preise gewinnen.

Bereits über 5,5 Millionen User halten ihre Abenteuer in mehr als

350 Skigebieten mit der Skiline-App fest. Ab auf die Piste und werde Teil der größten Wintersport-Community!

skiline

Mehr Infos auf:
www.skiline.cc

Top 20 Genuss-Abfahrten

OSTTIROL

Zettersfeld: Goldener Pflug

Im sonnigen Skigebiet Zettersfeld ist Piste Nr. 4, der Goldene Pflug, mit rund 1,5 Kilometern Länge und 400 Höhenmetern die Carvingpiste schlechthin. Hier genießt man freie Fahrt abseits der Massen auf einer perfekt präparierten, breiten Genusspiste.

➔ 1,5 km ⚡ 400 hm
www.lienzer-bergbahnen.at

TIROL

SkiWelt Schaffau: Aualm

Die roten Carvingpisten der Aualm Abfahrten in der SkiWelt Scheffau sind mit ihren zwei Varianten ein echtes Highlight für Carving-Fans. Diese inoffiziellen Lieblingspisten verlaufen mit einer Länge von 2,65 Kilometern entlang des Aualm-Lifts und laden mit ihrer einmaligen Beschaffenheit zum Genießen ein.

➔ 2,65 km ⚡ 517 hm
www.skiwelt.at

Zell am Ziller: Wilde Krimmel

Die wunderschöne Carvingpiste Nr. 21, auch genannt Wilde Krimmel, befindet sich an der Verbindung Zell-Gerlos in Zell am Ziller und besticht mit einem atemberauben-

den Panorama. Zudem kommt man hier in den Genuss der neuen 8er-Sesselbahn Teufeltal, die schnelle Runs ermöglicht.

➔ 2,06 km ⚡ 439 hm
www.zillertal.at

St. Anton am Arlberg: Osthang-Einfahrt

Der Osthang im Skigebiet St. Anton am Arlberg ist ein wahres Juwel für erstklassiges Skivergnügen. Die sanfte Piste bietet ideales Terrain für das ultimative Fahrgefühl. Hier können Skifahrer ihre Technik verfeinern und die idyllische Berglandschaft auskosten.

➔ 2,69 km
www.stantonamarlberg.com

Kaunertal-Gletscher: Weissseegenuss

Der Genuss beginnt am Kaunertal-Gletscher auf 3113 m Seehöhe. Dort startet die sanft geneigte Piste Nr. 8. Mit dem klingenden Namen Weissseegenuss ist diese wie für weiche Carvingsschwünge geschaffen. Die Kombination aus Bergkulisse, Höhe und Pistenqualität verspricht puren Fahrgeuss.

➔ 2,55 km ⚡ 363 hm
www.kaunertaler-gletscher.at

SALZBURG

Snow Space Salzburg: Grafenberg-Abfahrt

Am Hausberg der Wagrainers schlängelt sich die beeindruckend breite Grafenberg-Abfahrt als Piste Nr. 22 – vorbei am „Starchen Stadl“ bis zur G-Link Station – hinunter. Zunächst sanft und ideal für erste Carving-Schwünge, wird die Strecke allmählich steiler und bietet Abwechslung für alle Fahrniveaus.

➔ ca. 2 km ⚡ 482 hm
www.snow-space.com

Hochkönig: Familienabfahrt Aberg

Die Familienabfahrt Aberg startet am höchsten Punkt des Skigebiets Hochkönig und bietet einen 360°-Panoramablick über die umliegenden Berge. Mit einer Länge von fast 6 Kilometern verspricht die Abfahrt mit der Nr. 10 ein unvergessliches Fahrerlebnis.

➔ 5,874 km ⚡ 1080 hm
www.hochkoenig.at

Saalbach Hinterglemm Leogang Fieberbrunn: Limberg-Abfahrt am Schattberg Ost

Die Piste 2 am Schattberg Ost in Saalbach startet auf über 2000 m mit herrlichem Ausblick auf die Hohen Tauern. Die Breite der Piste und die optimale Neigung laden zum Carven der Extraklasse ein, während einen der topmoderne Limberg-8er sofort wieder zum nächsten Run nach oben bringt.

➔ 1,4 km ⚡ 450 hm
www.saalbach.com

Katschberg: A1 Talabfahrt

Die längste Abfahrt am Lungauer Katschberg, mit einer Länge von 5,6 Kilometern und einer Höhendiffe-

renz von 1100 Metern, ist die A1. Der Name ist Programm, denn diese Piste erlaubt besonders genussvolle breite Schwünge und ist somit unvergesslich für alle, die den reinen Skispaß suchen.

➔ 5,6 km ⚡ 1100 hm
www.lungau.at

STEIERMARK

Kreischberg: Genussabfahrt ab der Rosenkranzhöhe

Am Kreischberg bietet sich die Gelegenheit einer langen Genussabfahrt von Rosenkranzhöhe bis zur Mittelstation. Am höchsten Punkt des Skigebiets startet man auf Piste Nr. 10, die mit sanften Hügeln zum Cruisen einlädt. Bis zur Mittelstation lässt man die Skie noch gemütlich auf der 13 und 2 auslaufen und hat so einen abwechslungsreichen Run.

➔ ca. 4 km ⚡ 1250 hm
www.kreischberg.at

4-Berge-Skischaukel: Ostabfahrt Planai-Hochwurzen

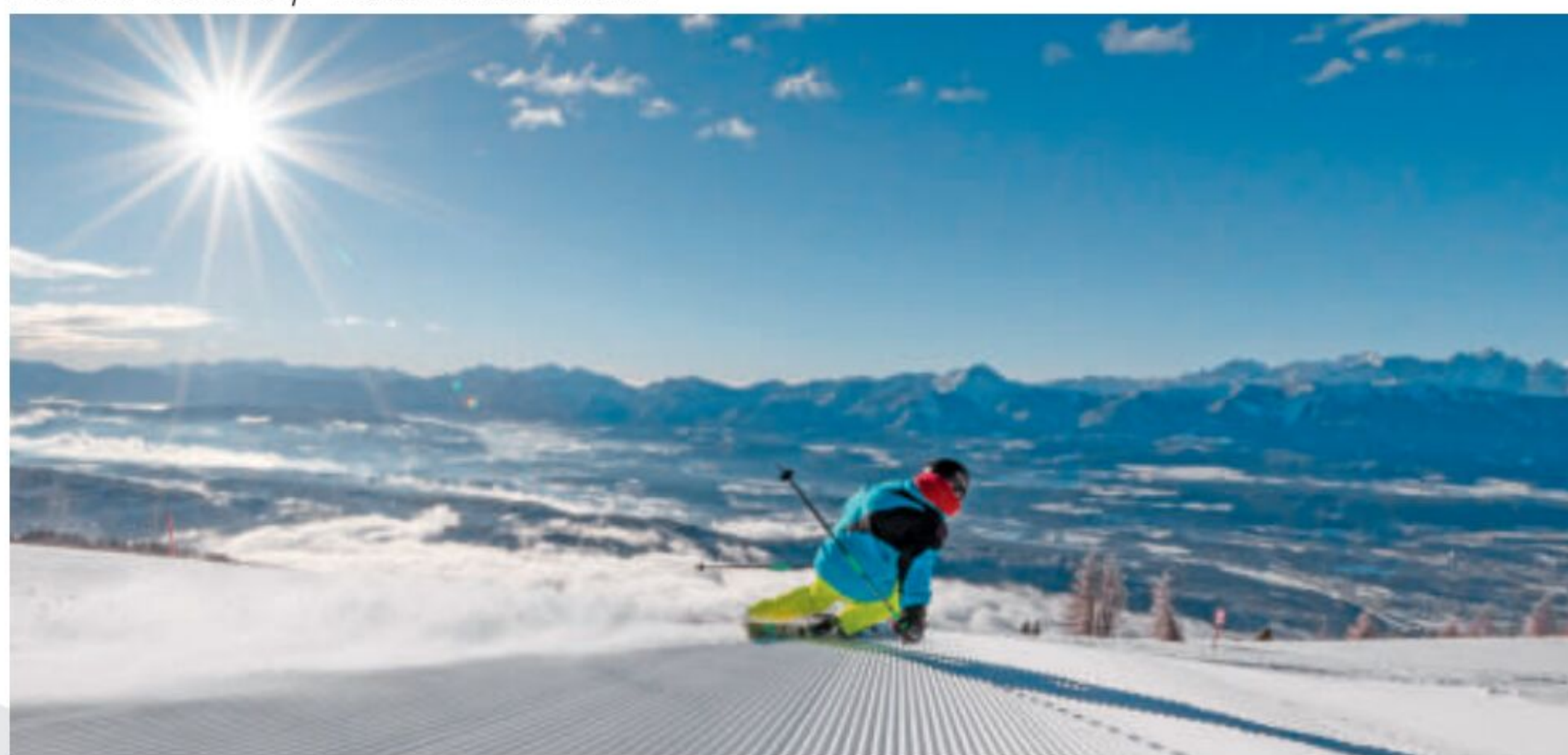
Nach der Auffahrt mit der 10er-Gondel auf die 1852 m hohe Hochwurzen kann man dort das wunderschöne 360°-Alpenpanorama genießen. Beim Abfahren über die breite, sportliche und familienfreundliche Ostabfahrt mit der Nr. 33 bis zur Hochwurzen-Talstation kommt bester Carving-Genuss auf.

➔ 1,5 km ⚡ 600 hm
www.planai.at

Aflenzer Bürgeralm: Genussabfahrt ab Schönleiten 2

Auf der Aflenzer Bürgeralm gibt es die Möglichkeit, eine kombinierte Genussabfahrt zu genießen. Von der Schönleiten 2 Bergstation geht es mit breiten Schwüngen auf den Almboden der Bürgeralm. Dort

FOTO: Gerlitz/Michael Stabentheiner



Genusspisten wie die Neugartenabfahrt auf der Gerlitz bieten Top-Bedingungen für Carvingsschwünge de luxe und ein tolles Panorama.



FOTO: St. Anton am Arlberg/Patrick Baetz



Je breiter die Piste, desto größer der Genuss, langgezogene Schwünge in das Weiß zu ziehen, wie hier in St. Anton am Arlberg.

kann man sich dann noch entscheiden, weiter auf die 8 km lange Panoramastraße bis zur Talstation zu fahren.

→ 9,9 km ⚡ 1000 hm
www.hochsteiermark.at

KÄRNTEN

Nassfeld: Garnitzenalm-Abfahrt

Am Nassfeld warten extrabreite Pisten und hervorragende Konditionen. Eine dieser Pisten ist die Garnitzenalm-Abfahrt Nr. 7 mit rund 1,6 km purer Carvingaction. Diese lässt sich wunderbar mit der angrenzenden Piste Nr. 8 Pontebbana abwechselnd genießen – für doppelten Fahrgenuss.

→ 1,6 km ⚡ 350 hm
www.nassfeld.at

Bad Kleinkirchheim: Brunnachabfahrt

Auf der sonnigen Seite des Skigebiets Bad Kleinkirchheim-St. Oswald liegt diese 2,8 km lange Carvingabfahrt vom Feinsten. Start ist bei der Bergstation der modernen

Biosphärenparkbahn Brunnach auf 1908 m. Gleichmäßig bei mittlerem Gefälle auf breiten Pisten geht es 600 hm ins Tal nach St. Oswald.

→ 2,8 km ⚡ 600 hm
www.badkleinkirchheim.com

Gerlitzten: Neugartenabfahrt

Die Neugartenabfahrt auf der Gerlitzten erstreckt sich über knapp 2 km und lädt zum flotten Carvingsschwung ein. An den Anfang der Piste gelangt man sehr schnell dank des 8er Jet Sessellifts. Genussfahrer schätzen diese Piste besonders wegen ihrer Aussicht der Extraklasse und der sonnigen Lage im Süden.

→ 2 km ⚡ 290 hm
www.gerlitzten.com

NIEDERÖSTERREICH

Hochkar: Familienabfahrt

Die breite Familienabfahrt am Hochkar lädt zu langgezogenen Carvingsschwüngen bei geringer Steilheit ein. Ideal für die ganze Familie, um gemeinsam genüssliche Abfahrten auf der perfekt präparierten Piste zu verbringen, während

man das schöne Panorama des Alpenvorlandes genießt.

→ 1,5 km ⚡ 390 hm
www.mostviertel.at

Mönichkirchen: Erlebnisalm

Der Name ist Programm: Auf Skifans wartet in Mönichkirchen die Piste Nr. 7 – genannt Erlebnisalm. Dort findet man eine breite, 3 Kilometer lange Abfahrt mit optimaler Neigung für De luxe-Carving-Schwünge und einen traumhaften Blick über die Wiener Alpen.

→ über 3 km ⚡ 580 hm
www.erlebnisalm.com

ITALIEN

3 Zinnen: Porzen

Die Genusscarvingpiste Nr. 5, auch Porzen genannt, startet auf 2000 Metern direkt an der Bergstation der neuen 6er-Sesselbahn Porzen im Skigebiet 3 Zinnen Dolomiten. Die Strecke überzeugt mit abwechslungsreichem Terrain und einer perfekten Neigung für geübte Skifahrer.

→ 1,25 km ⚡ 312 hm
www.dreizinnen.com

Gitschberg Jochtal:

Sonnenhang-Piste

Die Sonnenhang-Piste im Skigebiet Gitschberg Jochtal beginnt direkt am Hinterberg-Lift und macht ihrem Namen alle Ehre: Sie verläuft über einen breiten, sonnigen Hang, der ideale Bedingungen für genussvolles Carven bietet. Die Strecke schlängelt sich sanft hinunter und mündet in ein idyllisches kleines Tal.

→ 3,2 km
www.gitschberg-jochtal.com

BAYERN

Arber: Schmugglerweg



Im Skigebiet Arber geht es mit der Gondel hinauf zur Piste F – auch „Schmugglerweg“ genannt. Unterhalb des höchsten Gipfels des Bayerischen Waldes verläuft sie sanft abfallend zum Sonnenhang (C). Diese breite Piste bietet einen tollen Blick auf die sanften Hügel des benachbarten Böhmerwaldes und viel Platz für genüssliche Schwünge.

→ 1,2 km ⚡ 310 hm
www.arber.de/skigebiet



powered by  bergfex

Skiberge in Kärnten

		 											
		Tageskarte Erwachsene	Tageskarte Kinder	Schlepper	Sessellift	Kabinen/Gondel	leichte Pistenkilometer	mittelschwere Pistenkm.	schwere Pistenkm.	Pistenkilometer gesamt	Skiline	Attraktionen	
Ankogel / Mallnitz	www.moelltaler-gletscher.at/ankogel	66	33	3	0	2	2,8	5	5	12,8	ja	0	
Bad Kleinkirchheim	www.badkleinkirchheimer.com	67	33,5	9	8	4	11	84	8	103	ja	0	
Bodental	www.woerthersee.com/rosental/winterzauber	31	25	3	0	0	0,5	0,5	0	1	ja*	0	
Dreiländereck / Arnoldstein	www.3laendereck.at	47	–	0	0	0	5,7	7,6	3,7	17	ja*	0	
Eberstein / Saualpe	eberstein.it-wms.com	25	21	1	0	0	0,9	0	0	0,9	nein	0	
Emberger Alm / Berg im Drautal	www.embergeralm.info	–	–	4	0	0	4	5	1	13	ja*	0	
Falkert Heidi Alm BergResort	www.heidialm.at	37	22	2	0	0	3	8	0	11	ja*	0	
Flattnitz	www.kaernten.at/kaernten-skigebiete/flattnitz	–	–	3	1	0	6	4	3	13	ja*	0	
Gerlitzen Alpe	www.gerlitzen.com	67	33,5	3	7	1	11,9	34,4	6,1	67,3	ja	1	
Goldeck am Millstätter See	sportberg-goldeck.com	57	29,5	3	2	1	7,5	6	13,5	32	ja	0	
Griminitzen	www.kirchbach.gv.at	14	10	1	0	0	1	0	0	1	nein	0	
Heiligenblut / Grossglockner	skisport.com/de/grossglockner	56,5	–	5	1	4	20	34	1	55	nein	0	
Hochrindl / Sirnitz / Deutsch Griffen	www.hochrindl.at	49	28	5	1	0	5,4	11,4	4	20,8	ja	0	
Katschberg	www.katschi.at	66	33	8	5	3	12	56	12	80	ja	4	
Klippitztörl	www.klippitz.at	46	27	3	2	0	18	10	0	28	ja	0	
Koralpe	www.koralpe-kaernten.at	41,5	21,5	4	0	0	7	10	1	18	ja*	0	
Mölltaler Gletscher	www.moelltaler-gletscher.at	66	33	2	5	2	6,5	20	9,5	42,7	ja	0	
Nassfeld	www.nassfeld.at	67	33,5	9	9	5	30	69	11	110	ja	6	
Ochsengartenlift / Paternion	www.paternion.gv.at	–	–	0	0	0	0,2	0	0	0,4	nein	0	
Petzen / Feistritz ob Bleiburg	www.petzen.net	–	–	3	1	1	9	7	1	17	ja*	0	
Simonhöhe / Sankt Urban	www.simonhoehe.at	–	–	6	0	0	7	5	1	13	ja*	0	
Turracher Höhe	www.turracherhoehe.at	65	33	7	7	1	14,5	24	3,5	42	ja	0	
Vorhegg / Kötschach / Mauthen	www.koemau.com	–	–	3	1	0	1	5	0	6	ja*	0	
Weinebene	www.weinebene.at	37,5	22	6	0	0	8	8	2	18	ja*	0	
Weißbriach / Gitschtal	www.weissbriach.at	40	20	3	0	0	1	3	0	4	ja*	0	
Weissensee	www.weissensee.com	47,5	26,8	4	1	0	3	3	0	6	ja*	0	

* ist mit der Saisonkarte (Kärntner Topskipass) abrufbar

FOTO: Kärnten Werbung - Nassfeld / Franz Gerdl



WINTERWELLNESS AKTIVURLAUB MIT SPAFAKTOR – IM THERMENHOTEL KARAWANKENHOF IN WARMBAD-VILLACH

Am Fuße des Naturpark Dobratsch gelegen, sind wir der perfekte Ausgangspunkt für Alpinen Skigenuss, Skitouren und Schneeschuhwanderungen.

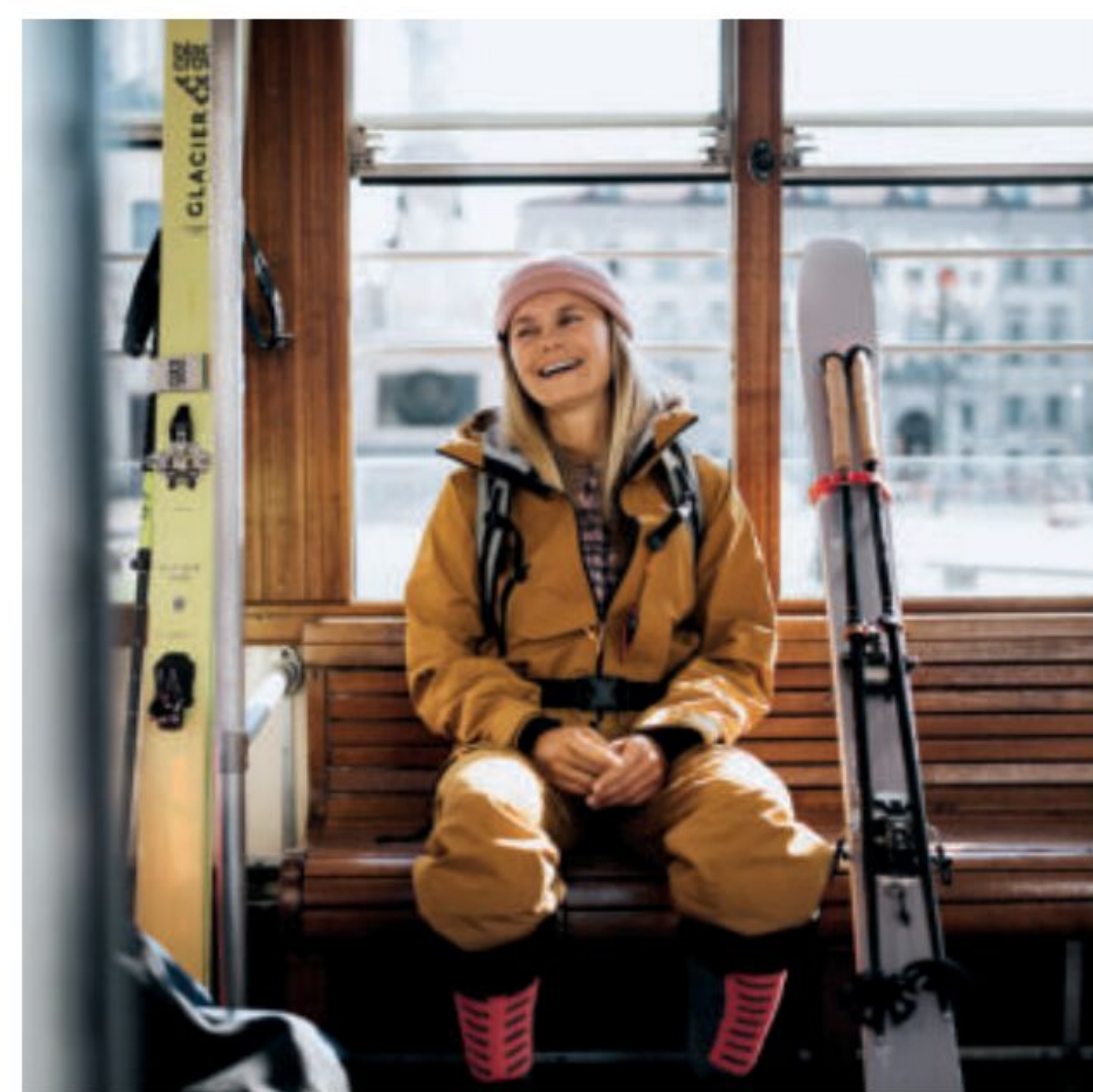
- Alle Buchungen sind mit Frühstück oder Verwöhn-Halbpension (mit kleinem warmen Mittagsbuffet und mehrgängigem Abendmenü oder Themenbuffet (samstags) mit Alpe-Adria-Schwerpunkt) möglich.
 - Spezielle Ernährungswünsche (vegetarisch, auf Wunsch gluten- und laktosefreie Küche)
 - Kostenlose Nutzung der FUN, FIT & SPA Bereiche der KärntenTherme (Bademantelgang)
 - Mehrsprachige Kinderbetreuung
 - SPA-Tasche mit Bademänteln, Badetüchern, Badeschuhen
 - Versperrbarer Rad- und Schikeller



Freiheit neu gedacht

Die Salewa „Sella Free“-Kollektion schreibt sich den Umweltschutz nicht bloß auf die Fahnen, sondern unterstützt nachhaltig denkende Wintersportler mit smarten Features.

ANZEIGE / FOTOS: Salewa



Im Jahr 1935 in München gegründet und heute als managementgeführtes Familienunternehmen fest in den Südtiroler Dolomiten verankert, kennt man sich bei Salewa mit Wandel bestens aus. Seit bald 90 Jahren dem Bergsport verschrieben, geht an dem Traditionsunternehmen auch der Klimawandel nicht spurlos vorbei. Mit nachhaltigen Materialien und Fertigungsmethoden versucht Salewa seinen Beitrag zum Umweltschutz zu leisten. Mit innovativen neuen Produkten reagiert man aber auch auf sich ändernde Umstände und somit Anwendungsfelder. Jüngstes Beispiel dafür: die „Sella Free“-Kollektion im Zeichen des Umbruchs in der (ski)alpinistischen Freiheitssuche im nachhaltig gedachten Wintersport.

Kein Winter wie damals

Gerade Wintersportler bekommen die Auswirkungen des Klimawandels besonders deutlich zu spüren. Immer weniger Schnee zieht sich in stetig höhere Lagen zurück. Tief verschneite Täler und Skiabenteuer direkt von der Haustür weg? Für viele nur noch Kindheits Erinnerung. Gerade die junge Generation der Wintersportler geht aber neue Wege, um die Freiheit der Berge zu erleben, nimmt gerne Zustiege per pedes oder mit dem Bike in Kauf, reist nicht mit dem Auto, sondern, wo möglich, mit Bahn und Bus zu ihren Tourenzielen. Genau auf diese vielseitigen neuen Ansprüche ist die „Sella Free“-Kollektion abgestimmt.

Mit der Sella Free 3L PTX Jacke und der Sella Free 3L PTX Hose umfasst die Kollektion eine

technische 3-Lagen-Skijacke sowie -hose, die insbesondere für den vielseitigen Einsatz abseits der Pisten entwickelt wurden. Ein freeride-orientierter Schnitt trifft auf tourentaugliche Features und zeitloses Design. Dazu bietet der Sella Free Rucksack den nötigen Stauraum und präzisen Sitz für Freeride-Lines. Am Weg zum Winterabenteuer bettet der Puez Winter PTX Schuh den Fuß bequem und dank Recyclinganteil umweltfreundlich. Übrigens: Alle Produkte sind dank Salewa Committed Label besonders nachhaltig gedacht. ■



Weitere Informationen unter:
www.salewa.com/de



Ein Winter auf der Sonnenseite

Naturnaher familiärer Winterurlaub, sonnige Panorama-Pisten und eine der modernsten Thermen Österreichs: Rund um die charmante Draustadt Villach wartet eine Vielzahl magisch schöner Möglichkeiten.

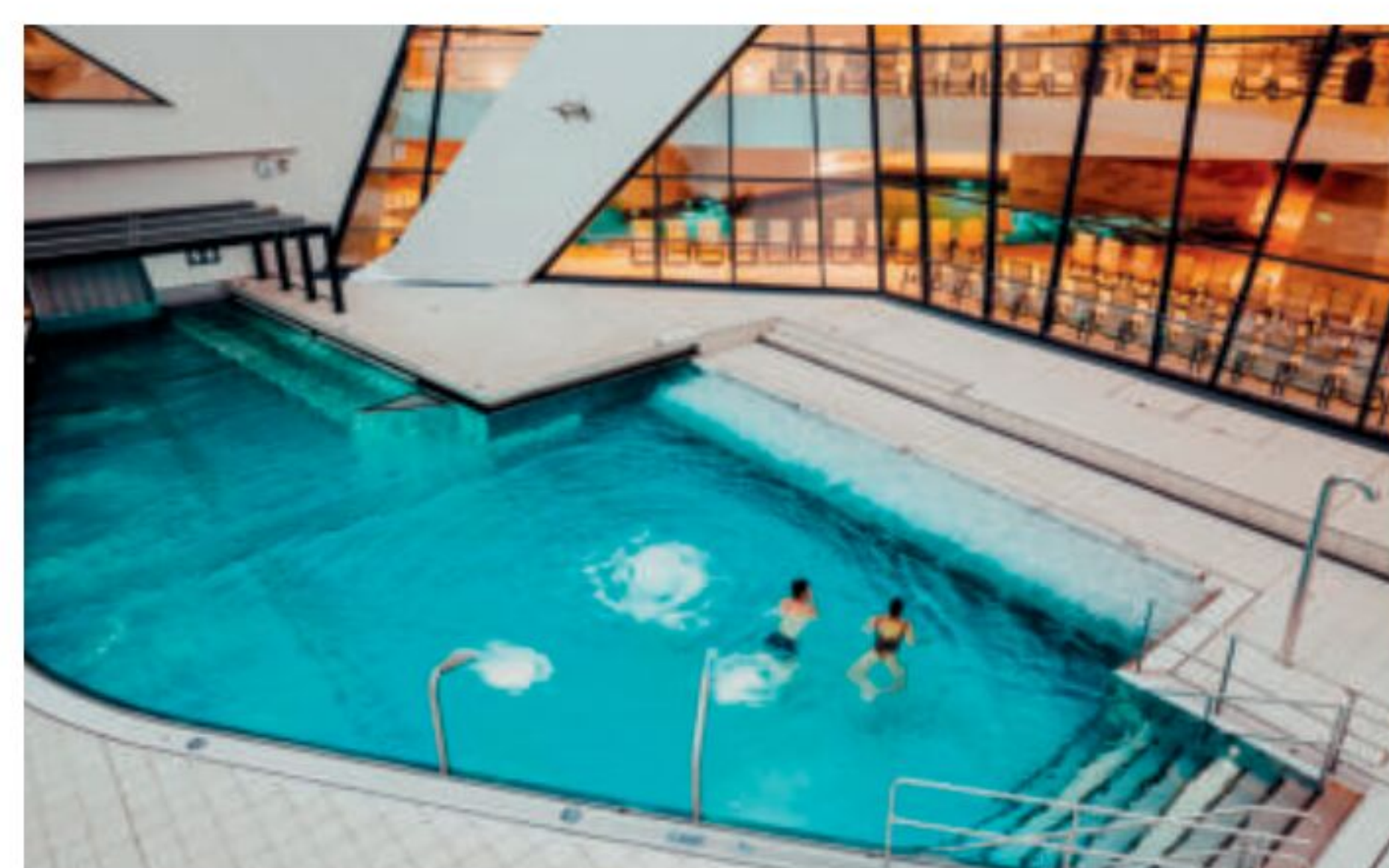


h, wie schön ist gemeinsame Zeit im Winter: knirschen-der Schnee, Sonnen-skilauf mit Blick über Tal und Berg, der Duft von Zimt und Glühwein, dampfende Thermalpools – herzlich willkommen im Winterwunderland der Region Villach! Hier, im Herzen Kärntens, liegt alles nah beieinander und ist ganz entspannt

mit öffentlichen Verkehrsmitteln oder dem Auto erreichbar: ein Ski-gebiet über den Wolken, der im Winter wie verzauberte Naturpark Dobratsch, Adventmärkte, die zum Verweilen einladen, die charmante Innenstadt mit kleinen Läden und Gastronomie, eine moderne Therme, Detoxgefühl am Ossiacher See und Faaker See im winterlichen Dornröschenschlaf und viele familiäre Gastgeber mit Herz.

Piste, Therme, Wintermagie

Die Gerlitzen Alpe als Villacher Skiberg bietet ein Rundumpaket: Schneesicherheit vom 5. Dezember 2024 bis 30. März 2025 dank modernster Beschneiungslinzen, 53 Pisten- und 24 naturbelassene Skirouten- und Winterwanderwege-Kilometer. Einzigartig macht die Gerlitzen Alpe die Lage: Wenige Autominuten von Villach entfernt, bringen moderne Liftanlagen die



Skifahren auf der Gerlitzen Alpe, sanftes Erleben im Naturpark Dobratsch, städtischer Winterzauber oder Abtauchen in der Therme – so vielseitig zeigt sich die Region Villach im Winter.

Gäste hinauf auf 1911 Meter und damit der Sonne entgegen. Der 360-Grad-Rundumblick vom Großglockner bis zu den Julischen Alpen und zum Wörthersee ist faszinierend schön! Bei der Anreise wird Umweltschutz großgeschrieben: Die Gerlitzen Alpe ist in den Ferienzeiten ohne Auto und (mit gültigem Skipass kostenlos) mit den Skibussen oder der S-Bahn erreichbar.

Nach einem langen Skitag gibt es kaum Schöneres als warmes Thermalwasser und eine gute Massage. Einfach mal abtauchen kann man in der topmodernen Kärnten-Therme. Hier kommt das Beste aus Entspannung und Action sowie Beauty und Wellness in spannender Architektur zusammen. Mit dem 2-, 3- oder 4-Tages-Ski-Thermen-Kombiticket der Gerlitzen Alpe ist der tägliche Eintritt (Fun-Bereich) in die KärntenTherme frei!

Der Weg auf den Dobratsch ist wie der Weg in eine andere Welt. In der kalten Jahreszeit zeigt sich der Naturpark von seiner besonders verträumten Seite, sanfter Tourismus wird hier bereits seit 2002 gelebt. Ob nach einer genussvollen Schneeschuh-, Wander-, Ski-, oder Rodeltour: Am Gipfel kommen alle zusammen – auf einen Glühwein und köstliche Kärntner Schmanckerln im Gipfelhaus.

Mit Alpen-Adria-Flair und -Kulinarik, kulturellen Programmpunkten sowie Gelegenheiten zum entspannten Flanieren und Shoppen stimmt der Villacher Advent auf Weihnachten ein. Am Rathausplatz drehen zugleich vergnügte Junge und Junggebliebene ihre Bahnen auf dem Eislaufplatz unter einem Sternenbaldachin. Der Hütten- und Marktadvent in der Villacher Innenstadt hat sogar bis 6. Januar 2025 geöffnet!

So schöne Urlaubserlebnisse werden immer noch ein bisschen schöner, wenn sie dabei noch die Urlaubskasse schonen. Möglich macht das die Erlebnis CARD für den Winter (gültig vom 15. November 2024 bis 18. April 2025), die Gäste bei allen teilnehmenden Gastgebern der Region kostenlos erhalten. Sowohl Genießer als auch Wintersport-Fans kommen mit den enthaltenen Angeboten voll auf ihre Kosten! ■



Weitere Infos unter:
www.visitvillach.at



FOTOS: Christoph Rossmann_MBN Tourismus; Gert Perauer_Kärnten Werbung

Willkommen im Skikarussell

ZEIT, um jeden Tag neue Skigebiete zu erkunden:

5 Skigebiete, 1 Skipass, kombiniert mit WellnessZEIT auf höchstem Niveau.



Am sonnenverwöhnten Südbalkon der Alpen erwartet Winterliebhaber eine einzigartige Kombination aus Skigenuss und Wellness. Fünf erstklassige Skigebiete laden zu unvergesslichen Erlebnissen ein. Das größte, Bad Kleinkirchheim, begeistert mit 103 Pistenkilometern und 24 Liftanlagen, die auf über 2000 m Seehöhe führen. Extratipp: Skilegende Franz Klammer lädt zum „Ski vor 9“. Im exklusiven Kreis können geübte Skifahrer von Sonnenaufgang bis ca. 9.30 Uhr die unberührten Pisten an ausgewählten Terminen (7. Januar, 4., 11., & 18. Februar 2025) gemeinsam mit dem „Skikaiser“ erleben.

Die schneesichere Turracher Höhe bietet 43 km Abfahrten, wo der Winter bis in den Frühling dauert und Sonnenskilaufr garantiert ist. Familien und Freerider finden am Sportberg Goldeck mit 25 km



Nach dem Skifahren wartet zum Beispiel das „Thermal Römerbad“ zum Entspannen.

Pisten unvergessliche Abenteuer – hier fahren Kinder bis 14 Jahre ab dem 7. Januar 2025 kostenlos Ski. Das Skigebiet Hochrindl verzaubert mit 21 km Pisten und einem malerischen Alpenpanorama, während der Falkert mit dem „Heidi Alm Skipark“ besonders für Kinder ein Highlight ist.

Auch abseits der Pisten gibt es viel zu entdecken: Ob Winter- oder Schneeschuhwandern, Skitourengehen, Langlaufen oder Rodeln – die winterliche Natur bietet täglich

neue Erlebnisse. Nach einem aktiven Tag laden zwei Thermen in Bad Kleinkirchheim – das Thermal Römerbad und die Familien- & Gesundheitstherme St. Kathrein –, das Badehaus Millstätter See und das Erlebnisbad „drautal perle“ in Spittal an der Drau zu entspannter WellnessZEIT ein.

Tipp für alle, die etwas Neues ausprobieren möchten: In der Region werden Kaltbade-Workshops in den winterlichen Seen angeboten – ein erfrischendes Erlebnis, das Körper und Geist belebt! Termine: 8., 13. und 28. Dezember 2024 sowie 25. Januar 2025. ■



Weitere Informationen unter:
www.seeundberg.at



Skitouren-Weekends für Einsteiger

Lindenhof-Chef Hannes Nindler ist ein begeisterter Skitourengeher und zeigt euch seine Geheimtipps in den Kärntner Nockbergen rund um die Feldpanalm und den Wöllaner Nock. Über sanfte Kuppen und durch verschneite Wälder gelangt man zum Gipfelkreuz auf über 2100 Metern, bevor es durch den Tiefschnee wieder talwärts geht. Camppartner sind die Naturfreunde mit ihren geschulten Guides. 5 Termine im Januar und Februar 2025 warten. Camp-Dauer: je 4 Tage mit 3 einsteigertauglichen Skitouren (ca. 500 Höhenmeter). Preis im DZ inkl. 5-gängigem Abendmenü und Guiding: € 445 p. P.

Kirchenplatz 2, 9544 Feld am See;
+43 4246 2274; www.landhotel-lindenhof.at

Lindenhof
LANDHOTEL



Hotel Pulverer

In der Thermenwelt Hotel Pulverer in Bad Kleinkirchheim stehen Tradition und Erholung ganz oben. 4200 m² hauseigene Therme und ein 1200 m² Naturbadeteich mit einem beheizten Thermal-Infinitybecken stehen zum Relaxen zur Verfügung. Das Immunsystem stärkst du in einer von 10 Saunen. Danach heißt es, sich in der Massage- und Kosmetikabteilung so richtig verwöhnen zu lassen. Meditation, Yoga oder Winterwandern ergänzen den Wohlfühl-Urlaub. Produkte aus der hauseigenen Landwirtschaft und aus der Region verfeinern die regionalen Spezialitäten der Hotelküche.

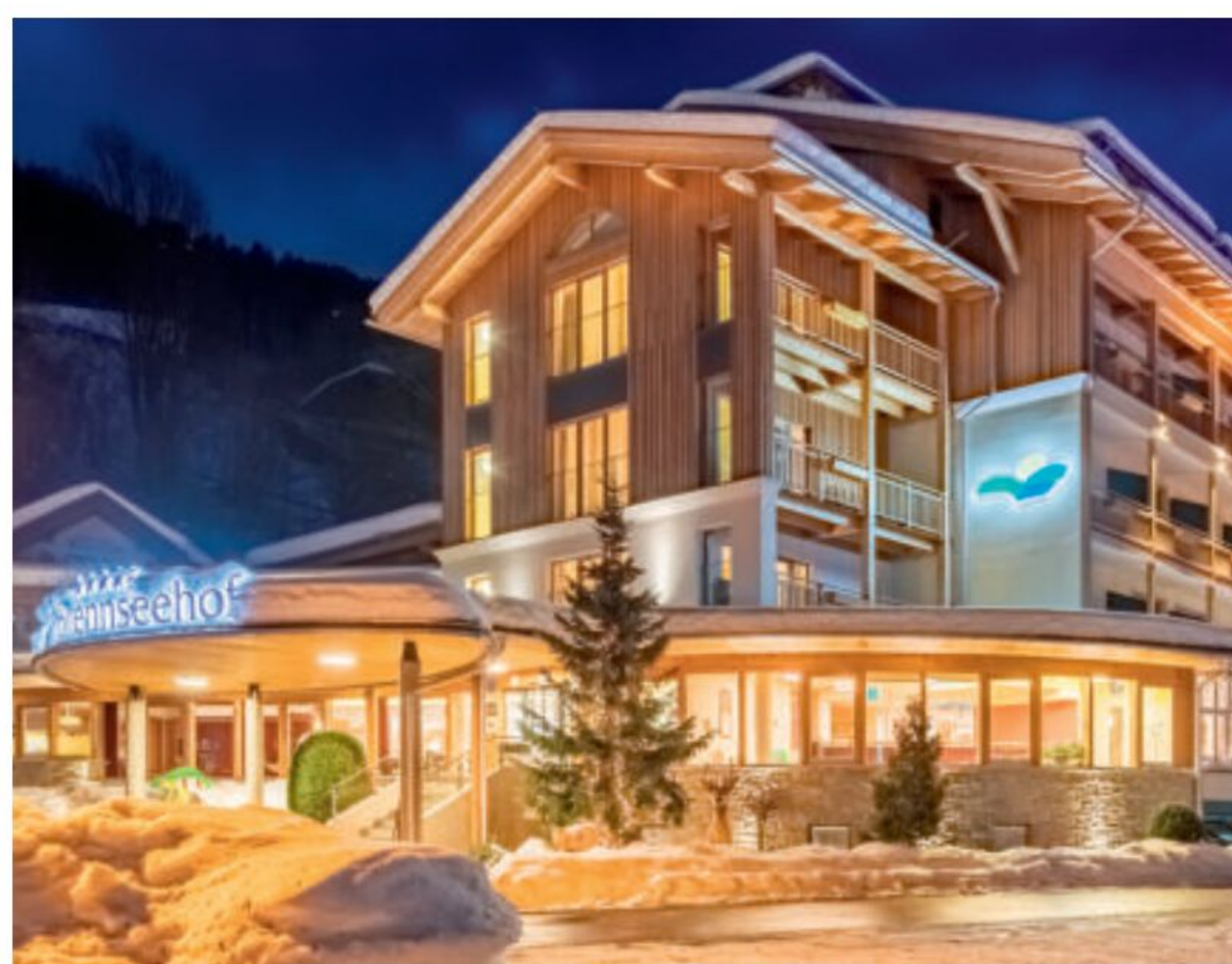
Thermenstraße 4, 9546 Bad Kleinkirchheim
+43 4240 744; hotel@pulverer.at; www.pulverer.at



Perfekter Wohlfühlort

Aktivsein in der Region Bad Kleinkirchheim und danach das Familien- & Sportresort Brennseehof genießen!

Die einzigartige Lage am See am Fuße der Kärntner Nockberge macht den Brennseehof zum perfekten Wohlfühlort für Sportler und aktive Familien. Gleich neben dem Hotel befindet sich unser kleines Winterparadies mit Ski-Kindergarten, 2 Eislaufplätzen und einer Eisstockbahn. Bei optimalen Bedingungen lädt der Brennsee zum Eis- und Langlaufen und die umliegenden Winterwanderwege zu romantischer Zweisam-



FOTOS: Brennseehof

keit ein. In der Wintersportregion Bad Kleinkirchheim warten über 100 bestens präparierte Pistenkilometer, großartige Langlaufstrecken, Schneeschuh-Wandertouren, zahlreiche Naturrodelbahnen und ein attraktives Winter-Rahmenprogramm. Anschließend erwartet dich Seen-Wellness vom Feinsten mit vielfältiger Bade- & Saunalandschaft und authentische regionale

Kulinarik. Für die Kleinen ist im Kinderclub mit professioneller Kinderbetreuung bestens gesorgt.



Weitere Informationen unter:
www.brennseehof.com

Schicht für Schicht

Der Winter ist da und mit ihm wieder die Frage nach der optimalen Bekleidung für sehr kalte oder wärmere Skitage. Wie man sich am besten ausrüstet und welche Trends uns aktuell begleiten. von Lara Wulz



er kennt sie nicht – die unliebsame Frage „Was zieh ich heute an?“, wenn

es um die Wahl des richtigen Outfits für die Tage am Berg beim Skifahren geht. Denn dieses sollte im Bestenfall mit allen Bedingungen umgehen können – kalt, warm, nass, trocken, windig und so weiter. Es sollte sich für Skiausflüge an eiskalten Winter- und warmen Frühlingstagen gleichermaßen eignen.

Um das zu erreichen, gilt es einige Kniffe bei der Anschaffung oder Erweiterung der eigenen Ausrüstung zu beachten. Wie es am besten gelingen kann, weiß Schöfel-Produktmanagerin Christina Wlodek: „Das Layering-System ist essenziell, da es jedem Skifahrer ermöglicht, den Komfort individuell anzupassen.“ Also ist man gut beraten, auch beim Skifahren auf den Zwiebellook zu setzen. Das macht nicht nur Sinn, sondern ist auch weit preiswerter, als für jede Wetterlage ein eigenes passendes Outfit im Schrank zu haben. Doch wie setzt man den Zwiebellook optimal ein? Auch hier weiß die Expertin Bescheid: „Die erste Schicht sollte Feuchtigkeit nach außen transportieren – beispielsweise mittels Merinowolle oder Synthetik-

fasern. Die zweite Schicht bietet Isolation – wie Fleece oder PrimaLoft® Evolve. Die äußere Schicht sollte vor Wind und Nässe schützen – das gelingt durch Membranen wie Dermizax®. Durch Layering lässt sich nicht nur auf die Wetterbedingungen reagieren, sondern auch mehr Flexibilität geschaffen werden, um auf das eigene Temperaturempfinden einzugehen.“

Technologien und Materialzonen

Gute Skibekleidung zeichnet sich auch durch technische Innovationen aus. Sie sollte atmungsaktiv, wasser- und winddicht sein, mit einer hohen Isolationsfähigkeit und guten Belüftungsoptionen, weiß Martini-Sportswear-Experte Sebastian Waldbauer. Denn das Layering-System kann eben nur optimal funktionieren, wenn man bei den einzelnen Schichten auf eine intelli-

Das Layering-System ist essenziell, da es jedem Skifahrer ermöglicht, den Komfort individuell anzupassen.

gente Kombination achtet. „Es gibt viele moderne Technologien, die Temperaturregulierung, Atmungsaktivität und Wasserfestigkeit vereinen. PrimaLoft® Gold oder PrimaLoft® Evolve bieten hervorragende Isolationsleistung, während Membranen wie Dermizax® wasserdicht und atmungsaktiv sind“, verrät Wlodek. Die Dermizax™-Membran bestehe aus recycelfähigem Polyurethan und unterscheide sich im Aufbau sowie in der Funktionsweise stark von anderen wasserdichten Technologien: Sie ist porenlos und ihre Atmungsaktivität steigt mit zunehmender körperlicher Aktivität, erklärt der Martini Sportswear-Experte und führt weiter aus: „Hybridjacken isolieren – dank PrimaLoft® Active – und sind atmungsaktiv sowie windresistent. Charakteristisch sind unterschiedliche Materialzonen wie etwa Stretch-Ärmel und -Rücken. PrimaLoft Active ist ein innovatives Gestrick: Mit seiner einzigartigen, einem Tierfell nachempfundenen Struktur lässt es Luft besser zirkulieren und wärmt zugleich aktiv. Die Fasertechnologie leitet überschüssige Körperwärme und Feuchtigkeit ab und sorgt so für ein ausgeglichenes Körperklima.“

Nachhaltig und smart

Neben Layering sind 4-Wege-Stretch-Materialien und innovative Schnitttechniken, um mehr Bewegungsfreiheit zu garantieren, hoch im Kurs. Ein weiteres aktuelles Highlight ist die PrimaLoft® Evolve-Isolation, die durch ihre Pflegeleichtigkeit und ein sehr starkes Wärme-Gewichts-Verhältnis überzeugt, weiß Christina Wlodek. Die Innovation liegt aktuell oft auch im Detail, spricht, wie die Produkte konstruiert sind. Nachhaltige Stoffe, die zu 100 % recycelbar, abriebfest und langlebig sind, stechen aktuell heraus. Wichtig dabei ist, dass die Produkte mög-



ZWIEBELLOOK.

Mit dem Einsatz mehrerer Schichten ist man optimal für kalte und auch warme Tage gewappnet. Moderne Materialien sind der Schlüssel.

FOTO: Schöffel/Patrick Bätz

lichst lang getragen werden können, weiß Sebastian Waldbauer von Martini. In der breiteren Masse ist die Nachfrage nach nachhaltigen, und dementsprechend langlebigen Produkten steigend.

Wasserdicht und atmungsaktiv

Bei der optimalen Ausstattung darf man auf eines nicht vergessen: die Wahl der passenden Handschuhe. Wie wichtig ein guter Handschuh ist, weiß man spätestens dann, wenn man zum ersten Mal seine steifen Finger zu neuem Leben erwecken muss. Entscheidend ist bei einem Handschuh das richtige Material, das die Hände warm hält, ohne dass sie zu schwitzen beginnen, weiß Markus Chiba vom Handschuh-Hersteller Chiba. „Wichtig ist, dass



FOTO: Martini Sportswear/Mat Gartner

Gute Skibekleidung performt nicht nur auf der Piste, sondern auch abseits davon.

ausreichend Luftpolster im Handschuh vorhanden sind, da Wärme durch die Luft nur minimal abgeleitet wird,“ erklärt Chiba. Fütterungen aus Kunst- oder Hohlfasern machen sich das zunutze und isolieren besonders gut. Gleichzeitig haben diese Fasern auch eine hohe Atmungsaktivität. Auch wasser-

dichte und atmungsaktive Membranen im Handschuh sind zum Standard geworden.

Beim Handschuh lassen sich einzelne Modelle finden, die bei kalten wie auch warmen Temperaturen gleichermaßen tragbar sind und optimalen Komfort bieten. Hersteller Chiba setzt auf PrimaLoft, verwendet aber als alternatives Futter natür-

liche Schafswolle. Begründung: Neben dem Aspekt der Nachhaltigkeit wärmt Schafswolle sehr gut, kühlt bei wärmeren Temperaturen und ist geruchsneutral.

Es gilt also, auch beim Handschuh lieber einmal öfter hinzusehen, zu vergleichen und auf die Qualität der verwendeten Materialien zu achten, um das bestmögliche Produkt zu finden. ■

Feel free!

Die neuen Skioutfits vom Passform-Spezialisten Maier Sports überzeugen auf ganzer Linie.

Maier Sports schürt die Vorfreude auf die Skisaison: Feel free und schlüpf im Kopf schon in die neue Damenjacke Vidra und die Hose Vroni Slim 2.0. Oder in die Herrenjacke Oravice und die Hose Anton Slim 2.0.

Vidra ist eine hochfunktionale Skijacke für anspruchsvolle Fahrerinnen. Der asymmetrische Look sorgt für Aufmerksamkeit und die wind- und wasserdichte sowie atmungsaktive mTEX 10.000 Membran für ein gutes Gefühl bei allen Pisten- und Wetterbedingungen. Mit den gleichen Features glänzt die Herrenjacke Oravice, mit ihrem stilsicheren Colourblocking.



ANZEIGE / FOTO: Maier Sports

Mit einem neu entwickelten Stoff sind die für sportliche Pisten- und Freeride-Fans konzipierten Skihosen Anton Slim 2.0 sowie Vroni Slim 2.0 ausgestattet. Das hoch atmungsaktive Material mit Vier-Wege-Stretch gibt dir volle Bewegungsfreiheit. Beide Pants verfügen ebenso über die wasser- und winddichte sowie atmungsaktive

mTEX 10.000 Membran und die effektive mTHERM Isolierung. Perfekt: Der Sitz – wie vom Passformspezialisten gewohnt!

maier[®] sports

Mehr Infos auf:
www.maier-sports.com

Top 6 Skibekleidung

KARPOS Midi Shell Jacket

- Jacke aus 100 % recyceltem und PVC-freiem Material
 - vollständig getapte Nähte
 - helmkompatible Kapuze mit vorne und hinten regulierbarer Passform
 - Unterarm-Reißverschlüsse für optimale Belüftung
 - zwei Fronttaschen mit wasserdichten Reißverschlüssen
- PREIS (UVP): € 450,-
www.karpos-outdoor.com



MAIER SPORTS Vidra W

- hochfunktionale Skijacke • dank mTEX 10.000 atmungsaktiv, wasser- und winddicht
 - hoher Wärmerückhalt durch schützende mTHERM-Isolation
 - Mechanical-Stretch für Bewegungsfreiheit und Komfort
 - Saum, Kapuze und Ärmel individuell verstellbar
 - abnehmbare, einstellbare Kapuze für ideale Passform
 - PFC-freie Imprägnierung
- PREIS (UVP): € 279,95
www.maier-sports.com



ESKA 1406 Pulse Transalp

- warmer und atmungsaktiver vielseitiger Handschuh
 - winddicht dank Windstopper® by Gore-Tex Labs
 - PrimaLoft® Bio™ Gold Isolierung für angenehme Wärme
 - taktiles Leder an Zeigefinger und Daumen für die Smartphone-Bedienung
 - keine Steppnähte, um Druckstellen zu vermeiden
 - hydrophobiertes Ziegenleder an der Innenhand für Extragrip
- PREIS (UVP): € 69,90
www.eskagloves.com



CHIBA Armor Glove

- wasserdicht, winddicht und atmungsaktiv
 - aus geschmeidigem Nappa-Leder gefertigt – Innenhand mit einem Besatz aus robuster Mikrofaser mit Silikondruck für sicheren Griff
 - Futter aus extrawarmer PrimaLoft® Bio™ Gold Isolation
 - Knöchelschutz, vorgekrümmte Finger, verstärkter Daumenbereich
 - Klett am Handgelenk
 - Neopren-Pulswärmer verhindert das schnelle Auskühlen der Hände
- PREIS (UVP): € 75,-
www.chiba.de



MARTINI SPORTSWEAR

Argon 3L Pants M

- Dermizax.EV-Membran mit 20.000 mm Wassersäule
 - komplett wind- und wasserdicht
 - drei Eingriffstaschen mit Zipp
 - Bund mit Frontzipp, Druckknöpfen und Gürtelschlaufen
 - 2-Wege-Belüftungszips
 - Beinabschluss mit Innentrichter und Kanteninnenschutz
 - ausklappbarer Einsatz zum Wärmen der Lenden
- PREIS (UVP): € 499,90
www.martini-sportswear.com



SCHÖFFEL Ski Pants Lizum

- komplett versiegelte Nähte bei 20.000 mm Wassersäule & sehr hoher Atmungsaktivität (20.000 MVTR)
 - komfortabler, ergonomischer und elastischer Bund
 - schmal geschnittenes Bein mit vorgeformten Knie
 - zwei Eingriffstaschen mit wasserabweisenden Reißverschlüssen und weichem Fleecefutter
 - aus recyceltem Material hergestellt
 - wärmt ohne großes Volumen
- PREIS (UVP): € 329,95
www.schoeffel.com





powered by  bergfex

Skiberge in Niederösterreich



													
		Tageskarte Erwachsene	Tageskarte Kinder	Schlepper	Sessellift	Kabinen/Gondel	leichte Pistenkilometer	mittelschwere Pistenkm.	schwere Pistenkm.	Pistenkilometer gesamt	Skilifte	Attraktionen	
Aichelberglifte Karlstift	www.ski-karlstift.com	–	–	2	0	0	2,7	2,3	1	6	nein	0	
Annaberg	www.annaberg.info	–	–	2	2	0	8	2,5	2	12,5	ja	1	
Arralifte / Harmanschlag	www.arralifte.at	–	–	2	0	0	0,4	1,7	0	2,1	nein	0	
Bonka	www.bonka.at	–	–	1	0	0	0,5	0,5	0	1	nein	0	
Breitenfurt	www.skilift-breitenfurt.com/Home.html	–	–	1	0	0	0,8	0	0	0,8	nein	0	
Familienskiland St. Corona am Wechsel	www.wexlarena.at	–	–	2	0	0	1	1,3	0	2,3	ja	3	
Feistritzsattel	www.feistritzsattel.at	–	–	1	0	0	0	2	0	2	nein	0	
Gemeindealpe / Mitterbach	www.gemeindealpe.at	–	–	2	2	0	7	7	1,5	15,5	ja	1	
Hochbärneck	hochbaerneck.com	–	–	2	0	0	1,5	3,5	0	5	nein	0	
Hochkar	www.hochkar.com	–	–	1	6	0	6,3	9,7	2,4	19,2	nein	0	
Jauerling / Maria Laach	www.jauerling.at	–	–	1	0	0	1	0	0	1	nein	0	
Kalte Kuchl / Rohr im Gebirge	www.kaltekuchl.at	–	–	2	0	0	0,6	0,5	0	1,1	nein	0	
Kirchbach	www.kirchbach.net	25	20	1	0	0	0,6	0,1	0	0,7	nein	0	
Kirchberg am Wechsel / Arabichl	www.arabichllift.at	–	–	1	0	0	2,25	1,8	0,25	4,3	nein	0	
Königsberg / Hollenstein/Ybbs	www.koenigsberg.at	–	–	5	0	0	7	5	2	14	nein	0	
Lackenhof / Ötscher	www.oetscher.at	–	–	3	3	0	6	9	4	19	nein	0	
Maiszinken / Lunz am See	www.lunz.at	24	12,5	2	0	0	1,5	1,5	1,5	4,5	nein	0	
Mönichkirchen / Mariensee	www.erlebnism.com	–	–	1	3	0	5,5	6	2	13,5	ja	2	
Puchberg am Schneeberg / Schneeberg Sesselbahn	www.schneebergsesselbahn.at	–	–	1	1	0	1	2,8	0,3	4,1	nein	0	
Quellenwiese / Neusiedl	www.skilift-quellenwiese.at	–	–	1	0	0	0,2	0	0	0,2	nein	0	
Reichenau an der Rax / Raxalpe	www.raxalpe.com	–	–	0	0	1					nein	0	
Riesenlehen / St. Georgen am Reith	st-georgen-reith.gv.at/97	–	–	1	0	0	0	0,4	0	0,4	nein	0	
Semmering Happylift	www.berghofsemmering.at/de/home	–	–	1	0	0	0,4	0	0	0,4	nein	0	
Semmering Hirschenkogel	semmering.com	49	24,5	0	1	1	6,5	6,5	1	14	nein	0	
St. Corona / St. Peter - Simas-Lifte	www.simas-lifte.at	–	–	0	0	0					nein	0	
Turmkogel / Puchenstuben	www.puchenstuben.at	–	–	2	0	0	0,4	2,6		3	nein	0	
Unterberg / Pernitz	www.schigebiet-unterberg.at	–	–	4	0	0	11	5		16	nein	0	

FOTO: Niederösterreich Werbung - Hochkar / www.andreasjakwerth.com

Am Nebelstein hat man den vielleicht schönsten Weitblick des Waldviertels.

FOTOS: Waldviertel Tourismus



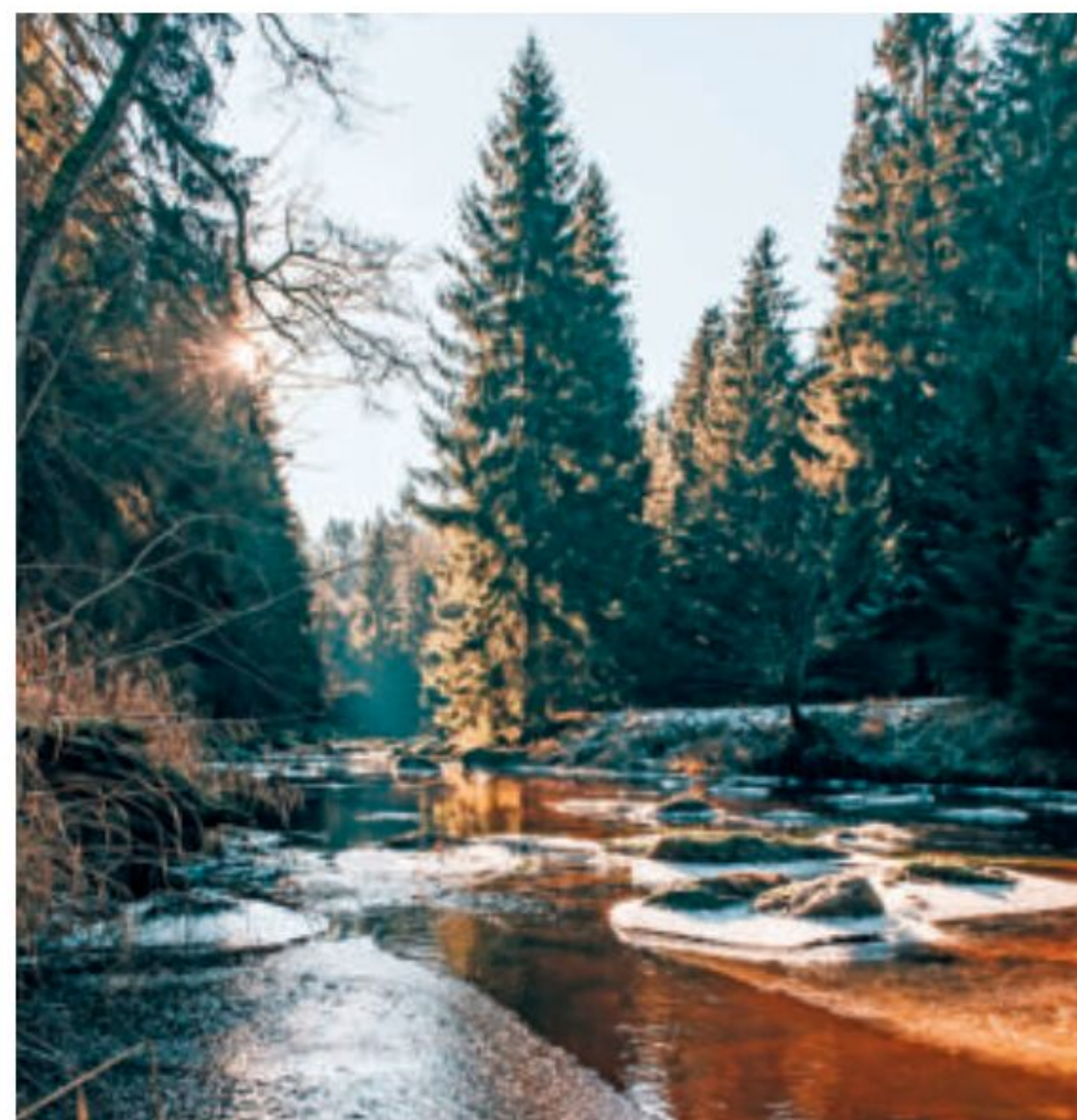
Winterzeit ist Wanderzeit

Zwischen Schnee und Raureif, Wintersonne und Eiskristallen: Winterwandern in Niederösterreichs Waldviertel belohnt mit unzähligen Glücksmomenten.

Den Winter so richtig spüren und erleben kann man am besten, wenn man sich trotz Kälte hinauswagt, um sich vom Glitzern der Sonne im frischen Raureif verzaubern zu lassen. Ob eine Wanderung durch die winterlichen Wanderdörfer Moorbach Harbach und Zwettl, eine Schneeschuh-Tour durch den angezuckerten Wald oder ein Spaziergang in tierischer Begleitung – eine Winterwanderung im Waldviertel ist in jedem Fall ein Geheimtipp!

Wandern im Wanderdorf

Unweit von Wien und Linz warten in den Wanderdörfern Moorbach Harbach und Zwettl etliche gewartete Winterwanderwege darauf, erkundet zu werden. In Zwettl schöpft man entlang des Weges „auf Hundertwassers Spuren“ neue Inspiration, kann Kraft tanken und die unberührte Natur auf sich wirken lassen. Glitzernde Wälder, das sanfte Rauschen des klaren Kamps und leises Vogelge-



Im Wanderdorf Zwettl geht es entlang des Kamps auf Hundertwassers Spuren.

Winterwandern im Waldviertel

- 2 Nächtigungen inkl. Frühstück
 - 1 Abendessen (bei ausgewählten Betrieben)
 - 1 x Wanderjause
 - Wanderrucksack mit regionalen Produkten
 - Kartenmaterial
- ab € 214,- p. P./DZ



zwitscher zogen den Künstler Friedensreich Hundertwasser so in seinen Bann, dass er sich in der am Weg gelegenen Mühle niederließ.

Der Nebelstein-Erlebnis-Wanderweg im Moorbach Harbach ist ein Erlebnis für die ganze Familie. Oben vom höchsten Punkt des Waldviertels wird man nicht nur mit einem atemberaubenden Ausblick belohnt, sondern erfährt bei sechs Lern- und Spielstationen viel Wissenswertes über die Waldviertler Grundelemente Holz, Stein und Moor.

Außerhalb der beiden Wanderdörfer gibt es viele weitere Möglichkeiten für deine persönliche Winterauszeit im Waldviertel. Inspiration unter www.waldviertel.at/winterwandern ■



Mehr Informationen unter:
www.waldviertel.at

Mit Unterstützung von Land und Europäischer Union



Europäischer
Landwirtschaftsfonds für
die Entwicklung des
ländlichen Raums:
Hier investiert Europa in
die ländlichen Gebiete.





Unverfälscht und entspannt

... So zeigt sich der Winter im Mostviertel in Niederösterreich! An der Grenze zur Steiermark und nur einen Katzensprung von Wien und Linz entfernt, lassen sich Ruhe, unberührte Natur und herzliche Gastfreundschaft abseits vom Trubel genießen.



östling-Hochkar, Lackenhof-Ötscher, Annaberg und Gemeindealpe Mitterbach – das sind die vier größten Skigebiete im Mostviertel. Sie alle haben ihren eigenen Charakter.

Das Hochkar bei Göstling an der Ybbs in den Ybbstaler Alpen begeistert mit 19 abwechslungsreichen Pistenkilometern und male- rischer Bergkulisse. Im größten und schneesichersten Skigebiet der Region herrschen durch die Nord- lage meist von Dezember bis April

ideale Bedingungen und laden zum Skivergnügen ein. www.hochkar.com

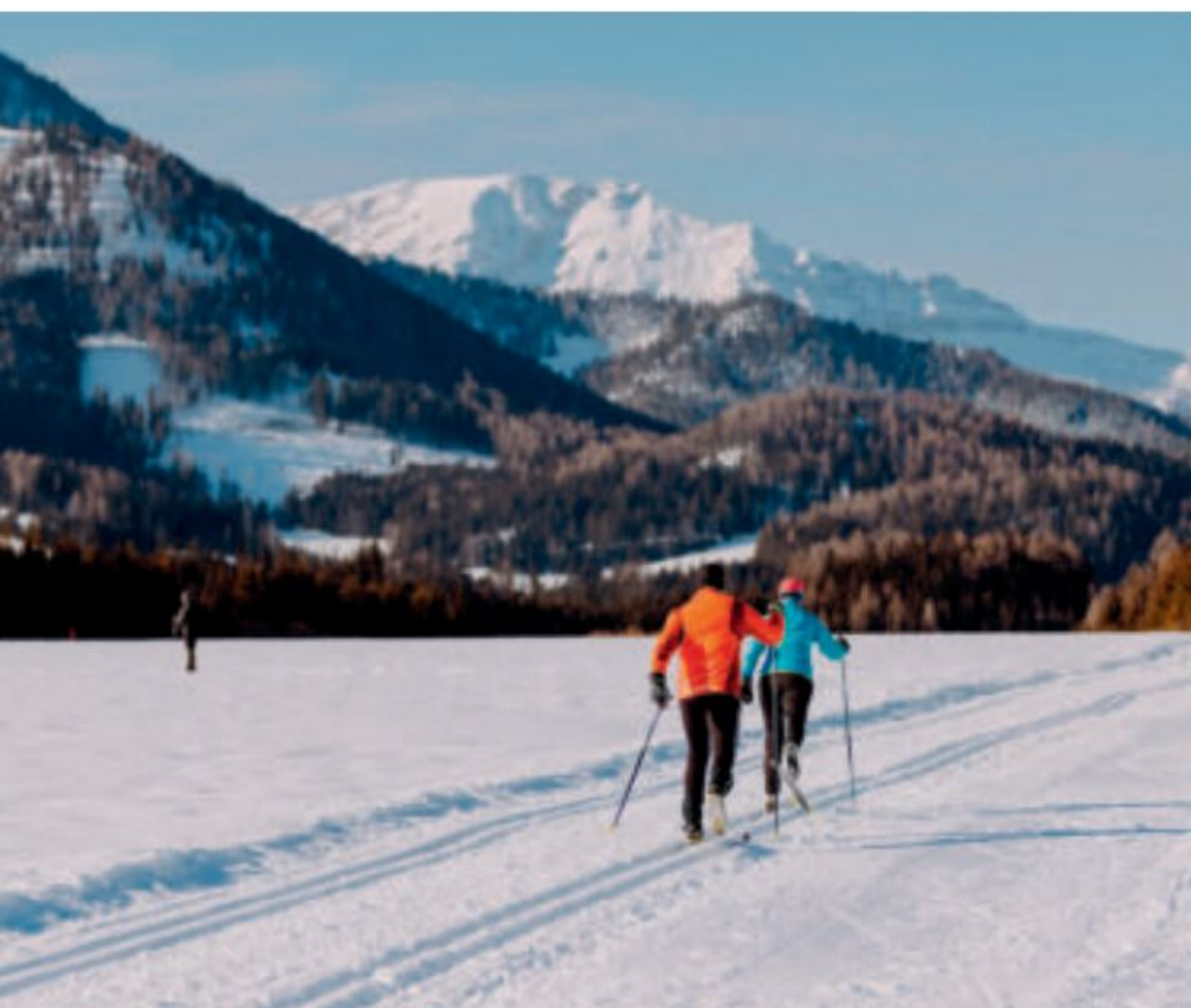
Der Ötscher, das Wahrzeichen des Mostviertels, fasziniert beim ersten Anblick und prägt das Ski- gebiet Lackenhof-Ötscher, das ebenso in den Ybbstaler Alpen liegt. Der Große Ötscher mit seinen anspruchsvollen Pisten ist top für die Erfahrenen auf Skiern – auf der anderen Seite befindet sich der Eibenkogel, ideal für Genießer und Anfänger. www.oetscher.at

Das Skigebiet Annaberg liegt eingebettet im malerischen Maria- zellerland und bietet besonders für

Familien und Einsteiger ideale Be- dingungen. Das Anna-Land mit sei- nem Märchenwald begeistert die Kinder, die breiten, gut präparier- ten Pisten sind danach die beste Voraussetzung, um sicher die ers- ten Schwünge zu wagen. Aber auch Fortgeschrittene lieben die ab- wechslungsreichen Abfahrten.

www.annabergerlifte.at

Für alle, die Action und spekta- kuläre Aussichten suchen, ist die Gemeindealpe Mitterbach im Ma- riazellerland ein wahrer Geheim- tipp. Der Gipfel befindet sich nahe dem Liftausstieg, von wo sich ein



FOTOS: Ludwig Fahrnberger; schwarz-koenig.at; TV Hochsteiermark/nicolesseiser.at; Fred Lindmoser

einzigartiges Panorama auftut. Das Skigebiet bietet mit der steilsten Naturpiste Niederösterreichs einen echten Adrenalinkick, Sportliche fühlen sich in der Freeride-Area wie im vielseitigen Snowpark wohl.

www.gemeindealpe.at

Guga hö Morgenskifahren

Nicht versäumen: „Guga hö“! So heißt das exklusive, frühmorgendliche Skierlebnis, das an ausgewählten Terminen ab 6.30 Uhr in Annaberg, Mitterbach, Göstling-Hochkar und Lackenhof-Ötscher startet.

www.gugahö.at

Winter spüren im Mariazellerland

Das Mariazellerland rund um die Gemeinden Annaberg, Mitterbach, Mariazell und St. Aegyd am Neuwalde verspricht besonders herrliche Wintertage – vor allem auf den drei Skibergen Annaberg, Gemeindealpe Mitterbach und Bürgeralpe Mariazell. Auf der Bürgeralpe gibt es diesen Winter eine besondere Aktion: Bei SKI for FREE erhält man ab 2 Nächtigungen in teilnehmenden Betrieben in der Nebensaison Gratis-Skipässe! Aber auch abseits der Pisten gibt es viel zu erleben, beim Langlaufen,

Schneeschuh- oder Winterwandern und Rodeln.

Abseits der Pisten

Passionierte Langläufer finden im Mariazellerland eine traumhafte Kulisse, um auf Loipen dahinzugleiten und die klare, frische Luft einzuatmen. Lohnende Langlauf-erlebnisse werden etwa in Annaberg, Mitterbach und St. Sebastian/Mariazell geboten. Die Strecken der drei Orte lassen sich auch zu schönen Runden vereinen.

Ein Highlight ist das Nordische Zentrum St. Aegyd am Neuwalde, mit rund 80 km Loipen das größte Langlaufgebiet im Mostviertel. Auch im Naturpark Ötscher-Tormäuer lässt es sich hervorragend langlaufen: das Langlaufzentrum Puchenstuben-Turmkogel bietet rund 40 km an Loipen. Der Naturpark lässt sich genauso schön bei einer Schneeschuh- oder Winterwanderung erkunden. Eine beliebte Winterwanderung im Mariazellerland führt rund um den malerischen Erlaufsee.

Rasante Rodelabfahrten

Wer sich gern flott in die Kurven legt, findet auf den Rodelbahnen auf der Bürgeralpe Mariazell und in Annaberg sein Glück. Neben der Rodelstrecke bei den Annaberger Liften, wo auch jeden Samstag Flutlichrodeln möglich ist, ist die Naturbahnrodelstrecke am Tirolerkogel ein beliebter Treffpunkt.

Tipp: Mit der Mariazellerbahn lässt es sich bequem und umweltschonend in die Region reisen! ■



Weitere Informationen unter:



www.mostviertel.at/winter
www.mariazellerland.jetzt



FOTO: Friuli-Venezia Giulia (Monte Zoncolan) / Nicola Brollo

powered by  bergfex

Skiberge in Südtirol

													
		Tageskarte Erwachsene	Tageskarte Kinder	Schlepper	Sessellift	Kabinen/Gondel	leichte Pistenkilometer	mittelschwere Pistenkm.	schwere Pistenkm.	Pistenkilometer gesamt	Skilane	Attraktionen	
3 Zinnen Dolomiten	www.dreizinnen.com	–	–	18	6	6	53,3	50,3	11,4	115	ja	1	
Alta Badia	www.altabadia.org	74	–	11	30	12	74	47	9	130	ja	7	
Carezza - Karersee - Rosengarten	www.carezza.it	68	34	2	4	5	29,3	24,14	12,88	67,63	ja	3	
Dolomites Val Gardena / Gröden - St. Christina	www.valgardena.it	77	54	24	40	15	6,88	14,035	8,05	28,965	ja	3	
Dolomites Val Gardena / Gröden - St. Ulrich	www.valgardena.it	77	54	3	3	16	8,8	30,5	1,4	41,1	nein	0	
Dolomites Val Gardena / Gröden - Wolkenstein	www.valgardena.it	77	54	14	20	10	18,915	24,56	8,69	54,365	nein	0	
Gitschberg Jochtal	www.gitschberg-jochtal.com	68	25	5	3	7	20,7	25,4	9,3	55,4	ja	1	
Klausberg - Ahrntal	www.skiworldahrntal.it	69,5	–	0	5	3	14	14	5	33	ja	0	
Kronplatz - Dolomiten	www.kronplatz.com	77	39	6	4	21	58	34	29	121	ja	5	
Ladurns - Pflerschtal	www.ladurns.it	53	37	1	1	1	8,4	8,4	1,2	18	ja	0	
Maseben - Langtaufers - Reschenpass	www.maseben.it	–	–	1	0	0	2,9	2,9	0	5,8	nein	0	
Meran 2000	www.meran2000.com	55,5	41,5	0	4	3	12,52	17,5	2,5	32,55	nein	0	
Obereggen - Pampeago - Predazzo / Latemar	www.obereggen.com	69	–	2	13	3	9	33	7	49	ja	1	
Oclini (Jochgrimm)	www.oclini.com	30	15	2	2	0	4	3	0	7	nein	0	
Pfelders im Passeiertal	www.pfelders.info	51	38,5	2	1	1	4	9	5	18	nein	0	
Plose Brixen	www.plose.org	68	–	1	4	3	19,5	9,5	14,5	43,5	nein	0	
Ratschings Jaufen	www.ratschings-jaufen.it	65	46	1	6	1	4,7	19,45	0,5	28	ja	3	
Reinswald Sarntal	www.sarntal.com	49,5	–	2	1	1	4,1	15,8	2,5	22,4	nein	0	
Rittner Horn	www.ritten.com/?l=de	42	39,5	2	0	1	8	2,6	2,4	13	nein	0	
Rosskopf - Sterzing	www.rosskopf.com	59	41	0	1	2	6	13	1	20	ja	0	
Schnalstal / Kurzras	www.schnalstal.com	61	43	4	5	2	10	18	14	42	nein	0	
Schöneben - Haideralm / Reschenpass	www.schoeneben.it	63	28,5	2	4	4	29	30	6	65	nein	0	
Schwemmalm - Ultental	www.schwemmalm.com	54	37	1	3	1	10,8	11,7	2,5	25	nein	0	
Seiser Alm	www.seiseralm.it	77	54	3	21	5	23	37,7	7,6	68,3	ja	1	
Sellaronda - Dolomiten	www.valgardena.it/de/ski-board/skigebiet/sellaronda	83	–	10	10	30				478	nein	0	
Speikboden - Tauferer Ahrntal	www.skiworldahrntal.it	69,5	–	0	3	2	22,8	13	5,7	41,5	ja	3	
Stilfser Joch - Ortlergebiet	www.passostelvio.eu	56	48	4	0	2	8	2	0	9	nein	0	
Sulden am Ortler	www.seilbahnsulden.it	58	26,5	1	5	4	19,5	12,1	9,2	44	nein	0	
Trafoi am Ortler / Furkel	www.trafoi.it	46	21,5	1	2	0	6	3	2	11	nein	0	
Watles	www.watles.net	56	25	1	2	2	4	9,5	0,96	14,46	nein	0	

powered by  bergfex

Skiberge in Friaul-Julisch Venetien

													
		Tageskarte Erwachsene	Tageskarte Kinder	Schlepper	Sessellift	Kabinen/Gondel	leichte Pistenkilometer	mittelschwere Pistenkm.	schwere Pistenkm.	Pistenkilometer gesamt	Skilane	Attraktionen	
Forni di Sopra	www.turismoavg.it/Montagna	44	–	1	4	0	4,5	8	1,5	13	nein	0	
Piancavallo	www.turismoavg.it/Montagna	44	–	0	6	0	3,5	12	1,5	17	nein	0	
Ravascletto-Sutrio / Monte Zoncolan	www.turismoavg.it/Montagna	44	–	1	5	1	9	8	5	22	nein	0	
Sappada	www.turismoavg.it/Montagna	44	–	4	5	0	3	11	0	15	nein	0	
Sella Nevea	www.turismoavg.it/Montagna	44	–	0	1	2	4,2	6,3	0	10,5	nein	0	
Tarvisio - Monte Lussari	www.turismoavg.it/Montagna	44	–	0	8	1	9	11	4	24	nein	0	



LUST AUF NORDISCHE EMOTIONEN? FRIAUL-JULISCH VENETIEN HAT DIE LÖSUNG



Foto: N. Brollo



Scannen Sie den QR-Code
Beginnen Sie Ihre Reise

Man muss weder den Gipfel erklimmen, um sich auf Skiern zu vergnügen,
noch muss man ein großer Sportler sein, um den Wettkampf zu spüren.
Man braucht nur ein wenig Technik, viel Energie und eine Menge Spaß, um die
Emotionen wiederzuentdecken, die einem nur der Skilanglauf bieten kann.

**Wenn Sie sich nach nordischen Emotionen sehnen,
ist Friaul-Julisch Venetien Ihre Lösung**

**IO SONO
FRIULI
VENEZIA
GIULIA**

 www.turismofvg.it



Winterabenteuer abseits der Piste

Der Winter in den Bergen bietet weit mehr als nur Skifahren. Abseits des präparierten Alpinzaubers findet man oft ein tolles Angebot rund um winterliche Sportalternativen, die nicht nur viel Spaß machen, sondern auch das Geldbörserl schonen.

von Lara Wulz



enn die Alpinist im Keller bleiben, gibt es zahlreiche Alternativen, um die winterliche Bergwelt aktiv zu erleben. Winterwandern, Schneeschuhwandern, Skitouren, Langlaufen und Rodeln bieten beispielsweise unvergessliche Aktiv-Erlebnisse in der Natur. Aber was wird für diese Sportarten benötigt? Wo kann man die Ausrüstung leihen und worauf sollte man achten? Wir haben einen Überblick über einige beliebte Winteralternativen zusammengestellt.

Winterwandern ist eine der einfachsten Möglichkeiten, den Zauber verschneiter Berge zu erleben. Besonders geeignet ist es, um die

Die Stille des Winters entdecken

Winterwandern ist eine der einfachsten Möglichkeiten, den Zauber verschneiter Berge zu erleben. Besonders geeignet ist es, um die

klare Luft und die Ruhe in der Winterlandschaft zu genießen. In sehr vielen Alpenregionen finden sich viele Kilometer geräumter Winterwanderwege, auf denen man schöne Stunden in der Natur verbringen kann. Im Tiroler Kaiserwinkl beispielsweise sind es über 120 Kilometer geräumter Wege. Für dieses sanfte Bewegen in der Natur braucht man nicht viel, weiß Miriam Wagner vom TVB Kaiserwinkl: „Wichtig sind gute Winterwander Schuhe und den Temperaturen entsprechende Kleidung. Wanderstöcke und Grödel sind ebenfalls zu empfehlen, um auf vereisten Stellen besseren Halt zu haben.“

Wer Winterwandern erstmals ausprobieren möchte, sollte sich jedenfalls in einfachem Terrain bei kleineren Runden herantasten, um neue Schuhe oder Wanderstöcke auszuprobieren, rät die Expertin. ►

SCHNEESCHUHWANDERN.

Inmitten der Natur lässt es sich so richtig genießen. Im Bild: unterwegs in der Region Sterzing in Südtirol.

SKITOUREN.

Am Rand der Piste oder auf Aufstiegsrouten bis auf die Berggipfel – hier in der steirischen Region Murau.



FOTO: Region Murau/Tom Lamm

FOTO: Tourismusgenossenschaft Sterzing Pfitsch Freienfeld

LANGLAUFEN. Ausdauertraining und Naturgenuss in einem – im Bild das Langlauf-Eldorado Pillerseetal in Tirol.



FOTO: TVB Pillersee Tal/Mirja Geh

Weiters empfiehlt sie Anfängern, Touren gut zu planen und gegebenenfalls in den Infobüros der jeweiligen Region nachzufragen, nicht zu spät aufzubrechen, da es im Winter früh zu dämmern beginnt, sowie auf das Wetter zu achten, da bei Regen oder auch unter Sonneneinstrahlung der Schnee schon einmal antaut und später wieder friert und es so rutschig werden kann. Leih-Ausrüstung? Das wenige Benötigte findet sich oft im persönlichen Ganzjahres-„Bergsportfundus“, verwendete Bergschuhe sollten wasserdicht sein. Stöcke, Rucksack und Grödel gibt es manchmal auch in Hotels zu leihen.

Abseits der Wege die Natur erkunden

Für alle, die sich abseits geräumter Pfade fortbewegen möchten, bietet sich das Schneeschuhwandern an. Die Ausrüstung ist auch hier relativ unkompliziert: Schneeschuhe und Stöcke können an vielen Verleihstationen geliehen werden. „In unse-

WINTER- WANDERN.

Auf geräumten Wegen den Winter erleben. Die Tiroler Region Kaiserwinkl bietet gleich 120 km solcher Wege.

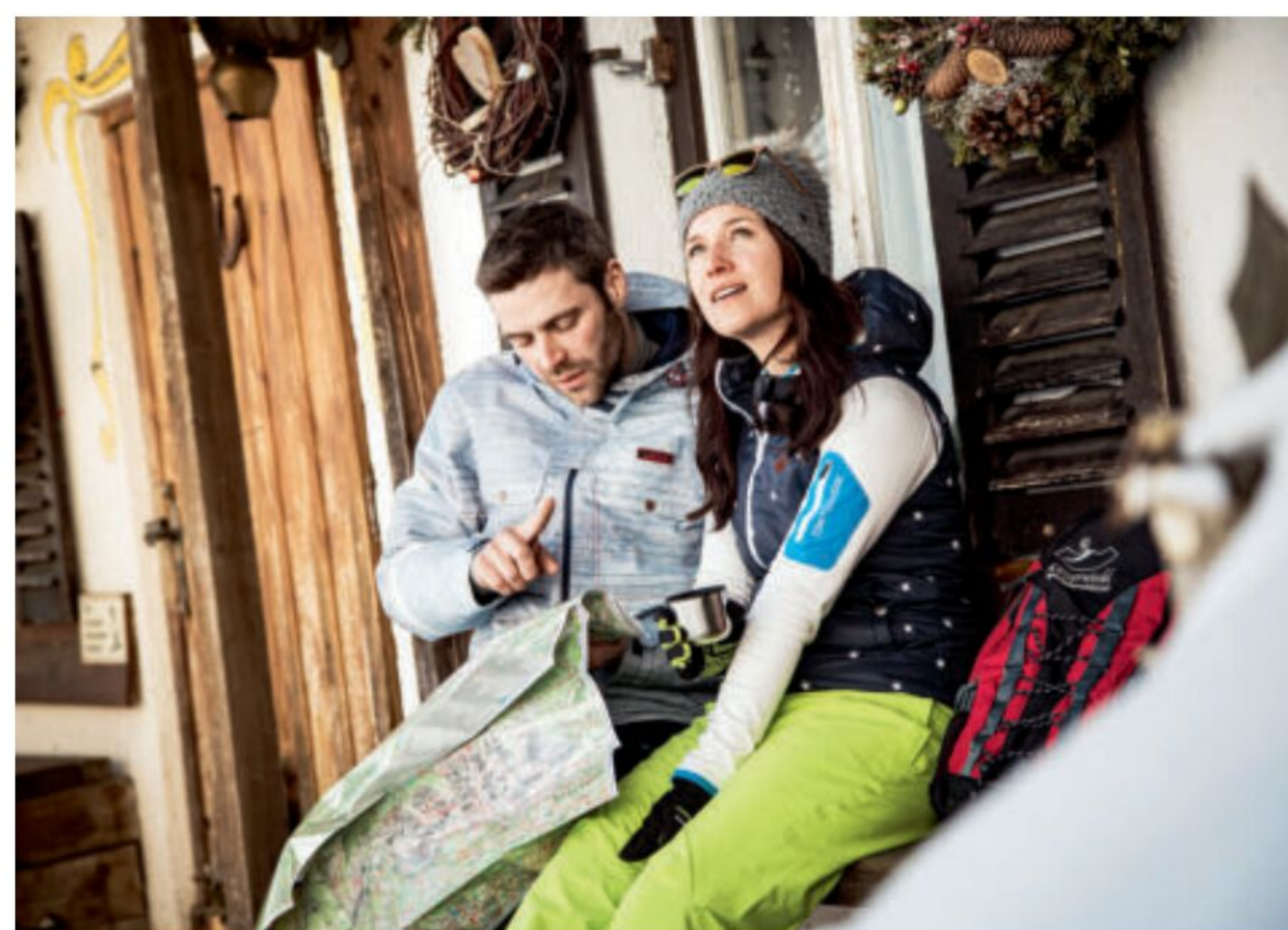


FOTO: TVB Kaiserwinkl

rer Region beispielsweise gibt es Verleihstationen wie das ‚Outdoor Center‘ oder ‚Rent and Go‘, erklärt Florian Wieser von der Tourismusgenossenschaft Sterzing in Südtirol. Dort wie anderswo gilt: Neben Schneeschuhen sind warme Kleidung und festes, wasserdichtes Schuhwerk essenziell. Einsteiger sollten sich an ausgewiesene Routen halten oder geführte Touren mit lokalen Guides machen, empfiehlt

Wieser. Wichtig: Nicht einfach querfeldein gehen, sondern auf markierten Pfaden bleiben, um die Tierwelt nicht zu stören. „Oberhalb der Baumgrenze sollte man im Winter abseits von Skipisten immer auch auf Lawinen achten bzw. sich mit Lawinenkunde befassen. Dazu sollte man eine dementsprechende Sicherheits-Ausrüstung dabei haben.“ Es empfiehlt sich, immer den Lawinenlagebericht der Region zu checken,

wenn man seine Tour plant. Beachtet man diese Dinge, bietet das Schneeschuhwandern die Möglichkeit, in direktem Kontakt zur unberührten Natur abseits des Trubels zu sein, weiß Wieser.

Aus eigener Kraft hochsteigen

Skitouren sind eine intensive Alternative für alle, die den Aufstieg aus eigener Kraft meistern möchten. Frei nach dem Motto „Earn your turn“ wurde das Skitourengehen in den letzten Jahren zu einer der beliebtesten Alternativen zum klassischen Alpinski fahren. In der Region Murau in der Steiermark beispielsweise sind Skitouren auf den Pisten wie auch in unberührten Gebieten möglich, weiß Sportexperte Lukas Bencsics vom TVB Murau und erklärt, dass Skitourengehen in der Region lediglich „einen kleinen Obolus“ für die Nutzung der Pisten entrichten, während Berge ohne Skilift kostenlos zugänglich sind. Eine Besonderheit hier sind drei markierte Touren im ehemaligen Skigebiet Frauenalpe rund um die Murauer Hütte (1583 m).

Will man erstmals eine Skitour gehen, empfiehlt es sich auf der Piste zu starten oder eine Tour mit einem Local Guide zu machen. Zur Grundausrüstung gehören Tourenski, Felle, Stöcke und entsprechende Kleidung. Viele Skischulen und Sportgeschäfte bieten die Ausrüstung zum Verleih an. Geht man seine erste Tour auf einer Piste, ist es besonders wichtig, sich am Rand zu bewegen, betont Bencsics, und Rücksicht auf andere Wintersportler zu nehmen. Generell wichtig: Unbedingt prüfen, ob und wann Pistentouren im ausgesuchten Skigebiet erlaubt sind und allfällige Gebühren (Parkplatz oder eigene Skitourengehertickets) entrichten.

Gleiten durch die winterliche Stille

Langlaufen ist ein Ganzkörpertraining, das sich bestens eignet, um in der Natur aktiv zu sein. Ma-

„Skitouren sind eine intensive Alternative für Wintersportler, die den Anstieg aus eigener Kraft meistern möchten.“

rion Pichler vom Tiroler TVB Pillerseetal betont, dass die richtige Ausrüstung ausschlaggebend ist:

„Neben Langlaufskiern, -schuhen und -stöcken ist atmungsaktive Kleidung essenziell.“ Diese Ausrüstung kann in Verleihstationen in den Regionen, die auf Langlaufen ausgelegt sind, ausgeliehen werden. Bei der Kleidung rät die Expertin, auf den Zwiebellook zu setzen. Und: „Darauf achten, dass wirklich alle Schichten atmungsaktiv sind, um Schweiß abzuleiten und Überhitzung zu vermeiden.“ Beim Loipensystem gibt es eine Klassifizierung wie auf der Piste – blau, rot, schwarz. Tipp: sich vor dem Start über die Schneebedingungen und den Zustand der Loipen informieren – viele Tourismusregionen bieten aktuelle Infos dazu online an.

Rasante Abfahrten für Groß und Klein

Rodeln ist ein Spaß für die ganze Familie und erfordert nur wenig Vorbereitung. Was man dafür braucht? Erlaubt ist alles, was bergab fährt – Rodel, Bob, Schlitten, ja, sogar Snowbikes. In vielen Gebieten wie beispielsweise der Wildkogel-Arena, Heimat der längsten beleuchteten Rodelbahn der Welt (14 km, 1300 hm), kann man sich Leihequipment direkt an den Talstationen ausleihen. Sicherheit soll auch beim Rodeln an erster Stelle stehen, denn die erreichbaren Geschwindigkeiten sind nicht zu unterschätzen. Ein Helm und stabiles Schuhwerk – zum sicheren Bremsen vor Kurven und Kehren – sind unbedingt zu empfehlen. Angelegte Rodelbahnen werden zu meist täglich präpariert.

Noch mehr Anregungen für aktiv verbrachte Wintertage und konkrete Angebote aus 20 unterschiedlichen Regionen findet ihr auf der folgenden Doppelseite! ■

RODELN. Ein Spaß für die ganze Familie, für den man nur wenig Equipment braucht. Die Wildkogel-Arena (Bild) in Salzburg ist auch bekannt für ihre 14 km lange Rodelbahn.



FOTO: Wildkogel-Arena Neunkirchen & Bramberg/Daniel Breuer

Top 20 Winteralternativen

TIROL

Silberregion Karwendel: Rodeln am Weerberg

In der Silberregion Karwendel befindet sich die 5,3 km lange, gut präparierte Rodelbahn Weerberg. Inmitten einer naturbelassenen Kulisse führt sie von der Weidener Hütte nach Innerst. Rund 2,5 h dauert der Aufstieg zu Fuß. Dort angekommen wird man mit einem schönen Winterpanorama belohnt.

→ 5,3 km ⚡ 528 hm
www.silberregion-karwendel.com

Pillersee-Tal: Langlaufen

Das Pillersee-Tal, eingebettet in die Kitzbüheler Alpen, ist weithin als Mekka für Biathlon und Langlauf bekannt. Über 100 km bestens präparierte Loipen – klassisch und Skating – warten. Abgerundet wird das nordische Angebot durch spezialisierte Langlauf-Unterkünfte und Verleihshops.

→ 100 km Loipen
www.pillerseetal.at

Kaiserwinkl: Winterwandern

Die tief verschneite Landschaft des Kaiserwinkls lädt zu unvergesslichen Wanderungen im sonnigen Talkessel oder auf gemütliche Almen ein.

Die Bergkulisse des Zahmen und Wilden Kaisers verzaubert gleichermaßen. Auf über 120 Kilometern Winterwandererwegen kommt man definitiv auf seine Kosten und kann die Region in aller Pracht genießen.

→ über 120 km
www.kaiserwinkl.com

Achensee: Rodelbahn zur Rodlhütte

Ein Erlebnis für die ganze Familie. Der Anstieg zur Rodelstrecke ist gemütlich in einer halben Stunde bewältigbar. Oben angekommen wartet die Rodlhütte zur Einkehr. Abends ist die Talfahrt beleuchtet, damit steht auch einem nächtlichen Rodelvergnügen nichts im Wege.

→ 1,3 km ⚡ 148 hm ⌚ 30 min
www.achensee.com

Lechtal: Winterwandern

Verschneite Alpenlandschaft, Kultur- und Naturschätze findet man beim Winterwandern entlang des Lechs. Für Abwechslung auf den 130 Kilometern sorgen z. B. Winterzauberhütten, Rodelabfahrten und geführte Fackelwanderungen inmitten der majestätischen Bergwelt.

→ ca. 130 km
www.lechtal.at

SALZBURG

Werfenweng: Wanderweg Wengerau

Dieser schöne Winterspazierweg führt abseits der Straße über die verschneiten Felder des Wengertales. Auf 7 Kilometern bahnt man sich seinen Weg – beginnend im Ortszentrum Werfenweng, vorbei am Kinderrodelhang bis in den herrlichen Talschluss der Wengerau.

→ 7 km ⚡ 130 hm
www.werfenweng.eu

Wildkogel-Arena: Rodeln

Rodelspaß auf der längsten beleuchteten Rodelbahn der Welt. Zwischen Start und Ziel liegen 14 Kilometer Strecke und 1300 abfallende Höhenmeter – ein schier endloses Vergnügen für die ganze Familie. Das Besondere: Nächtliches Rodeln ist bis 22 Uhr möglich.

→ 14 km ⚡ 1300 hm
www.wildkogel-arena.at

Nationalpark Hohe Tauern: Rangertouren

Der Nationalpark Hohe Tauern bietet für alle Interessierten Exkursionen zu verschiedensten Themen an. Neben Vollmondtouren gibt es z. B. Wanderungen wie „Im Winterreich der Wasserfälle“, bei denen Nationalparkranger als Guides dazu einladen, die Krimmler Wasserfälle zu entdecken.

→ 5,5 km ⚡ 300 hm ⌚ Gehzeit 2,5 h
⌚ gesamte Tour 4,5 h
www.nationalpark.at

Salzburger Lungau: Langlaufen

Im Salzburger Lungau findet man ein Loipenangebot mit insgesamt rund 150 km Klassik- und Skatingloipen. Schneesicherheit ist hier garantiert: So findet man im Salzburger Lungau neben den Höhenloipen am Prebersee und in Schönfeld auch die beschneite Höhenloipe Lignitz in Mariapfarr.

→ 150 km
www.lungau.at

KÄRNTEN

Weissensee: Eislaufen

Mit 6,5 Quadratkilometern findet man am Weissensee die größte präparierte Natureisfläche Europas. Ein Erlebnis der besonderen Art ist die bis zu 25 km lange Rundbahn, denn sie vermittelt ob ihrer Größe und Höhenlage eine Stimmung wie in Kanada. Ein wahres Muss für alle Schlittschuhbegeisterten. Ein traumhaftes Panorama ist der ständige Begleiter.

→ bis zu 25 km
www.weissensee.com

Dobratsch: Winterwandern

Der Dobratsch in der Region Villach lockt mit einer unfassbar schönen Aussicht auf die Region Alpe-Adria. Oberhalb der Nebelgrenze geht es vom Parkplatz Rosstratte zum 4,4 km entfernten Gipfelhaus. Tipp: Rodel mitnehmen für die Abfahrt nach der Einkehr.

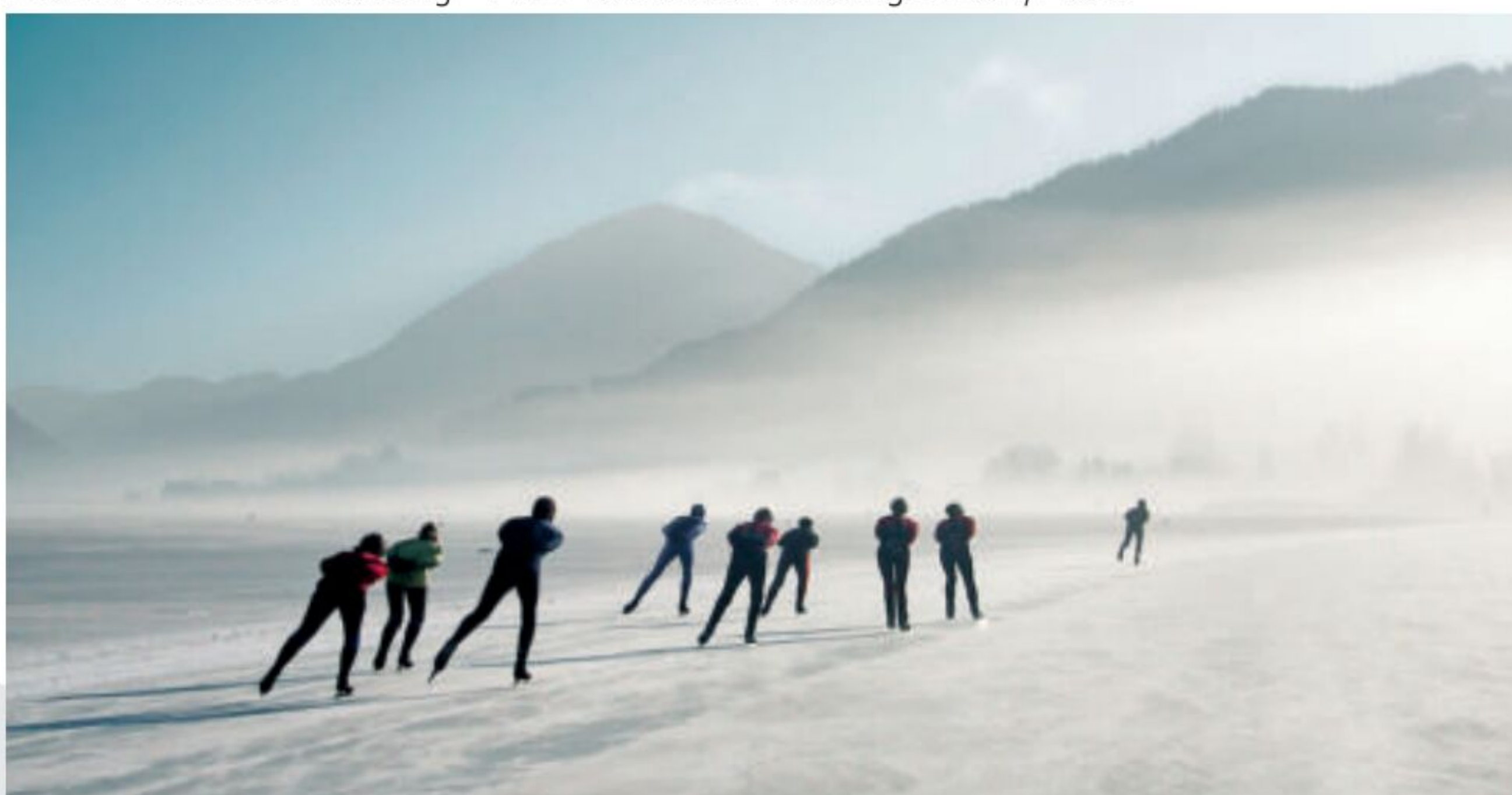
→ 4,4 km ⚡ 450 hm
www.visitvillach.at

Bad Kleinkirchheim: Schneeschuhwandern

Die Nockberge rund um Bad Kleinkirchheim sind wie gemacht für sanfte Schneeschuhwanderungen. Über die Sportschule Krainer kann man sich dort Leihmaterial und geführte Touren buchen. Tipp: Eine Tour zur Feldpannalm mit Käseverkostung ist die Mühe allemal wert.

→ 5 km ⚡ 500 hm
www.seeundberg.at

FOTO: Österreich Werbung – NLW Tourismus Marketing GmbH/Müller



Der Weissensee in Kärnten verwandelt sich im Winter zur größten Natureisbahn Europas und lädt zum genussvollen Kreiseziehen.



FOTO: Nationalpark Hohe Tauern/Florian Kreidl-Gluck



Im Nationalpark Hohe Tauern wartet ein Highlight: rangergeführte Vollmond-Schneeschuhwanderungen.

STEIERMARK

Hochwurzen: Rodeln

Die 7 Kilometer lange Natur-Rodelbahn auf der Hochwurzen ist eine der längsten Rodelbahnen der Alpen. Sie lädt tagsüber ebenso zum Rodeln ein wie in der Nacht. Mit der Gipfelbahn Hochwurzen geht es hinauf zur Bergstation, wo der Rodelspaß beginnt. Der fahrbare Untersatz kann mitgebracht oder vor Ort ausgeliehen werden.

→ 7 km ⚡ 730 hm
www.planai.at

Tauplitzalm: Winterwanderung

Ein besonderes Erlebnis verspricht die Wanderung über das winterliche Hochplateau der Tauplitzalm mit ihren schönen Ausblicken und gemütlichen Einkehrmöglichkeiten. Die Wanderwege sind präpariert und führen an so manchen Schutz- und Selbstversorgerhütten vorbei.

→ 5,3 km ⚡ 120 hm ⌚ 2 h
www.ausseerland.at

Ramsau am Dachstein: Langlaufen

Auf insgesamt 220 Loipenkilometern finden Genusslangläufer wie Spitzensportler die perfekte Loipe. 125 Kilometer sind auf klassisches Langlaufen und 95 Kilometer auf Skating ausgerichtet. Die Loipen werden täglich frisch präpariert und sind so stets in bestem Zustand, was optimale Bedingungen ermöglicht.

→ ca. 220 km Loipennetz
www.schladming-dachstein.at

Mürztal: Schneeschuhwandern

Für alle, die es leicht und lawinsicher mögen, ist Schneeschuhwandern auf die Mürztaler Amundsenhöhe ein tolles Erlebnis. Dort ist es speziell auch für Anfänger gut geeignet. Außerdem genießt man einen schönen Blick auf Schneeberg, Rax, Schneealm, Ötscher, Veitsch, Hochschwab, Eisenerzer Alpen, ins Jogelland und ins Wechselgebiet.

→ 9,6 km ⚡ 570 hm ⌚ 2 h
www.hochsteiermark.at

NIEDERÖSTERREICH

Waldviertel: Alpakawanderung

Wem die unendliche Ruhe der Winterlandschaft zu einsam ist, der holt sich am besten tierische Begleitung. Die Waldviertler Alpakas fühlen sich bei niedrigen Temperaturen besonders wohl und sind treue Begleiter auf einer gemütlichen Winterwanderung.

⌚ ca. 2 h Dauer
www.waldviertel.at

ITALIEN

Roskopf: Winterwanderung zur Kuhalm

Die leicht zu bewältigende Schneeschuhwanderung führt von der Bergstation der Roskopf-Seilbahn zur Kuhalm (Achtung: im Winter nicht bewirtschaftet). Neben verschneiten Wäldern, unberührter Natur und klarer Bergluft hat man hier einen herrlichen Ausblick über den Sterzinger Talkessel.

→ 4,2 km ⚡ 176 hm ⌚ 1:10 h
www.roskopf.com

BAYERN

Alpenwelt Karwendel: Langlaufen

Bärg und außergewöhnlich schön ist das Langlaufen auf den rund 150 km Loipen in der Alpenwelt Karwendel. Das sonnige Tal ist ein Paradies für nordische Wintersportler. Vom Leistungssportler bis hin zum Genussläufer, mit Klassik- oder Skatingski, findet hier jeder seine Spur.

→ 150 km Loipennetz
www.alpenwelt-karwendel.de

SLOWENIEN

Tamar: Langlaufen

Die Tamar-Langlaufloipe verbindet das nordische Zentrum Planica mit Tamar und ist besonders für erfahrene Läufer geeignet. Dabei genießt man einen Lauf durch eine traumhafte Winterlandschaft. Umgeben von mächtigen, weiß gefärbten Felswänden gibt diese Tour dem Begriff „eingebettet in die Berge“ eine neue Bedeutung.

→ 8,4 km ⚡ 196 hm ⌚ 2:20 h
slovenia-outdoor.com

FOTOS: Michael Stabenheimer, Elisa Jerusalem



Pures Naturidyll und die hohe Kunst der Kulinarik: Die Winterzeit in Mittelkärnten ist eine Zeit für Genießer.

Überraschend erlebnisreich

Langlaufen, Winterwandern, Bergaufrodeln: Im Herzen Kärntens, dem „Zentrum des guten Geschmacks“, erlebt man Winterspaß abseits der Massen.



Die Loipen und Winterwanderwege sind gespürt, die Rodel ist gewachst, die Sonne lacht vom Himmel, die Motivation ist groß – der Winter in Mittelkärnten macht Laune.

Saualpe: BergAufRodeln und Wintersonne

40 Leihrodeln, lifttauglich ausgestattet, stehen im Skigebiet Steinerhütte-Saualpe zur Verfügung. Der Lift transportiert Skifahrer wie Rodler, bergab geht es auf getrennten Pisten. Auch Schneeschuhwanderer finden auf der Saualm ihr Gipfelglück. Extraempfehlenswert: Die geführte Schneeschuhtour zum Großen Sauofen, die im Jänner und Februar 2025 an mehreren Terminen auf den Kärntner Aussichtsbalkon führt.

Flattnitz und Simonhöhe: Eldorado für Wintersportler

Die Flattnitz präsentiert sich in weißer Pracht und ermöglicht paradiesische Ski- und Schneeschuhtouren. Ein Highlight ist auch der präparierte Winterwanderweg, der durch den tief verschneiten Nadelwald führt und natürlich auch den bezaubernden Flattnitzer See erreicht, der wie ein fjordartiger Opal daliegt. Auf Langläufer wartet die 10 km lange Panoramaloipe. Die Simonhöhe in St. Urban ist leicht erreichbar und bietet mit 15 km Pisten immer wieder erlebnisreiche Skitage.

Magische Momente – auch für das leibliche Wohl

Nicht versäumen soll man, bei einem der vielen kulinarischen Player in der Region einzukehren.

Ob Kärntner Sushi beim Landgasthof Neugebauer, Schmankerln aus der eigenen Landwirtschaft beim Gasthof zum Dorfschmied oder bei Liegl am Hiegl oder bodenständige Kärntner Küche im Hirter Braukeller oder im Landgasthof Schumi: Die Mittelkärntner Genusshandwerker lassen den Gaumen tanzen. Wer ihnen beim Komponieren ihrer kulinarischen Symphonien zuschauen will, kann dies im Rahmen der Slow-Food-Travel-Erlebnisprogramme tun. ■



Weitere Informationen unter:
www.mittelkaernten.at/winter



LOWA Trail Trophy: 21. bis 25. Mai 2025

Die Saison startet mit einem Paukenschlag: Vom 21. bis 25. Mai 2025 findet die Premiere der LOWA Trail Trophy (LTT) statt. Vier spannende und spektakuläre Trailrunning-etappen warten – Start der ersten und Ziel der vierten Etappe ist Pfronten im Allgäu.

Vom Allgäu bis nach Afrika

Für 2025 hat die PLAN B event company fünf spannende und spektakuläre Trailrunningevents im Angebot.

Den Anfang der „BIG FIVE“ macht die neue 4-tägige LOWA Trail Trophy, und zum krönenden Abschluss geht es auf den fast 6000 Meter hohen Kilimanjaro in Tansania. Dazwischen: der erste große 100-Meiler rund um die Zugspitze, der einzigartige Stubaier Höhenweg und das 20-jährige Jubiläum der legendären einwöchigen Alpenüberquerung. ■



Stubai Ultratrail powered by Scott: 27./28. Juni 2025

Neues Konzept & und spektakuläre Strecken – inklusive des kompletten Stubaier Höhenwegs!

Dynafit Transalpine Run powered by Garmin: 6. bis 13. September 2025

Die legendäre Alpenüberquerung feiert 20-jähriges Jubiläum – und Streckenchef Martin Hafenmair verspricht: „Best landscape ever!“



Salomon Zugspitz Ultratrail powered by Ledlenser: 12. bis 14. Juni 2025

Deutschlands größtes Trailrunningevent bekommt Zuwachs: der ZUT100 ist das erste alpine 100-Meilen-Rennen rund um die Zugspitze.

Weitere Informationen unter:
www.planb-event.com



Kilimanjaro Peak Ultra: 30. September bis 4. Oktober 2025

Zum Saisonabschluss das ultimative Trailrunning-abenteuer: auf den Gipfel des Kilimanjaro und zurück!

GESUNDHEITSBOOSTER

Ob Tautreten, Zitronenwasser am Morgen oder ein Detox-Wochenende: Ein nachhaltiger Kur-Effekt kann einfach in der eigenen Küche, dem nahegelegenen Waldpfad, dem taunassen Garten oder mit einer achtsamen Atempause im Job beginnen. Das Buch "Fühl dich wie neugeboren!" (erhältlich ab 16. Dezember) von Hautärztin und Rehabilitationsfachfrau Dr. Hanka Lantzsch und Bestseller-Autor Prof. Dr. Ingo Froböse vereint 52 kleine Auszeiten für jede Jahreszeit, die körperlich fitter, mental ausgeglichener und rundum gesünder machen. Für einen regelmäßigen Erholungseffekt – ohne auf eine stationäre Kur warten zu müssen.

www.styriabooks.at



FOTO: Kneipp Verlag Wien



FOTO: CCO/Pixabay

NADA warnt vor Nikotinbeuteln

Nikotinbeutel sind (noch) nicht ausreichend gesetzlich erfasst, insbesondere im Hinblick auf den Jugendschutz gibt es in Österreich noch gravierende Mängel. Die NADA Austria warnt vor Nikotinbeuteln und Snus im Sport, da diese die Gesundheit gefährden und eine Dopingmentalität fördern.

www.nada.at



FOTO: Puristic

Klar, rein, pur, ganzheitlich

Die Tiroler Apotheker Lukas und Sabine Schultz verschreiben sich dem ganzheitlichen Lebensansatz und tüfteln intensiv nach Rezepturen, die dieser Philosophie folgen und vor allem keine Schadstoffe und Hormone enthalten. Die hochwertigen PURISTIC Nahrungsergänzungsprodukte sind in ausgewählten Apotheken und im Onlineshop erhältlich. 11 Produkte für sieben unterschiedliche Anwendungen stehen zur Verfügung. Spannend ist auch das kleine Lexikon von 22 Wirkstoffen, Vitaminen, Pflanzen, Spurenelementen und Mineralstoffen auf der Homepage: www.puristic.net

Für ein Leben ohne Angst! Wir helfen dir bei Gewalt. Ruf uns an!

24h-Frauennotruf: **01/71 71 9**

Notruf Wiener Frauenhäuser: **057 722**

Polizei: **133**

Bezahlte Anzeige



**Stadt
Wien**



wien.gv.at/gewaltschutz





FOTO: Odlo

ZUSAMMEN FÜR EINE KREISLAUF-WIRTSCHAFT!

Seit Oktober untersuchen mit dem preisgekrönten Unternehmen DePoly, das sich vor allem mit seinen chemischen Recyclingverfahren einen Namen gemacht hat, und der bekannten Outdoor-Marke Odlo zwei renommierte Akteure aus der Schweiz in einem Proof of Concept, inwieweit sich eine der größten ökologischen Herausforderungen der Modebranche lösen lässt. Das preisgekrönte Start-up DePoly will dabei 20 Kilogramm Stoffreste des beliebten Active Warm Base Layers von Odlo in seine Einzelbestandteile zerlegen und anschließend in Monomere (einzelne synthetische Verbindungen) umwandeln. Daraus soll dann recyceltes PET-Garn hergestellt werden, das wiederum Ausgangspunkt für den ersten zirkulären Base Layer von Odlo sein könnte. Infos: www.depoly.com, www.odlo.com



FOTO: Magdalena's

Alpine Naturkosmetik in ihrer reinsten Form

Martha Schultz, die Hausherrin des Gradonna Mountain Resorts in Kals, ist gemeinsam mit ihrem Sohn, dem Apotheker Lukas Schultz, die Ideengeberin für MAGDALENA'S made in Tyrol. In allen Produkten in den Segmenten Hair & Body, Gesichtskosmetik und Düfte spielt frisches Bergkristallwasser die Hauptrolle. Die innovativen Pflege- und Kosmetikprodukte sind nun auch im Onlineshop verfügbar. Infos: magdalenas.tirol

3 FRAGEN AN

THERESA OMANN, HEAD OF SPORTS MARKETING BEI PANACEO



FOTO: Panaceo

Was bewegt dich aktuell im Business?

Derzeit arbeite ich daran, einer bestehenden Marke frischen Schwung zu verleihen – von der

Strategie über das Design bis zur Kommunikation. Als Perfektionistin ist es eine Herausforderung, Prioritäten zu setzen und auch mal Kompromisse einzugehen, gerade weil ich vieles eigenständig umsetze.

Welchen Stellenwert hat Sport in deinem Leben?

Sport bedeutet mir alles – Bewegung ist für mich pure Energie und Freiheit. Besonders wenn ich in den Bergen unterwegs bin, kann ich abschalten, den Kopf freibekommen und neue Kraft tanken. Dort wirken alle Herausforderungen plötzlich klein und fern.

Dein vergangenes oder zukünftiges Aktivsport-Highlight?

Mein absolutes Highlight dieses Jahr war mein Geburtstag am Großglockner – ein unvergesslicher Tag voller Sonne, Firnabfahrt und strahlend blauem Himmel, umgeben von lieben Menschen.

Erstes Zukunftsforum eröffnete neue Perspektiven

Es ist ZEIT für einen Perspektivenwechsel. Unter diesem Motto fand am Sportberg Goldeck das erste Zukunftsforum statt, zu dem die Tourismusregion Millstätter See – Bad Kleinkirchheim – Nockberge mit der Nockregion Oberkärnten lud. Die Veranstaltung mit rund 150 geladenen Gästen brachte einmal mehr zum Ausdruck, dass die verschränkte Kooperation zwischen Tourismus und Regionalentwicklung die Zukunft bedeutet, um die Infrastruktur im ländlichen Raum für alle lebenswert zu erhalten. Zentral war die Präsentation der neuen Marketingstrategie „ZEIT für meine ZEIT“ für Gäste, Mitarbeitende im Tourismus und für alle Bewohnerinnen und Bewohner der Region. Stefan Brandlehner: „Der Tourismus kann für Menschen wertvolle Momente kreieren. Somit ist das wertvollste Geschenk wertvoll verbrachte ZEIT.“ www.seeundberg.at



FOTO: MBN Tourismus GmbH

Das Training, ein Spiel

Indoor-Training auf Ergometer und Co. hat den Ruf, nicht besonders spannend zu sein. Dank smarterer Geräte und abwechslungsreicher Software- und App-Lösungen hat das Ausdauertraining in den eigenen vier Wänden aber das Zeug zum (Winter-)Dauerbrenner.

von Lukas Schnitzer

**FREIE BAHN.**

Smarte Direct Drives wie hier von Tacx sind die moderne Variante von Rollentrainern und bieten ein besonders realistisches Fahrgefühl. So lässt es sich nicht nur allein auf weiter Flur radeln, sondern auch gegen (virtuelle) Kontrahenten.

FOTO: Gerrit Schreurs



Smartes Indoor Training: Was sich mit Anglizismen überfüllt recht sperrig liest, meint im Grunde nur die digitale Renaissance des (oft im wahrsten Sinne des Wortes) angestaubten stationären Ausdauer-Trainingsgeräts. Sprich: Apps und Co. halten Einzug auf Laufband, Crosstrainer, Rudergerät und dem Trockentrainings-Klassiker Ergometer, und gestalten das Training mit den Geräten in unterschiedlichsten Ausprägungen vom durchführbaren Online-Trainingsplan, bis hin zur mit allen Sinnen erlebbaren virtuellen Trainings-Simulation im Gaming-Stil auch in den eigenen schnöden vier Wänden abwechslungsreich.

Seien wir uns ehrlich. Wer schon ein solches Gerät der, nennen wir es mal „unvernetzten“, Sorte zu Hause hatte, wird sich eingestehen, dass die anfängliche Euphorie schnell der Eintönigkeit zum Opfer fallen kann, dass sich die Geräte auch irgendwie gut als Wäscheständer eignen. Im anderen Fall wollen wir an dieser Stelle den Hut vor so viel Disziplin ziehen. Wer sich aber wiedererkennt, bei schlechtem Wetter oder in der Zeit der kurzen Tage dennoch nach einer „Drinne“-Alternative zum sommerlichen Laufen, Radfahren und Co. sucht, der sollte dem Thema mit „smarten“ Geräten, Indoor-Trainings-Apps, Trainingseinheiten mit Real-Life-Videos von legendären Routen, 3-D Animation und teils launigen „Ausdauer Spielen“ mit Avataren in digitalen Welten eine Chance geben.

Je nach Interaktivitäts-Grad haben die Geräte und vor allem die zugehörigen digitalen Apps teils echtes Suchtpotenzial und motivieren auf jeden Fall dazu, öfter und vor allem auch gezielt zu trainieren. Zumal viele der Apps auch personalisierte Trainingspläne mitanbieten oder den Nutzer in interaktive Gemeinschaften Gleichgesinnter aufnehmen. Es soll sogar Sportler geben, die sich so



FOTO: Stone Kollektion/Getty Images/Nick Dolding

Auch manche Indoor-Rudergeräte erlauben smarte Integration.

gut wie nur noch in den virtuellen Welten auspowern, auch erste E-Sports-Events und sogar professionelle Rennteams wurden in den vergangenen Jahren im Windschatten von Zwift und Konsorten aus dem Boden gestampft.

Die Wahl der Trainingsmaschine

„Mögliche“ Ausdauertrainingspartner für die nächste Indoor-Einheit sind mit entsprechender Konnektivität und Elektronik ausgestattete Rad-Ergometer und Walzen in unterschiedlichsten Formen (der Klassiker) – aber auch diverse Crosstrainer, Rudergeräte und Laufbänder bieten Möglichkeiten, an der digital gestützten Trainingswelt in der einen oder anderen Ausprägung teilzuhaben. Läufern stehen dabei nicht nur smarte Laufbänder, sondern auch nachrüstbare Laufbandsensoren, BLE-fähige Schuhe und Foodpods zur Wahl. Mit deren Hilfe lässt sich beispielsweise Zwift auf jedem Standardlaufband nutzen.

Die größte Auswahl an Hardware und auch kompatiblen Apps findet der engagierte Freizeitsportler aber sicher im Bike-Umfeld. Vom sanften und vielseitigen Indoor-Training am Rad profitieren zugleich längst nicht nur Biker, auch Läufer, Skifahrer und sonstige Ausdauersportler haben die Vorteile (breites Intensitätsspektrum von HIIT bis Grundlage, den Bewegungsapparat schonend) längst für sich entdeckt.

Bike ist dabei aber nicht Bike. Vielmehr bieten die Hersteller eine große Auswahl an Möglichkeiten, um ins Indoorcycling einzusteigen. Der aufs Indoorbiken spezialisierte Hersteller Tacx beispielsweise hat aktuell drei verschiedene Typen von smarten Indoor Trainern im Sortiment, wie Category Manager Fabian Danner von Garmin (zu deren Portfolio seit einigen Jahren auch Tacx gehört) erklärt. Mit dem Tacx NEO Bike Plus wäre hier stellvertretend ein Smart-Bike zu nennen, dazu finden sich die vier „Direct Drives“ Tacx NEO 2T und 3M sowie Flux S und 2 sowie der Tacx Flow Smart als

Die Entscheidung, ob man sich lieber in einer virtuellen Welt oder einer Videoaufnahme bewegt, liegt bei jedem selbst.

Wheel-on Trainer im Sortiment. Smart-Bikes, um hier etwas zu präzisieren, sind im Grunde optisch mit klassischen Ergometern oder Spinning-Rädern zu vergleichen. Direct Drives (oder auch Direktantriebs-trainer) sind Geräte, auf denen das eigene Fahrrad mit ausgebautem Hinterrad aufgespannt wird, eine auf dem Gerät installierte Kassette gewährleistet den Kraftschluss zwischen Fahrradkette und Bremseinheit respektive Schwungrad im Trainer. Die klassische „Walze“ schließlich verkörpert der Wheel-on Trainer. Hier wird das Rad an der hinteren Achse über einer Rolle fixiert, die den zum Training nötigen Widerstand reguliert.

„Vergleicht man Direct Drives und Wheel-ons, so haben Direct Drives die Nase klar vorne“, weiß Fabian Danner. Da bei Direct Drives der Trainer mit Kassette das Hinterrad ersetzt, hat man deutlich weniger Verluste im Antrieb als bei Wheel-on Trainern, bei denen das Hinterrad auf einer Rolle läuft. Auch im Fahrgefühl ortet Fabian Danner deutliche Vorteile. „Zum Thema Fahrgefühl ist außerdem zu sagen, dass stärkere Bremseinheiten den Widerstand feinfühleriger regeln können und dadurch Trainer mit stärkeren Brems-

einheiten ein realistischeres Fahrgefühl bieten“, analysiert der Experte. Beim Neo Bike Plus, um hier exemplarisch im Tacx-Universum zu bleiben, basiert die Bremseinheit im Grunde auf jener des NEO 2T Direct Drives.

Software und Apps

Bei den zugehörigen Apps gibt es die volle Bandbreite. Je mehr Features das Trainingsgerät selbst bietet (Freilauf, Steigungssimulation, Beweglichkeit, „Fahrtwind“), desto mehr kann man aus den Apps holen. Das Spektrum reicht dabei von Trainingsanalysen und Tests über strukturierte Workouts, virtuelle Video-Begleitung – bis hin zum „vollen Programm“ mit virtueller Welt und Fahrsimulation wie in einem Computerspiel. Die vielleicht bekannteste unter den App- und Softwarelösungen ist Zwift. Hier verschmelzen Indoor-Trainings mit strukturierten Workouts und virtuellen

Welten zum gamifizierten Rundumerlebnis für Radfahrer und Läufer auf virtuellen Strecken. Ähnliches bietet auch Bkool, bei MyWoosh wird ebenfalls in virtuellen Welten pedaliert. Wahoo SYSTM bietet eine große Auswahl an Workouts und anpassbaren Trainingsplänen. Rouvy offeriert Augmented-Reality-Fahrten, auf denen sich der Avatar in Videos von echten Straßen bewegt. Bei TrainerRoad dreht sich alles ums Training, mit einem Fokus auf zeiteffiziente Intervalle. Kinomap bietet Videorouten, Training und Multisport-Funktionalität, auch Fulgaz setzt auf Videos.

Und auch Tacx bietet mit der Tacx-App eine Anwendung, in der man zum einen strukturiert trainieren (Workouts, Trainingspläne) und zum anderen auch echte Strecken virtuell nachfahren kann: „Im Vergleich zu unseren Mitbewerbern setzen wir hier bewusst nicht auf eine virtuelle Welt, sondern wollen mit den Tacx-Filmen ein möglichst realistisches Indoor-Erlebnis schaffen. Ein weiterer Vorteil der Software ist, dass sie nahtlos mit Garmin Connect verbunden ist. Daten werden dadurch automatisch mit dem eigenen Connect-Konto synchronisiert, was vor allem User schätzen, die ihre Trainings- und Gesundheitsdaten 24/7 tracken und analysieren möchten. Daraus lassen sich beispielsweise dann auch Werte wie die individuelle Trainingsbereitschaft ermitteln“, erklärt Danner die Vorteile der Tacx-App.

Prinzipiell, sagt Danner, ist es mit jeder Software möglich, den Trainer zu steuern. Wie interaktiv diese schlussendlich ausfällt, liegt hier für ihn im Auge des Betrachters und ist sehr individuell. Die Entscheidung, ob „virtuelle Welt oder Videoaufnahme, liegt bei jedem selbst“. Für Fabian Danner hat beides seinen Charme, persönlich ist für ihn aber schlussendlich entscheidend, dass er seine Trainings bestmöglich absolvieren kann. ■



FOTO: Kyle Pusateri Photographer

Ciao, Langeweile: Mit virtueller Unterstützung wird das Indoor-Training abwechslungsreich.

Kontrolliertes Fallen

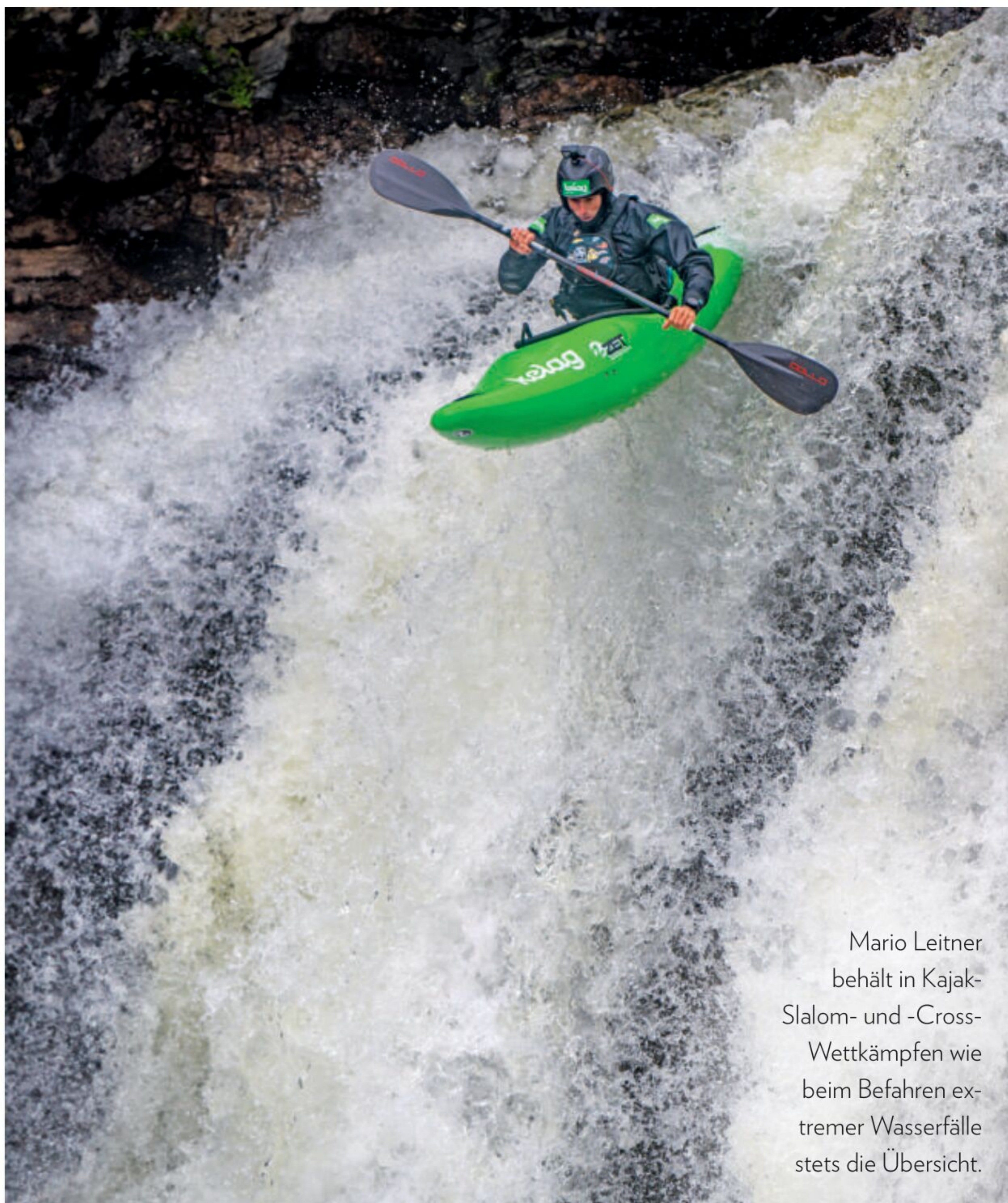
Trotz zweimal EM-Silber blieb Kajak-Sportler Mario Leitner die Olympiateilnahme verwehrt. Statt nach Paris ging es zu einem 25 m hohen Wasserfall nach Norwegen ...

Du hast dich im August einen 25 m-Wasserfall in Norwegen runtergestürzt. Ein würdiger Ersatz für die – trotz EM-Silber – verpasste Olympia-Qualifikation? Das Hauptziel der Saison 2024 war für mich eindeutig die EM in Laibach, weil es meine letzte Chance auf eine Olympiateilnahme war. Ich arbeitete hart dafür und war in sehr guter Form, was die Silbermedaille dann auch bestätigte. Leider war dieser Erfolg nicht genug für die Olympiaqualifikation. In diesem 25 m-Wasserfall in Norwegen habe ich eine neue Herausforderung gefunden. Ein würdiger Ersatz für eine Olympiateilnahme war es aber nicht, mein Hauptfokus wird immer beim Wettkampfsport sein.

Lassen sich Kajak-Slalom bzw. Kajak-Cross mit dem extremen Befahren eines Wasserfalls vergleichen?

Es gibt viele Fähigkeiten, die ich aus dem Wettkampfsport in das Extremwildwasser mitnehmen kann – trotzdem sind es zwei sehr unterschiedliche Sportarten. Beim Slalom ist man auf sich selbst gestellt, im Extremwildwasser kommt es oft auf Teamwork, die Zusammenarbeit am Fluss an, um überhaupt daran denken zu können, so hohe Wasserfälle zu befahren.

Wasserfälle zu befahren, wurde in einem Kanumagazin mal als „Traum vom Fliegen“ titulierte ...



Mario Leitner behält in Kajak-Slalom- und -Cross-Wettkämpfen wie beim Befahren extremer Wasserfälle stets die Übersicht.

FOTO: Kelag

ZUR PERSON

Name Mario Leitner **Geb.** 2. Februar 1997 **Sportart** Kajak-Slalom **Top-Erfolge** 3 x EM-Silber (2 x 2024 – Kajak-Slalom Einzel+Team; 1 x 2022 Kajak-Cross), WM-Bronze 2021, Olympiateilnahme 2016

Ich würde es eher als kontrolliertes Fallen bezeichnen. Aber das Gefühl im freien Fall zu sein und gleichzeitig von Tonnen von Wasser umgeben zu sein, ist auf alle Fälle einzigartig.

Und was trainiert ein Kajak-Sportler eigentlich bevorzugt im Winter?

Die Vorbereitungsperiode beginnt im November und da wir in Kärnten mit großartigen Trainingsbedingun-

gen gesegnet sind, wird auch im Winter der Großteil des Trainings am Wasser absolviert. Im Februar als kältestem Monat emigrieren wir meist an wärmere Orte, um das Training so effektiv wie möglich gestalten zu können. So geht es 2025 nach Reunion, dort warten perfekte Trainingsmöglichkeiten.

Was wäre dein motivierender „Winter-Tipp“ für Freizeitsportler?

Da wir in Kärnten oft mit dem Nebel zu kämpfen haben, wäre mein Tipp, diesem nach oben zu entfliehen. Die Sonne kann einem in der kalten Jahreszeit so viel Energie geben, dass einem das Training viel einfacher von der Hand geht. ■

GARMIN®



TACX® NEO 2T
ANGEBOT



TACX® NEO 2T JETZT MIT GRATIS ZUBEHÖR-BUNDLE.



TACX® NEO 2T



TACX® NEO
MOTION PLATES

HRM-DUAL™



6 MONATE TACX®
PREMIUM ABO*



2 TACX®
FLASCHEN



TACX®
HANDTUCH

INDOOR-TRAINING – SO REALISTISCH WIE NIE ZUVOR.

Beat Yesterday

Erhältlich auf garmin.com und bei teilnehmenden Händlern. Aktionszeitraum vom 02.09.2024 - 31.03.2025. Solange der Vorrat reicht.
* Das 6-monatige Abo startet mit der Aktivierung des Codes unter cloud.tacx.com/promotion. Smartphone nicht im Lieferumfang enthalten.

Kurze Pause!

Wenn Infekte, Überlastungen oder leichte Verletzungen den Trainingsplan durchkreuzen: Wie man mit einer Zwangspause umgehen soll und wie der Wiedereinstieg in den Sport gelingt. von Christof Domenig



er schon mal gezielt im Trainingsaufbau stand, vielleicht nach einem fixen

Plan trainiert hat, kennt das bestimmt. Es kommt ein Infekt oder eine leichte Verletzung dazwischen (die wirklich schweren Sportverletzungen lassen wir mal außen vor) und man hat das Gefühl, dass einem durch die Zwangspause die Zeit davonrennt. Oder mit jeder ausfallenden Einheit das mühsam schon Erarbeitete zwischen den Fingern wieder zerfließt. Auch unser SPORTaktiv-Doc, der Sportmediziner Robert Fritz, kann dieses Gefühl natürlich nachvollziehen – jedoch: Symptome zu ignorieren, zu früh ins zu intensive Training wieder einzusteigen oder gar versäumte Einheiten später nachholen zu



Eine erhöhte Ruheherzfrequenz zeigt, dass den Körper etwas beschäftigt – ein gelbes „Achtung“-Lämpchen.

wollen, wäre absolut kontraproduktiv. Denn das verlängert oft nur die Pause, führt vielleicht zur neuerlichen Verletzung oder kann im Worst Case echt gefährlich für die Gesundheit sein.

Drei Szenarien, wie der Umgang mit der Sportpause sein sollte und wie der Wiedereinstieg ins Training gelingt.

1. Leichter Infekt, nur die oberen Atemwege sind betroffen

„Ich bin ein bisschen schnupfig“, definiert der Mediziner, „ein bisschen Halskratzen, ein paar mal Niesen. Nur der Bereich oberhalb der Schultern ist betroffen. Eigentlich ist es kein wirkliches Krankheitsgefühl, ich habe keine erhöhte Körpertemperatur und auch keine erhöhte Ruhe-Herzfrequenz.“

Die Ruhe-Herzfrequenz ist generell ein guter Indikator, rät Robert Fritz. Voraussetzung ist, dass man seinen Normalwert kennt. Wer eine Sportuhr mit 24/7-Messung hat, sollte ab und zu einen Blick auf den Wert werfen – oder aber ab und zu morgens seinen Ruhepuls messen. Ist der Wert ein paar Schläge höher als gewohnt? „Das bedeutet, dass der Körper mit etwas beschäftigt ist, ein gelbes Achtung-Lämpchen“, sagt der Sportmediziner. ►

FOTO: Getty Images / E+ Kollektion / Ziga Plahutar



TUT'S NOCH WEH?

Wer bei Schmerzsignalen eine Spezialistin oder einen Spezialisten konsultiert, hat schon viel richtig gemacht – und bekommt auch seinen individuellen Fahrplan für Sportpause und Wiedereinstieg.

Nehmen wir aber an, dass es außer den eingangs erwähnten leichten Infekt-Symptomen keine weiteren gibt und man sich gut fühlt: „Dann kann ich locker und kurz Bewegung machen.“ Wie definiert man dieses Maß? „30, maximal 45 Minuten und im niedrigen Pulsbereich, am Übergang vom regenerativen zum ersten Grundlagenbereich.“ Beim Laufen etwa gelingt es den meisten Freizeitsportlern gar nicht, diesen Bereich einzuhalten – besser etwa: locker Ergometer radeln oder einfach spazieren gehen. „Nach einer halben Stunde schaue ich, wie es mir geht. Geht es mir gut, fühle ich mich gut und der Körper wünscht Bewegung? Dann mache ich das am nächsten Tag wieder. So lange, bis die Infektzeichen verschwunden sind. Nach zwei Tagen Symptombfreiheit kann ich wieder alles machen und ins Training einsteigen.“

Aber auch bei solch leichten Symptomen gilt: „Keine Intervalle, kein hartes Training und schon gar kein Wettkampf. Wer solche Symptome ignoriert und einfach weitertrainiert, wird dann oft erst wirklich krank.“

2. Infekt mit Fieber, Husten oder mehr als leichten Symptomen

„Ich hab Husten, vielleicht auch ein wenig Fieber. Oder Gliederschmerzen, fühle mich richtig krank.“ In all diesen Fällen gilt: absolute Trainingspause. „Die Pause dauert so lang, bis ich mindestens zwei Tage beschwerdefrei bin. Das kann sich ziehen, auch eine Woche dauern.“ Der Körper braucht Ruhe, um sich zu erholen, jede Anstrengung würde die Pause nur verlängern. „Durch Anstrengung besteht auch das Risiko, den Infekt zu verschleppen – zum Beispiel Richtung Herzen.“

War das Herz in irgendeiner Form betroffen, hat man etwa einen unregelmäßigen Herzschlag gespürt, dann gilt: unbedingt vom Arzt grünes Licht vorm Wiedereinstieg ins Training holen! Ansonsten



ZUR PERSON

Dr. Robert Fritz

Der Sport- und Ernährungsmediziner ist einer der Gründer und medizinischer Leiter einer Unit der „Sportordination“ in Wien und einer der bekanntesten Sportärzte in Österreich. Als „SPORT-aktiv-Doc“ beleuchtet er kompetent in jeder Ausgabe ein Sport- oder Ernährungsthema.

www.sportordination.at

FOTO: Thomas Polzer

dauert die Trainingspause, bis man mindestens zwei Tage beschwerdefrei ist.

Der Wiedereinstieg soll dann sanft vonstattengehen. „30 Minuten ganz niedrig intensiv. Tut es mir gut, steigere ich am nächsten Tag auf 45 Minuten. Passt wieder alles, dann steigere ich wieder langsam.“ Rund eine Woche trainiert man solcherart schaumgebremst, ehe man wieder voll einsteigt.

Eine Goldregel: „Zuerst die Umfänge steigern, dann erst wieder die Intensität. Das gilt auch nach Verletzungen.“ Viele würden den Fehler machen, dass sie nach einer Pause mit einer zu hohen Intensität wieder beginnen – und sich damit wieder überlasten, neuerlich krank werden oder sich erneut verletzen.

3. Leichte Verletzungen, Schmerzsignale des Körpers

„Ich spüre ein Ziehen, nicht richtig einen Schmerz. Nur ein Hinweis des Körpers, dass es einmal zu viel wird“, sagt Robert Fritz. „Oft sind das Entzündungen der Sehnen. Das Tückische: dass sie in der Früh beim Aufstehen oder auch beim Weglaufen wehtun, der Schmerz dann aber vergeht. Das gibt eine falsche Sicherheit. Eine klassische Achillessehnenentzündung, die dann chronisch wird, beginnt genau so.“ Und:

„Achtung: Jedes Schmerzsignal ist ein Signal des Körpers, dass ihm etwas nicht taugt.“

Hat zuvor ein intensives Training stattgefunden? Dann reicht vielleicht ein Ruhetag. Oder man wechselt das Trainingsmittel. Bei Verletzungen gilt: Tut es etwa beim Laufen weh, beim Radfahren aber nicht, dann kann ich Rad fahren. Oder man nutzt jetzt im Winter die vielen anderen Möglichkeiten: Die Langlaufski, die Tourenski ...

Schmerzt es aber in Bewegung, verschwindet der Schmerz nicht gleich oder kommt er nach einer kurzen Pause wieder: Dann ist Ursachenforschung nötig. Etwa beim Orthopäden oder Sportphysiotherapeuten. „Kommt ein Schmerz immer wieder – dann würde ich etwas tun. Von selber geht das nicht weg. Im Gegenteil, das Problem wird irgendwann chronisch und man wird es nur ganz schwer wieder los.“

Ein Hinweis auf zwei No-Gos

Mit Beachtung dieser Grundregeln bleibt die Pause kurz – und zur Beruhigung: Was man im Training aufgebaut hat, das verliert der Körper auch nicht so schnell. Durch solch kurze Pausen verliert man in Summe fast nichts! Zum Schluss noch ein Hinweis auf zwei „No-Gos“: Erstens: Versäumte Einheiten werden niemals eigenständig nachgeholt! Das entscheidet maximal ein Trainer, falls man einen solchen hat (was gerade beim Umgang mit Zwangspausen immens hilft, wenn man einen Coach aus Fleisch und Blut hat anstelle eines starren Standardtrainingsplans).

Zweites No-Go: Schmerzen nie auf eigene Faust mit Schmerzmitteln bekämpfen, um damit trainieren oder gar einen Wettkampf bestreiten zu können. „Das ist, wie wenn die Alarmsirene schrillt und du steckst dir als Reaktion Ohropax in die Ohren“, sagt Robert Fritz plakatativ. Das wäre ein fahrlässiges Spiel mit der eigenen Gesundheit. ■

Well-Being und Anti-Aging im Sport

Die Verabreichung von unterschiedlichsten Substanzen oder Anwendung von Methoden unter den Schlagworten Well-Being oder Anti-Aging liegt im Trend. Oftmals gibt es für diese Anwendungen keine medizinische Begründung. Und selbst wenn diese vorliegt, gibt es im Sport einiges zu beachten.



Hormonersatztherapien werden zur Behandlung von altersbedingten Veränderungen angeboten

(z. B. durch die Wechseljahre oder einen sinkenden Testosteronspiegel). Hormone kommen auch bei mangelnder Fitness, Müdigkeit oder zur Verbesserung der Knochendichte zum Einsatz.

Vor der Anwendung von Hormonen sollte jedenfalls eine gründliche medizinische Beratung erfolgen, um Informationen zu Risiken und Nebenwirkungen zu erhalten. Einige der Substanzen (z. B. Testosteron, Wachstumshormon, DHEA) sind strikt verboten und dürfen nur verwendet werden, wenn es keine erlaubte Alternative gibt. Selbstmedikationen ohne medizinische Abklärung sollten in jedem Fall unterlassen werden.

Nahrungsergänzungsmittel

(NEM) werden oft als unbedenklich eingeschätzt. Das kann ein Irrtum sein. Unabhängige Studien zeigen, dass in bestimmten Produktgruppen bei bis zu 58 % der Präparate verbotene Substanzen enthalten waren. Jährlich werden weltweit Sportler:innen aufgrund von verunreinigten NEM positiv getestet, da bereits kleinste Spuren nachgewiesen werden können. Sportler:innen sollten daher das Risiko von (unabsichtlichen) Verunreinigungen bedenken und nur Produkte verwenden, die von unabhängigen Laboren getestet wurden. Dies gilt auch für Präparate, die in sogenannten „Wellness-Kliniken“ individuell für ihre Patient:innen hergestellt werden.



ANZEIGE / FOTO: pexels

Infusionen (z. B. mit Vitaminen) werden ebenfalls als Well-Being-Anwendung beworben. Für Sportler:innen gilt, dass intravenöse Infusionen und/oder Injektionen von mehr als 100 ml innerhalb von 12 Stunden verboten sind, selbst wenn die verwendeten Inhaltsstoffe erlaubt sind.

Abnehmprodukte sind stark nachgefragt, weshalb es zahlreiche Angebote gibt. Oftmals sind die enthaltenen Substanzen gar nicht für die Gewichtsverringerung gedacht. So ist etwa das Hormon hCG (humanes Choriongonadotropin) zur Behandlung weiblicher Unfruchtbarkeit zugelassen, Stimulanzien wie Ephedrin sind aufgrund des Missbrauchs als Appetithemmer

nur per Rezept erhältlich. Phentermin wurde in den USA aufgrund der Nebenwirkungen lange Zeit ganz vom Markt genommen, für Europa gibt es keine Zulassung.

„**Off-Label**“-Anwendungen oder der missbräuchliche Einsatz von Medikamenten können ernsthafte gesundheitliche Folgen haben. Die NADA Austria rät daher zur Vorsicht. Ob ein Medikament verboten oder erlaubt ist, kann über die Med-App der NADA Austria in Sekunden-schnelle herausgefunden werden. ■



Mehr Informationen unter:
www.nada.at



rafttraining ist nur etwas für Kraftsportler und Bodybuilder? Das war einmal. Die positiven Effekte von ergänzendem

Krafttraining sind heute längst für eine Vielzahl von Sportarten belegt. Und auch im stets kontrovers diskutierten Ausdauersport belegen wissenschaftliche Untersuchungen zunehmend positive Effekte durch Krafttraining. So können gezielt gesetzte Kraftreize im Training die Ausdauerleistung unterstützen, die Muskeffizienz und Bewegungsökonomie verbessern und den gesamten Stütz- und Bewegungsapparat stärken, was gerade in den oft einseitig belastenden Ausdauersportarten das Verletzungs- und auch Abnutzungsrisiko reduziert. Ein höheres Kraftniveau hilft auch dabei, an steilen Rampen mehr Kraft auf die Pedale zu bringen, hilft Läufern das Tempo kurzzeitig anzuziehen und unterstützt Bergsportler an steilen Stufen – um hier exemplarisch nur einige praktische Vorteile zu nennen.

Nach wie vor hält sich die Meinung, dass Krafttraining für Ausdauersportler mit einer ungewollten Zunahme von Muskelmasse und damit Körpergewicht einherginge. Diese Befürchtungen gelten aber mittlerweile als obsolet, schließlich hemmt klassisches Ausdauertraining zu einem gewissen Teil die Zunahme an Muskelmasse. Außerdem gibt es spezifische Trainingsmethoden, welche Kraft- ohne Massezuwächse ermöglichen. Für den Einstieg ins Krafttraining oder den Saisonanstieg empfiehlt es sich aber auch im Ausdauersport, auf klassisches Hypertrophie-Training zu setzen. Auch wenn es der Name anders impliziert, geschehen bei Kraft-Einsteigern in den ersten 6 bis 8 Wochen Leistungssteigerungen nicht durch gesteigerten Muskelquerschnitt, sondern durch verbesserte intra- und intermuskuläre Koordination. Nebestehende Übungen über zumindest 6 Wochen ein- bis zweimal pro Woche mit je 3 x 10 Wiederholungen durchzuführen, ist sicherlich ein guter Einstieg ins Krafttraining. ■



FOTOS: Thomas Polzer

Kraftvoll

Warum Krafttraining auch für Ausdauersportler ein Muss ist.

von Lukas Schnitzer



Overhead Squat

1 Stelle dich schulterbreit auf, halte die Arme mit der Langhantel gestreckt über dem Kopf. Senke die Hüfte langsam nach unten, als würdest du dich auf einen Stuhl setzen. Der Rücken bleibt dabei gerade. Halte die Arme stabil über dem Kopf, um eine gute Haltung zu bewahren. Drücke dich kraftvoll aus den Fersen zurück in die Ausgangsposition.

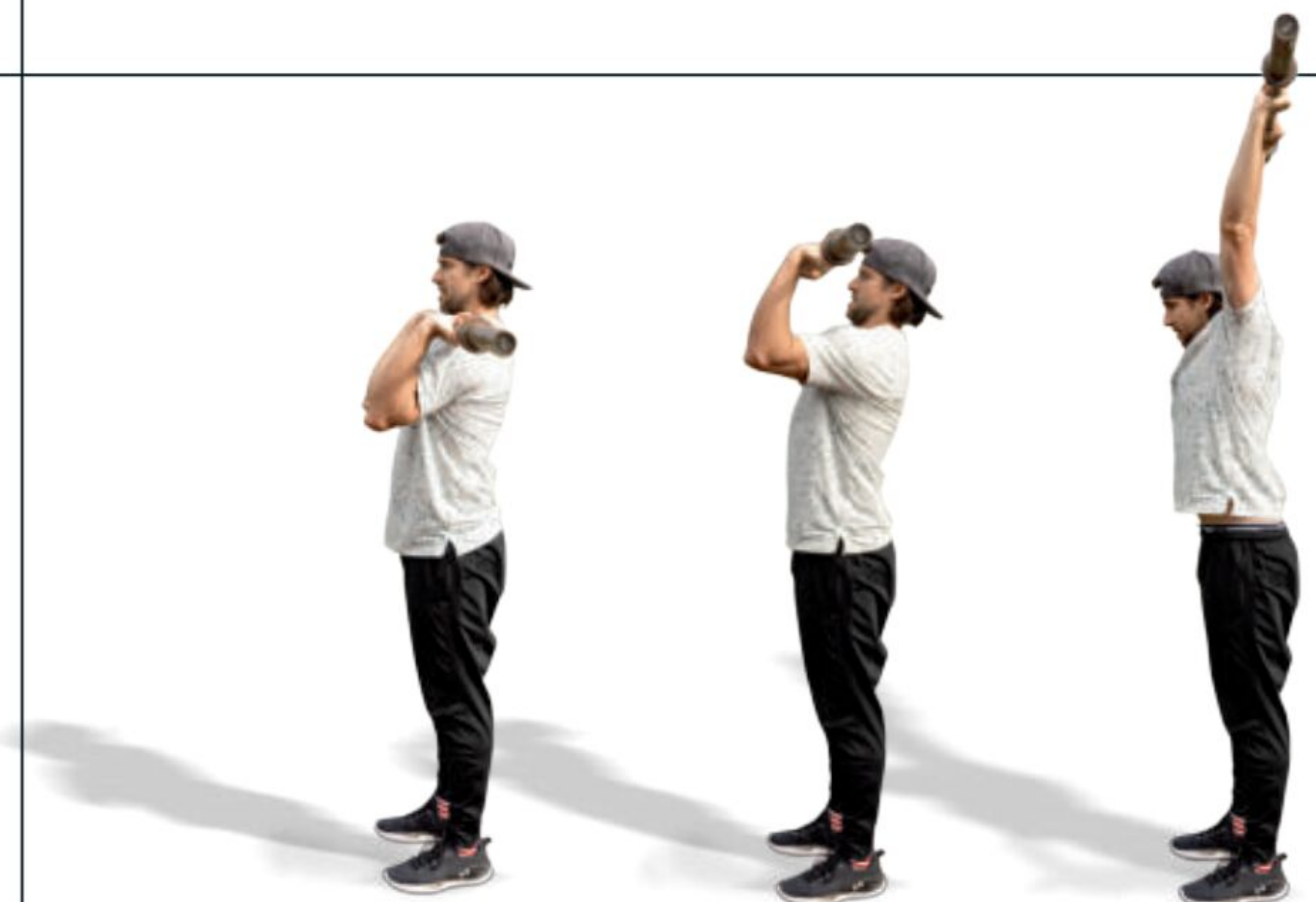


Ausfallschritt rückwärts

2 Hüftbreiter Stand. Mache mit einem Bein einen großen Schritt nach hinten und senke das hintere Knie, bis es fast den Boden berührt. Achte darauf, dass das vordere Knie nicht über die Zehen hinausgeht. Drücke dich mit dem vorderen Fuß zurück in die Ausgangsposition und wiederhole die Bewegung auf der anderen Seite.

Nordic Curl

3 Knie auf einer weichen Unterlage, fixiere die Füße oder lass sie von einem Partner halten. Lehne dich langsam nach vorn, halte den Oberkörper gerade und kontrolliere die Bewegung mit den Oberschenkelmuskeln, bis du fast den Boden erreichst. Drücke dich mit den Händen leicht ab und ziehe dich zurück in die Ausgangsposition. Fokus auf Abwärtsbewegung.



Overhead Press

4 Stehe schulterbreit, halte die Langhantel oder Kurzhanteln auf Schulterhöhe. Drücke die Gewichte kontrolliert über den Kopf, bis die Arme vollständig gestreckt sind. Achte darauf, den Rumpf stabil zu halten und den Rücken nicht ins Hohlkreuz fallen zu lassen.



Ring-Row

5 Halte die Ringe vor dir, lehne dich mit gestrecktem Körper nach hinten, bis die Arme vollständig ausgestreckt sind. Ziehe den Körper nach oben, indem du die Schulterblätter zusammenziehst und die Brust in Richtung der Hände führst. Achte auf eine stabile Körperhaltung, ohne die Hüfte zu senken.



Vorgebeugtes Rudern

6 Stehe hüftbreit, beuge die Knie leicht und neige den Oberkörper nach vorn, Rücken gerade. Halte die Langhantel im Obergriff, Arme gestreckt. Ziehe die Stange eng am Körper nach oben, bis sie den unteren Brustbereich erreicht. Senke die Hantel kontrolliert ab, ohne die Haltung zu verlieren.



„Ich kann zwar einschlafen aber nicht durchschlafen.“

Der eine liegt nachts aufgrund des stressigen Arbeitstages wach, bei anderen sind es die Sorgen, welche die Gedanken kreisen lassen. Doch wie findet man zurück zu einer besseren Nachtruhe?

Natürlicher Schlafbotenstoff
Wir alle tragen eine innere Uhr in uns. Angetrieben wird diese von Melatonin, dem körpereigenen Schlafbotenstoff. Er wird bei Dunkelheit ausgeschüttet, und teilt dem Körper mit, müde zu werden – so zumindest der Plan. Leider bildet der Körper nicht immer genügend Melatonin – besonders mit zunehmendem Alter nimmt die Eigenproduktion ab. Dann kann es Sinn machen, bei Schlafproblemen zusätzlich Melatonin zuzuführen. Gerade im ersten Schritt ist diese Lösung vielen Betroffenen sympathischer, als gleich zu chemischen Schlafmitteln zu greifen.

Sprühen & weiterschlafen
Besonders Melatonin-Sprays stehen bei den Anwendern gerade hoch im Kurs: Sie können individuell dosiert werden und man muss nicht aufstehen (Sturzgefahr!), um sich mitten in

der Nacht ein Glas Wasser für Schlaftabletten zu holen.
Apotheker empfehlen in diesem Zusammenhang am häufigsten den Ein- und Durchschlaf Spray von Dr. Böhm®.¹ Denn er enthält neben einer ausreichend hohen Melatonin-Menge zusätzlich noch Xanthohumol aus Hopfen – ein Inhaltsstoff, der beruhigend wirkt und uns hilft, besser abzuschalten. Auch die Apothekenkunden sind begeistert: „Ich wache morgens endlich wieder erholt auf. Ich kann das Produkt allen empfehlen, die bisher noch nicht das richtige Produkt zum Durchschlafen gefunden haben!“ – Barbara L.²

Vertrauen auch Sie auf den **Testsieger** im Bereich Beruhigungs- und Schlafmittel – **jetzt mit 20 % Rabatt in Ihrer Apotheke.**

Anzeige

¹Apothekenabsatz Schlafmittelmarkt 13A3Z lt. IQVIA Österreich OTC Offtake MAT 03-2024; ² Name geändert

JETZT SPAREN!

**TEST
SIEGER**
GESAMTWERTUNG

DR. BÖHM

2023

Beruhigung & Schlafmittel

M/I

IM NOVEMBER
-20%
Rabatt*

*in teilnehmenden Apotheken.



Nahrungsergänzungsmittel

FOTO: Silvesterlauf Peuerbach



Raus zum Jahreswechsel: Silvesterläufe in ganz Österreich

- 29. Dezember:
Altacher Silvesterlauf (V), www.altacher-silvesterlauf.at
- 30. Dezember:
Mürzer Bauernsilvesterlauf (St), fun-sports.at
Zillingsdorf (NÖ), www.lc-blattla.at
- 31. Dezember:
LCC Wien (W), www.lcc-wien.at
Innsbruck (T), www.innsbrucklaeuft.com
Peuerbach (FOTO, OÖ), www.silvesterlauf.at
Hirtenberg (NÖ), silvesterlauf.union-hirtenberg.at
Linz (OÖ), www.finisher.at/silvesterlauf
Freistadt (OÖ), www.tripowerfreistadt.at
Graz (St), www.graz-silvesterlauf.at
Zeltweg (St), zeltweg.at
Seekirchen (S), www.leimueller-silvesterlauf.at
Krems (NÖ), www.silvesterlaufkrems.at
Purkersdorf (NÖ), purkersdorf.sportunion.at
Gmünd (NÖ), lt-gmuend.at
Klagenfurt (K), www.trispoat-events.at
Wels (OÖ), www.welser-silvesterlauf.at
Gols (B), www.ultralaufteamgols.at
St. Veit/Gölsen (NÖ), ulc-st-veit.sportunion.at
Poysdorf (NÖ), www.sc-poysdorf.at
Vösendorf (NÖ), silvesterlauf.georgswoboda.at
Lunz am See (NÖ), www.svlunzamsee.at

Schmale Latten statt Laufschuhe: Langlauf-Events in ganz Österreich

- 5.-8. Dezember: Nordic-Winter-Opening,
Ramsau/Dachstein (St), www.nordic-opening.info
- 13.-15. Dezember: Leutascher Langlauf-Opening,
Seefeld (T), www.seefeld.com, sport-wedl.com
- 1. Jänner–28. Februar: Koasalauf App Run (T), app.koasalauf.at
- 5. Jänner: Hervis Langlauftag, Faistenau (S),
fuschlsee.salzkammergut.at
- 10.–12. Jänner: Dachsteinlauf, Ramsau/
Dachstein (ST), www.dachsteinlauf.at
- 10.–12. Jänner: Kästle Nordic Ladies Days,
Bregenzerwald (V), www.ladiesdays.at
- 17.–19. Jänner: Dolomitenlauf, Lienz (T),
www.dolomiten-sport.at
- 1. Februar: Nordic Skills Biathlon Experience,
Hohentauern (St), www.nordic-skills.at
- 8./9. Februar: Int. Tiroler Koasalauf,
St. Johann/T., www.koasalauf.at
- 31. Jänner–1. Februar: Steirlauf (FOTO),
Bad Mitterndorf (St), steirlauf.at
- 1.–2. März: Ganghoferlauf,
Leutasch (T), www.seefeld.com
- 9. März: Volksbiathlon,
Pillerseetal (T), www.kitzbueheler-alpen.com
- 27.–29. März: Galtür Nordic Volumes,
Paznaun/Ischgl (T), www.galtuer.com



FOTO: Steirlauf/Martin Huber

News
Events
Camps
Szene
Tech

RUN

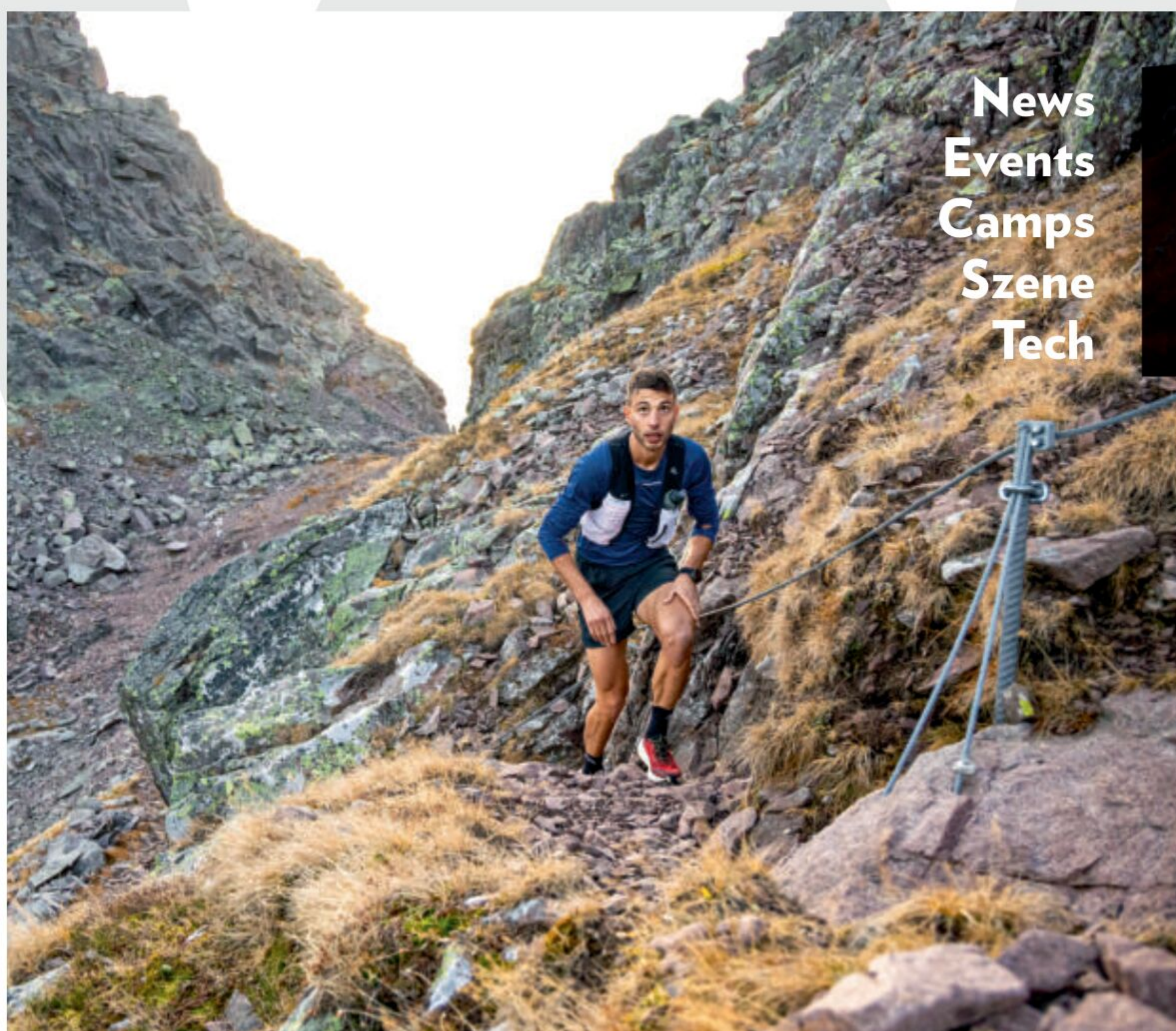


FOTO: La Sportiva

SPEED-REKORD FÜR LA SPORTIVA-TRAILRUNNER

Nadir Maguet hat eine neue Fastest known time auf dem Translagorai-Trail (ein alpiner Höhenwanderweg, der in etwa 80 km und mehreren Tagesetappen durch die Lagorai-Kette im Trentino führt) gesetzt. Der italienische La Sportiva-Athlet aus dem Aostatal konnte die aktuelle FKT deutlich unterbieten und mit einer Zeit von 09:57:14 eine beeindruckende neue Bestmarke setzen. „Es war eine unglaubliche Erfahrung, den gesamten Translagorai zu laufen. Eine wilde und unwegsame Welt, die mich auf die Probe gestellt hat, aber auch für mich persönlich einen Traum hat wahr werden lassen.“

www.lasportiva.com

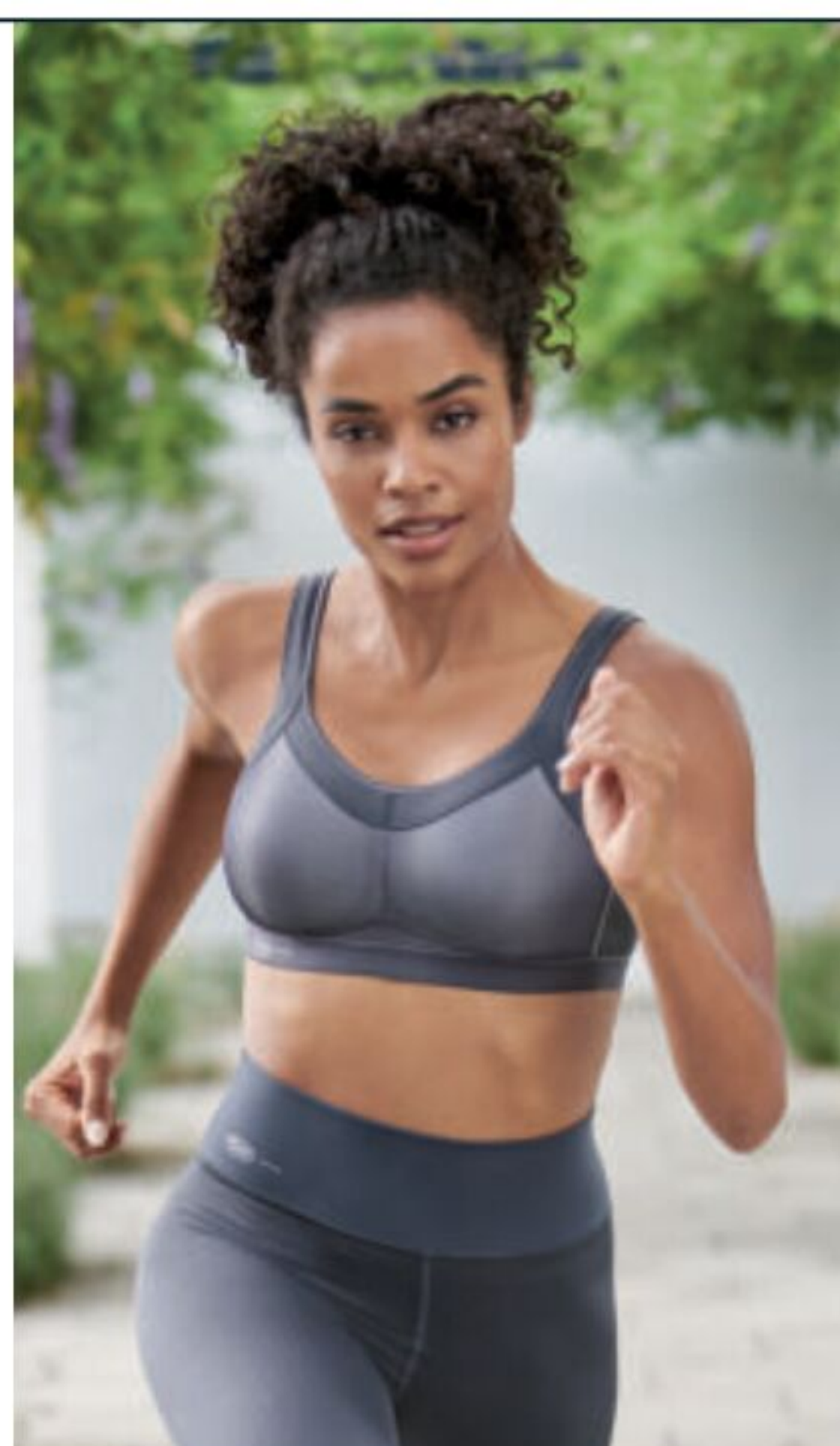
Funktional und stylish

Der Anita active Sport-BH momentan gehört zur ersten Wahl für alle, die beim Sport auf perfekte Performance setzen, ohne Punkteabzüge bei der Stilistik in Kauf nehmen zu wollen.

Für ein unschlagbares Sweat-Management sorgt die Kombination aus metallisch glänzenden Eyelet-Funktionsqualitäten im Obermaterial und feuchtigkeitstransportierendem Frottee aus weicher Ware im Innenfutter. In der Herbst-/Winter-Saison 2024 kommt der Anita active-Klassiker erstmals auch in einem stylishen Anthrazit. Cup A–H.

www.anita.com/active

FOTO: ANITA



Treuer Begleiter

BUFF® Merino Move ist ein ultraweiches Multifunktionsstuch aus Merinowolle, entworfen für Menschen, die das Leben in vollen Zügen genießen. Die natürliche Temperaturregulierung und Geruchsresistenz des nahtlosen, aus 91 % Merinowolle bestehenden Schals sorgt für Komfort und Wärme in jedem Moment – mit einem lässigen, entspannten Schnitt und Farbvarianten, die dich vom Alltag bis hinauf auf den Gipfel begleiten.

www.buff.com

3 FRAGEN AN

MAX HOFSTÄTTER,
HEAD OF SPORTMARKETING
VON PURE ENCAPSULATIONS

FOTO: Yannik Steer



Was bewegt dich aktuell im Business?

Wir sind ständig auf der Suche nach dem besseren Ich. Das ist lobenswert und entspricht unserem Zeit-

geist, aber gleichzeitig freu ich mich zu sehen, dass es vermehrt Tendenzen gibt, wieder auf sich selbst zu hören und vor allem auch „auf sich zu schauen“. Bei pure encapsulations® sind wir Mikronährstoff-Partner für alle Menschen, die berufliche, persönliche oder sportliche Ziele verfolgen, genauso wie für all jene, die sich selbst etwas Gutes tun wollen, um für sich eine gesündere Zukunft zu gestalten.

Welchen Stellenwert hat Sport in deinem Leben?

Ich lebe und liebe den Sport seit den frühesten Kindheitsjahren und habe das Glück, auch beruflich seit über 20 Jahren in diesem Bereich tätig zu sein. Privat bin ich der klassische Ausdauer-Junkie-Hobbysportler, der fast alles bereits ausprobiert hat, was man im eher rad- und bike-lastigen Ausdauersport so kennt. Vom Triathlon über MTB-Rennen und einige Gravel-Abenteuer bis hin zum Langlauf-Marathon. Also falls jemand eine Idee für ein tolles Projekt hat – immer her damit.

Dein vergangenes oder künftiges Aktivsport-Highlight?

Puh, von denen gab es einige. Ein Highlight ist aber ganz bestimmt, dass ich die Flexibilität besitze, auch während einer Arbeitswoche mal am Rad zu sitzen, abschalten zu können und die Gedanken ziehen zu lassen, bei einem Ride durch die wunderschöne Südsteiermark oder das Grazer Hügelland. Es ist immer wieder der Moment ganz bei sich und am Bike zu sein – ich liebe es!

Läuft im Winter!

Mit der passenden Ausrüstung hat die kalte Jahreszeit für Laufgenießer enormes Potenzial. **Motto: Richtig anziehen, gute Schuhe wählen und raus in den Winter!**

von Christof Domenig

FOTO: Sportograf.com

SO SCHÖN IST DER WINTER.

Ausgedehnte Wochenend-Läufe in
die Natur entschädigen für dunkle
Tage unter der Arbeitswoche.

FOTO: Salomon



ie Nacht über sind ein paar weiße Flocken vom Himmel getänzelt und haben sich auf wenige Zentimeter sum-

miert, die sich wie ein flauschiger Teppich unter den Sohlen anfühlen. Es hat zarte Minusgrade und die Sonne blinzelt durch den aufreißenden Nebel hindurch. Der Haushügel wartet darauf, erobert zu werden ... Gut, nicht jeden Tag ist Winterlaufen von solch feinsten Sorte. Aber die Vielfalt des Winters macht auch die Würze aus: Vom Frost bis zu deutlichen Pulsgraden, von Schnee über Matsch und Gatsch bis hin zu den trockenen Tagen ist alles dabei. Richtig gekleidet und mit dem passenden Schuhwerk stellt all dies kein Hindernis dar. Womit wir beim Thema sind: Jetzt ist die Wahl der richtigen Laufausrüstung etwas komplexer als im Sommer. Aber es ist auch keine große Wissenschaft und man braucht keinen riesigen Ausrüstungsfundus dafür. Was Laufschuhe und Laufbekleidung für die Wintermonate bieten sollten, haben wir bei Salomon, La Sportiva und Löffler nachgefragt.

Schuhe: vor allem wasserdicht

Mit dem La Sportiva Bushido III sowie dem Salomon Genesis sind eben zwei beliebte Trailrunning-Modelle in einer „GTX“-Version neu auf dem Markt gelandet. Eine wasserdichte Membran (wie Gore-Tex) ist generell das wichtigste Merkmal für Winter-Laufschuhe, wird man doch jetzt deutlich öfter mit Nässe, Matsch und Co. in Berührung kommen. Selbst wenn man neben Asphalt nur auf Feldwegen unterwegs ist. Klar: Nasse Füße würden sofort kalt werden – warme, trockene Füße und Zehen sind unverzichtbar.

Abgesehen vom Nässeschutz hält ein Schuh mit Membran den Fuß auch per se wärmer, schützt etwa vorm Wind – ein angenehmer Nebeneffekt sozusagen. Gore-Tex



FOTO: La Sportiva

Eine Membran (wie Gore-Tex) im Laufschuh ist jetzt unbedingt zu empfehlen.

macht den Schuh aber auch ein wenig schwerer, was Tobias Bogner von Salomon jedoch gleich relativiert: „Laufschuhe sind mittlerweile generell viel leichter geworden. Dadurch ist auch ein Laufschuh mit Gore-Tex-Membran heute insgesamt ein sehr leichtes Produkt.“

Was aber empfohlen werden kann: Membran-Laufschuhe vorm Kauf anzuprobieren, denn die Zusatzschicht macht den Schuh, sofern er auf dem gleichen Leisten wie das „Schwestermode“ produziert wird, etwas enger und innen kleiner. Für den Salomon Genesis GTX gilt das aber nicht, der wird auf einem eigenen Leisten gefertigt, betont Bogner.

„Laufschuhe sind generell viel leichter geworden. So ist auch ein Gore-Tex-Laufschuh heute ein sehr leichtes Produkt.“

(Moderate) Trail-Modelle sind jetzt generell auch fürs Straßenlaufen eine gute Wahl, wechseln doch auch dort die Bedingungen im Winter öfter. Und sobald man auch mal in den Wald abbiegt, auf nicht geräumten Wegen oder auch im Winter auf echten Trails unterwegs ist, führt am Trailschuh ohnehin kein Weg vorbei. Rutschsicherheit gibt es dank grobstolligen Außensohlen und weicheren Gummimischungen, wie sie etwa Trailschuhe für weiche Böden (nicht für harte und steinige) bieten, rät Bogner.

„Alle unsere Mountain Running-Schuhe mit Gore-Tex-Membran verfügen über einen hervorragenden Grip auf nassem wie trockenem Untergrund“, versichert dazu La Sportiva-Experte Tobias Gramajo. Im Mountain Running-Sortiment der italienischen Marke finden sich mehrere ausgewiesene „Wintermodelle“ – wie findet man daraus den für sich richtigen? „Als Erstes soll man klären, in welchem Bereich der Schuh eingesetzt werden soll. Auf lange Strecken mit langsamem Tempo oder kurzen mit schnellerem Tempo?“,

rät Gramajo. „Zweitens ist die Umgebung zu berücksichtigen. Wir haben vier Modelle, die speziell fürs Laufen im Schnee entwickelt wurden. Neben einer Gore-Tex-Membran verfügen sie über eine spezielle Obermaterial-Konstruktion mit unterschiedlich ausgeprägten Gamaschen und Außensohlen mit größeren Stollen für Halt und Traktion auf anspruchsvollem Untergrund.“

Stichwort „Gamaschen“: Je nach Umgebung und geplanten Einsätzen kann eines der spezielleren Winter-Laufschuhmodelle eine Überlegung wert sein, die der Markt bereithält. Für Läufe im tiefen Schnee ist ein Modell mit Gamaschen sinnvoll – wie etwa auch der zweite Neuzugang im aktuellen Salomon-Sortiment, der S/LAB Genesis Spine. Ein „Abenteuerschuh“, der seinen Namen vom extremen schottischen „Spine Race“ hat. Durch die überm Knöchel dicht abschließenden Gamaschen können auch von oben kein Schnee und keine Nässe eindringen. Ein anderer speziellerer Fall sind Läufe auf Eis: Dann sind Schuhmodelle mit Spikes die perfekte Wahl. Im weichen Wintergelände sind die Spikes dagegen nicht nötig, auf trockener Straße ist ihr „Klack-Klack“ kontraproduktiv.

Kleidung: schützen und „atmen“

Was gibt es rund ums Bekleiden für Winterruns zu bedenken? Laufen gehört zu den intensiveren Sportarten, wo der gefühlte Temperaturunterschied zwischen Stillstand und Bewegung recht groß ist. „Kälteempfinden ist beim Laufen jedoch sehr unterschiedlich“, schickt Birgit Baier von Löffler voraus. Es heißt also ein bisschen probieren, doch das Gefühl für die eigenen Bedürfnisse entwickelt sich rasch. Gut, dass Hersteller wie Löffler Wäsche, Jacken und Hosen in unterschiedlichen Wärmegraden anbieten. Grundsätzlich kann das Schichtprinzip für Winterläufe solcherart konzipiert werden, rät Bai-

„Ganz wichtig: Ein Windschutz im vorderen Oberkörperbereich. Auch an den Oberschenkeln ist er zu empfehlen.“

er: „Ein Baselayer, der die Feuchtigkeit von der Haut wegtransportiert – wir setzen dabei auf unser transtex®-Strick, wo wir eine breite Range von einer dünneren Qualität bis zum wärmeren transtex® Merino bieten. Darüber kann man einen Midlayer ziehen, aber das muss gar nicht sein. Ganz wichtig jedoch eine winddichte Außenschicht.“ Vor allem im Frontbereich und Oberschenkelbereich ist ein Windschutz empfehlenswert, präzisiert die Löffler-Expertin, weil man hier schnell auskühlt. Im Rücken könne es dagegen ein wenig leichter sein, „hier kann der Körper ausdampfen und Feuchtigkeit abgeben“, erklärt Birgit Baier.

Winter-Laufhosen gibt es ebenfalls in unterschiedlichen Wärmegraden, wobei die kälteempfindlichsten Zonen, die Oberschenkel bis unterhalb der Knie, bei Löffler besonders kältegeschützt ausgelegt werden. Gerade bei Frauen will oft auch der Nierenbereich geschützt werden. Kälteempfindlich sind darüber hinaus oft: Schulter- und Halsbereich, die Hände und der Kopf und insbesondere die Ohren. Bewährt für Hals und Kopf: Buff-Tuch und Co., die den Spagat zwischen Warm halten und Schweiß ableiten perfekt beherrschen.

Und sonst? Das Gefühl von Bewegungsfreiheit ist beim Laufen wichtig, weiß die Löffler-Expertin – weshalb Winter-Laufjacken oft über elastische Zonen, etwa seitlich unter den Armen, verfügen, und auch die Hose soll alle Bewegungen möglichst gut mitmachen. Verschiebbare Taschen für Schlüssel und Co. sollen nicht fehlen und auch reflektierende Elemente sind in der dunklen Jahreszeit essenziell. Mehr braucht es nicht – so lässt sich der Winterlauf genießen! ■



FOTO: Löffler

Gute Winter-Laufbekleidung arbeitet in Zonen – etwa: mit Windschutz und besonderer Schweißableitung jeweils dort, wo es gebraucht wird.

Top 6 Winterlauf-Ausrüstung

BUFF DryFlx Beanie

- die 360 Grad reflektierende Haube von BUFF® sorgt für maximale Sichtbarkeit
 - durch ihr atmungsaktives, schnell trocknendes Material eignet sie sich bestens für schweißtreibende Aktivitäten
 - sie ist dank 4-Wege-Stretch stark dehnbar und passt sich dem Kopf ergonomisch an
 - aus recycelten Plastikflaschen und Auto-Airbags hergestellt
- PREIS (UVP): € 27,95
www.buff.com



CHIBA Urban Performer

- Running-Handschuh aus Thermostretch-Material für Damen und Herren
 - Innenhand mit Silikondruck für sicheren Griff, Touchfinger zur Smart-phone-Bedienung
 - Oberhand mit Futter aus extrawarmem und wasserabweisendem Primaloft Gold
 - reflektierendes Logo
 - waschbar bis 30° C
- PREIS (UVP): € 37,-
www.chiba.de



ODLO Zeroweight Warm Laufhose 2.0

- zur Gänze aus recycelten Materialien gefertigt – einem wasserfesten und winddichten Softshell-Gewebe an den Oberschenkeln und einem warmen, ultradehnbaren Stoff an den Unterschenkeln und an der Rückseite
 - verfügt über lasergeschnittene Belüftungszonen, Reißverschlüsse unten am Bein und reflektierende Details
- PREIS (UVP): € 109,95
www.odlo.com



LÖFFLER Hybrid Jacket PL60

- sportliche Hybridjacke fürs Laufen im Winter
 - partielle 60 g PrimaLoft® Gold Isolierung aus 100 % recycelten Fasern
 - windabweisend und wärmeisolierend
 - atmungsaktiv
 - mit Reflektoren
- PREIS (UVP): € 219,99
www.loeffler.at



LA SPORTIVA Bushido III GTX

- Trailrunning-Schuh mit Gore-Tex Invisible Fit-Membran für Wetterschutz und Flexibilität
 - Slip-on-Konstruktion für schnelles, komfortables Ein- und Aussteigen und guten Halt während des Laufs
 - griffige, langlebige und stoßdämpfende FriXion® Red-Sohle
 - atmungsaktives Air-Mesh-Obermaterial
- PREIS (UVP): € 190,- | lasportiva.com



SALOMON Genesis GTX

- die perfekte Wahl für Trail-Abenteuer
 - der Schuh vereint Dynamik, Tragekomfort und Präzision für jeden Untergrund
 - dank des Schafts aus strapazierfähigem Matryx®-Material, der Außensohle mit optimalem Grip und Gore-Tex-Wetterschutz ist man auch für die härtesten Bedingungen bestens gerüstet
- PREIS (UVP): € 170,- | www.salomon.com



FOTOS: Hersteller



FOTO: E+ Kollektion/Getty Images/svetikd

Einzelkämpfer versus „Herdentier“

Trainingstipps von Spitzenläufer zu Freizeitathleten: Was rät Andreas Vojta zur Frage: „Im Winteraufbau allein oder in der Gruppe laufen?“

von Christof Domenig

Logisch: Ein Laufpartner oder eine Trainingsgruppe motiviert – weiß auch Andreas Vojta, 51-facher Staatsmeister, mittlerweile Marathonläufer und Miteigentümer des WEMOVE Running Stores in Wien, aus eigener Erfahrung. „Aus Trainingsclustern kommen oft sehr gute Leistungen heraus. Wenn ich mit fünf anderen Guten trainieren kann, ist das vielfach besser, als wenn ich immer allein trainieren muss.“ Vojta selbst macht „die ruhigen Läufe, die Basisarbeit gern allein. Genau das, weswegen viele Hobbysportler wahrscheinlich auch mit dem Laufen beginnen: Die Läufe zum Abschalten, Kopf-Freibekommen, zum Nachdenken und Zeit-Haben ohne Stress.“ Auf der

anderen Seite: „Gerade bei den schnelleren Einheiten, wo es intensiver und im Kopf auch zäh wird, da ist es als Gruppentraining deutlich einfacher. Ob das mit Mario Bauernfeind, Dominik Stadelmann oder jemand anderem ist: Bei schnellen Einheiten, die auch ein bisschen Überwindung brauchen, kommt der volle Vorteil des Gruppentrainings zur Geltung.“

Was mit dem Stichwort „Überwindung“ zu den Hobbyläufern, die jetzt vielleicht mit winterlichen Motivationstiefs kämpfen und bei denen in der Frage „Laufstrecke oder Couch?“ bei Kälte und Dunkelheit der innere Schweinehund öfters die Oberhand behält, überleitet. Was können diese daraus ableiten? „Gruppentraining finde ich

grundsätzlich sehr gut – man darf sich aber nicht zu sehr unter Druck setzen lassen. Gerade wenn es um jene Einheiten geht, die man eigentlich locker laufen sollte. Man läuft mit seinen Freunden mit, die vielleicht einen Tick besser sind – dann rennst du immer auf Anschlag, obwohl du eigentlich nur einen Dauerlauf machen sollst“, bringt der Profi die Problematik auf den Punkt.

Mut zur Langsamkeit

Statt einfach „Gruppe – ja oder nein“ rät Vojta, je nach Laufeinheit zu differenzieren. Und generell Motivationsfaktoren in der dunklen Winterzeit breiter zu streuen. „Versucht viel Abwechslung reinzubringen. Das kann eine Laufgruppe sein: Da flowst du mit, merkst gar nicht, dass es dunkel oder kalt ist. Es sollte auch in Richtung unterschiedliche Trainingsarten gehen: Fahrtspiele im Gelände, ein bisschen Crosslaufen, Hügelläufe.“

Wichtig zur Motivation sei jetzt aber vor allem auch, sich ein Ziel fürs kommende Jahr zu definieren. „Wenn ich eine konkrete Zielsetzung habe und weiß, wo ich hinwill, hilft das sehr. Plus eine Route, wie ich dorthin komme – sprich: einen Trainingsplan.“

Das Gute daran: In einem Plan sind ruhige Grundlageneinheiten genauso wie intensivere Läufe immer enthalten. „Die ruhigen Einheiten sind sehr wichtig – mein Tipp: nicht zu schnell, nicht zu viel Intensität! Wenn man sich bei den ruhigen Läufen bei anderen anhängt, ist die Gefahr gegeben, dass man ins zu Intensive kippt – oft ohne es zu merken. Gerade in der Winter-Aufbauphase muss man sich aber trauen, langsam zu laufen.“

Das volle Potenzial der Gruppe kommt dafür bei den intensiveren Einheiten, die jeder gute Trainingsplan ohnedies auch enthält, zum Tragen: „Da ist es dann gemeinsam wirklich optimal, wenn man sich gegenseitig pushen kann.“ ■

Zeitfenster nutzen

2021 war er Profi-Triathlet und Olympiateilnehmer. Jetzt ist er Lehrer, der sich durchs Laufen fit hält: Lukas Hollaus, 38, überraschte beim Graz Marathon mit seiner Siegerzeit von 2:17:38.

von Christof Domenig



om Ausdauer-Dreikämpfer ist der Läufer geblieben. Nach dem Highlight Tokio 2021 beendete Lukas Hollaus seine Profikarriere und wurde Lehrer (Fächer: Geografie, Bewegung und Sport sowie Digitale Grundbildung). Der studierte Sportwissenschaftler, der in der Stadt Salzburg lebt, arbeitet aber auch als Trainer und betreut Athleten, studiert außerdem nebenbei. Und die Familie (drei Kinder: 3, 5 und 18) will – verständlicherweise – ebenfalls etwas von Partner und Papa haben. „Ich hab nur noch sehr begrenzt Zeit zur Verfügung“, erzählt Hollaus, „zugleich brauche ich Bewegung. Das Laufen ist das, was ich von klein auf am besten konnte. Außerdem gab es da immer schon ein paar Herausforderungen in



Marathon fängt erst bei Kilometer 30, 32 richtig an, davor fühlt man sich verhältnismäßig sehr gut. Dieses Gefühl taugt mir extrem.

meinem Kopf, die neben dem Triathlon nicht möglich waren. Jetzt im Übergang, wo meine Leistungsfähigkeit noch ganz gut ist, möchte ich das noch ausnutzen – mit dem minimalen Aufwand, den ich betreibe.“

2022 überraschte er beim Salzburg Trailrunning Festival die Spezialisten („mein erster Traillauf – das war cool, weil es vor meiner Haustür ist. Aber fürs Berglaufen bin ich eigentlich zu schwer“), verwies dort Trail-Topläufer Hanspeter Innerhofer auf Platz zwei. Den Dolomitenmann hat er als Bergläufer auch schon einige Male in den Beinen. Die Herausforderungen sieht er aber vorrangig im Straßenlauf. 10 Kilometer unter 30 Minuten sind abgehakt. Für 2024 war ein Marathon unter 2:20 h angestrebt. In Wien im April hat Hollaus diese Zeit – mit Krämpfen auf den letzten 10 Kilometern – um 17 Sekunden verpasst. Jetzt holte er das Angestrebte beim Graz Marathon mit einem außergewöhnlichen Lauf nach.

Wie minimal ist sein Trainingsaufwand wirklich? 7 bis 8 Stunden im Schnitt pro Woche schnürt er die Laufschuhe, erzählt er – alle Zeitfenster, die sich auftun, „morgens, wenn alle noch schlafen, oder abends, wenn die Kinder im Bett sind“, nutzend. Vor Wien habe er



FOTO: Gega-Pictures

versucht, „ein bisschen ins Marathontraining hineinzuschnuppern“. Im Sommer standen aber auch Bergläufe, in Vorbereitung auf den Dolomitenmann im September, am Plan. „Für die sechs Wochen zwischen Dolomitenmann und Graz hab ich mir etwas überlegt, wo ich mir gedacht habe, dass das ganz gut funktionieren könnte“, erklärt er – und behielt recht damit. Sein Laufumfang überschritt da erstmalig die 100 Kilometer pro Woche.

Letztlich wäre sogar noch mehr drin gewesen als die 2:17:38: „Beim



Halbmarathon bin ich in 1:08 durchgegangen und war lang Richtung 2:16 unterwegs. Bis der Sturz mit dem Radfahrer passiert ist.“ Den Begleitradler des führenden Österreichers treffe aber keine Schuld: „In Graz sind in der zweiten Runde sehr viele zu überrundende Läufer auf der Strecke. Einer ist ihm vors Rad gesprungen.“ Radfahrer und Lukas Hollaus kamen zu Sturz. Zu der Zeit lag er noch hinter den führenden Kenianern, die er trotz der „Brez’n“ auf den letzten Kilometern noch einholte, stehen ließ und als Sieger ins Ziel lief.

„Marathon fasziniert mich“, sagt er auf weitere Pläne angesprochen, „weil es mir extrem Spaß macht: Der Marathon fängt bei Kilometer 30, 32 erst richtig an, davor fühlt man sich verhältnismäßig sehr gut – was ich so vom Triathlon nicht kenne, wo es immer nur Vollgas von Start bis Ziel war. Jetzt habe ich mein Zeitziel zwar erreicht, aber es gibt noch andere schöne Marathons. Ich brauch auch immer Ziele im Sport.“ Lachender Nachsatz des sympathischen Salzburgers: „Ohne Sport hält man mich auch gar nicht aus ...“ ■

Graz Marathon mit Teilnehmerrekord

Mit 11.657 Teilnehmern brachte das 31. Graz Marathon-Wochenende, das von 11. bis 13. Oktober über die Bühne ging, einen Teilnehmerrekord. Entsprechend glücklich fiel das Resümee von Veranstalter Michael Kummerer aus: „Wir haben ein unglaubliches Lauffest in Graz erlebt. Schon der Samstag war mit über 2000 Kindern ein emotionales Highlight. Der Teilnehmerrekord macht uns stolz. Auch zwei österreichische Sieger am Sonntag bei den Damen und bei den Herren sind ein Novum, das uns ungemein freut.“

Neben Lukas Hollaus holte sich Karin Rosenberger in 2:53:27 h den Sieg beim Kleine Zeitung Graz Marathon. Beim Hervis Halbmarathon waren ebenfalls österreichische Athleten top: Es gewannen Markus Hartinger in 1:07:05 h und Barbara Bischof in 1:21:41. Und auch beim Energie Steiermark Viertelmarathon gingen die Siege an einen Athleten und eine Athletin aus Österreich: Florian Lienhart in 33:25 min und Ute Pirchan in 37:19 waren die Schnellsten. Ältester Teilnehmer war – wie seit Jahren gewohnt – der mittlerweile 92-jährige Julius Holzner, der den Halbmarathon in 3:29:07 h absolvierte. Solidarisch zeigten sich die Veranstalter des Graz Marathons mit dem wegen des Hochwassers abgesagten Wachauarathon – ein Scheck über 5000 Euro wurde dem Wachauarathon-Veranstalter Michael Buchleitner übergeben.

Alle Infos und Ergebnisse:

www.grazmarathon.at



FOTO: Graz-Marathon/GEPictures

BEREIT BEI JEDEM WETTER

Mit dieser Kombi von DOWE bist du perfekt für die nächste Bike-Ausfahrt bei wechselhaften Bedingungen gerüstet: Mit der Regenjacke, die atmet, der „Black Camo“ (€ 449,90), mit einer Wassersäule von 20.000 mm absolut wasserdicht, leicht, robust und bequem, mit Kapuze, reflektierenden Details und ideal für Bike und outdoor geeignet. Und der „MTB/Allround Lange Bikepant“ (€ 129,90), eine leichte und strapazierfähige Hose mit einem Belüftungssystem gegen Hitzestau, wasserabweisendem Material und einer bequeme Passform. Ideal für (E-)Bike-Tourenradler, Mountainbiker und Bikeparkaction. dowe-sportswear.com



FOTO: Dowe

NACHHALTIG AUF SKITOUR

Das corratec „E-Power MTC 140 Huberbuam“ überzeugt mit einem einzigartigen Konzept. Das Bike wurde mit den beiden Kletterprofis und begeisterten Tourengheern, den Huberbuam Alexander und Thomas Huber, entwickelt. Der Gepäckträger bietet Platz für eine umfangreiche Bergausrüstung und inkludiert eine innovative Skihalterung. Ein Bike von Bergliebhabern für Bergfreunde und Naturverbundene. www.corratec.com



FOTO: Corratec



FOTO: Focus Bikes

Für unendlichen Spaß am Trail

Mit dem neuen JAM² bringt FOCUS die Verkörperung des Trailbikes für den unlimitierten Spaß am Trail, bergauf und bergab, auf den Markt. Mit seinem ausgewogenen und vertrauenerweckenden Charakter schließt es die Lücke zwischen seinen Focus-Geschwistern an beiden Enden des E-MTB-Spektrums. Wenn du das Gefühl eines Rider's High spüren möchtest, dann ist das genau dein Bike. www.focus-bikes.com



FOTO: Österreich radelt

Radeln ist auch im Winter ein Gewinn

Am Welttag der psychischen Gesundheit am 10. Oktober betonte die Initiative „Österreich radelt“, wie wichtig regelmäßige Bewegung für die psychische Gesundheit ist. Die Wirksamkeit des täglichen Radfahrens wurde erst heuer von Forschungsergebnissen der Universität Edinburgh neu bestätigt. Wiens Radverkehrsbeauftragter Martin Blum (Bild r.) lud bei dem Anlass ein, seine Rad-Kilometer mit der „Österreich radelt“-App zu dokumentieren: Abgesehen vom Gewinn für die Gesundheit haben alle Teilnehmenden am aktuell noch bis 11. Februar laufenden „Winterradeln“ die Chance auf Thermengutscheine oder einen Hotelaufenthalt.

www.radelt.at/winterradeln



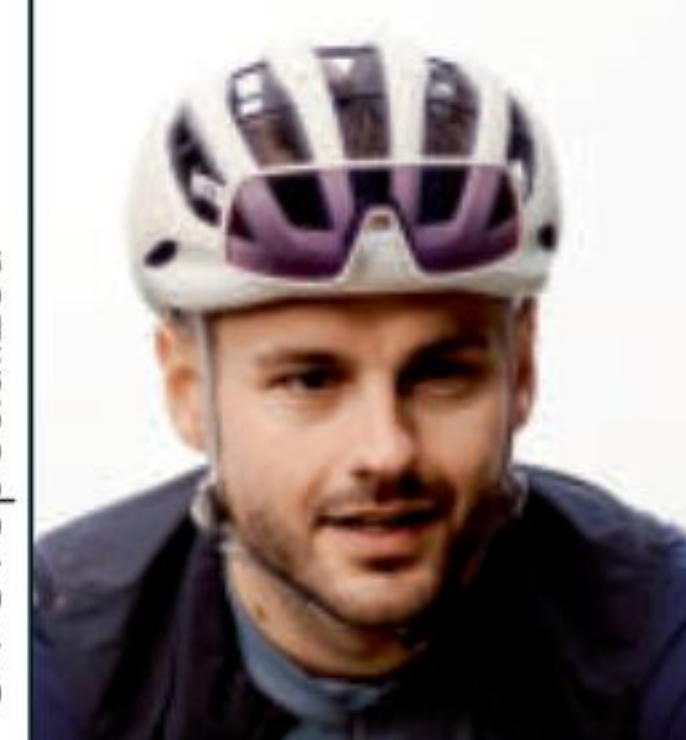
FOTO: Mobilitätsagentur Wien/Regina Huegli



BIKE

3 FRAGEN AN

JOHANN LAUX, PR-SPEZIALIST BEI SPECIALIZED DEUTSCHLAND



Was bewegt dich aktuell im Business?

Ich blicke mit Vorfreude auf das kommende Jahr. Specialized ist gut aufgestellt und wie immer werden wir spannende Neuheiten präsentieren. Trotz des bereits erstaunlich hohen technischen Niveaus kommen weiterhin Innovationen, durch die die Bikes noch besser werden und noch mehr Spaß bringen. Wenn ich ein neues Bike erstmals tatsächlich auch bei einem unserer Specialized-Händler und dann bei glücklichen Ridern auf der Straße oder auf dem Trail sehe, wird die positive Wirkung unserer Arbeit erfahrbar – jedes mal ein Highlight.

Des Weiteren bin ich zuversichtlich: Das Bike und der damit verbundene aktive Lebensstil werden, wie in den vergangenen Jahrzehnten, langfristig an Bedeutung gewinnen.

Welchen Stellenwert hat Sport in deinem Leben?

Gesundheit ist die Basis für alles. Und für die physische und psychische Gesundheit führt bei mir kein Weg an einem beständigen, langfristig hohen Maß an Sport vorbei. Darüber hinaus heißt Sport für mich: pure Leidenschaft, Herausforderung, Erleben von Natur und Gemeinschaft sowie natürlich die Begeisterung, technische Innovationen von Bikes und Ausrüstung selbst zu erleben.

Dein vergangenes oder zukünftiges Aktivsport-Highlight?

Ich wünsche mir für das kommende Jahr, dass mich der Radsport weiterhin an neue Orte bringt. Ansonsten setze ich auf den zusätzlichen Trainingseffekt des Kinderanhängers beim Rennradfahren und in der Loipe – und darauf, dabei die Begeisterung für den Sport weiterzugeben.

NEUE ERFAHRUNG GEFÄLLIG?

In der Story „Matsch Fun“ (Seiten 146 bis 151) findest du eine umfassende Story zum Thema Cyclocross, einer Nische der Bikeszene, die aber tatsächlich Matsch Fun im Winter verspricht. Was die Bikes von Gravel und Rennrad unterscheidet, wie die Rennen ablaufen und warum man sich ein solches einmal antun sollte. Möglichkeiten gibt es noch beim „CX-Mas Cross“ am 15. Dez. in Schleinbach (NÖ), beim „3KöniXCrosS“ am 6. Jänner 2025 in St. Pölten (NÖ) und beim „ÖM Cyclocross & Cup“-Finale in Maria Enzersdorf (NÖ). Alle Infos zu den Rennen und den Rennbedingungen findest du unter: cyclingaustria.at

Ready to play?

Die französische E-Bike-Marke Moustache Bikes präsentiert die gänzlich neu entwickelte Modellreihe „Game“, die sich in zwei Kategorien aufteilt: das Game 150, ein effizientes, verspieltes Trail E-MTB sowie das Game 160, ein Enduro-Performance-

E-MTB, das auch den größten Herausforderungen gewachsen sein soll und auch fürs Racing eine geeignete Plattform bieten will. Wie die Namensgebung schon vermuten lässt, verfügt das

Game 150 (UVP ab € 5399,-)

über eine Mischung aus 160/150 mm Federweg.

Das Game 160 (UVP ab € 6499,-) setzt dagegen auf satte 170 mm an der Front und 160 mm am Heck.

www.moustachebikes.com



FOTO: Moustache

NÄCHSTER SCHRITT

BUYCYCLE, der führende Marktplatz für hochwertige gebrauchte Fahrräder, startet einen eigenen Marktplatz für Fahrradkomponenten in Europa und den USA. Mit diesem Schritt soll eine Lücke im Markt geschlossen werden, um den Kauf und Verkauf von Fahrradteilen zu erleichtern. www.buycycle.com



Entdeckungsreise

Der Journalist und Autor Max Marquardt („Auf Asphalt“) hat sein neues Buch „Über die Felder“ veröffentlicht. Dieses handelt von der Geschichte des härtesten Rad-Etappenrennens aller Zeiten, dem „Circuit de Champs de Bataille“, das 1919 veranstaltet wurde und nur einmalig stattfand. Marquardt fährt die Etappen mit dem Gravelbike nach und geht dabei auf eine Entdeckungsreise deutschfranzösischer Geschichte. shop.delius-klasing.de



Matsch Fun

Im Winter kann man zwiften. Oder einfach unverdrossen draußen durchfahren. So, wie es die Protagonisten der (hierzulande) kleinen, aber wachsenden Cyclocross-Szene vorleben.

von Michael Forster

HUPF IN GATSCH.

Als Cyclocrosser sollte man keine Scheu vor den Elementen haben. Stars wie Mathieu van der Poel und Thomas Pidcock haben sich ihre Skills wesentlich am Cyclocrosser erarbeitet.

FOTO: Ernst Teubenbacher



enn es draußen kalt und nass wird, schläft bei vielen

Hobbyradlern der Drang nach draußen langsam ein und die ambitionierteren Kollegen treffen sich auf Zwift und Co. Mit dem Blick auf eine weiße Wand beim Indoortraining oder im besten Fall auf den Monitor geht es, (virtuelle) Kilometer für Kilometer, durch die kalten Wintermonate, ohne sich vom Fleck zu bewegen. Aber wenn die Luft kalt ist, die Straßen nass sind und die Touren über Wege führen, die knöcheltief im Schlamm versinken – da geht die Saison der Cyclocrosser erst richtig los.

Durch Wald und Wiesen

Seit einigen Jahren kann in den heimischen Wäldern die steigende Population der Dropbars beobachtet werden. Auf dem Gravelbike haben sie sich hier ein neues Revier erobert. Diese Entwicklung hat der Querfeldeinsport aber

schon lange zuvor vorweggenommen, wie Felix Schneider, Referatsleiter Cyclocross bei Cycling Austria (Österreichischer Radsportverband) erklärt: „Cyclocross entstand Anfang des 20. Jahrhunderts in Europa, als Straßenrennfahrer im Winter eine Möglichkeit suchten, um fit zu bleiben. Sie begannen, Rennen über verschiedene Geländeformen zu fahren, darunter Wiesen, Wälder und schlammige Pfade. Diese Mischung aus unterschiedlichen Untergründen und Hindernissen führte zu einem neuen Rennformat, das sowohl technisches Können als auch körperliche Stärke erfordert.“

In der Zweirad-Welt spielt der Cyclocross-Sport aber noch eine Nebenrolle – zumindest hierzulande. Im Norden Europas sind die Rundrennen durch den Gatsch und über Hindernisse ein Publikumsmagnet. „In den Benelux-Ländern wurde Cyclocross besonders beliebt, da das Terrain in diesen Regionen ideal ist – mit vielen Hügeln, Feldern und Regen, der oft schlammige Strecken schafft. Die Dichte

an ländlichen Gebieten und das Radsport-Erbe der Region spielten ebenfalls eine wichtige Rolle. Belgien, insbesondere Flandern, entwickelte sich zum Zentrum des Sports und dortige Cyclocross-Stars wie Sven Nys und Wout van Aert trugen zur Popularität bei. Die Rennkultur in diesen Ländern, kombiniert mit der Begeisterung der Fans, machte Cyclocross zu einer der beliebtesten Radsportarten in der Region“, erklärt Schneider.

Was ein Cyclocross-Rad ausmacht

Wald und Wiesen sind aber nicht der natürliche Lebensraum für einen reinrassigen Renner, darum wurden die Bikes von Generation zu Generation an die Bedürfnisse angepasst. „Entstanden sind Cyclocross Bikes in den 1950ern aus Rennrädern, auf die man andere Reifen montierte. Mit der Zeit haben sie sich immer weiter vom Rennrad wegentwickelt und sich so als erste Räder mit Scheibenbremsen und Rennradlenker etabliert“, erklärt Hannes Genze, CTO von Centurion.

Heute ist Cyclocross noch immer ein Wettkampfsport und so sind Cyclocrosser heute Rennmaschinen für ganz besondere Ansprüche, wie der deutsche Meister im Cyclocross und MTB weiter ausführt: „Ein waschechtes Cyclocrossrad ist wirklich für den Wettkampf gemacht: spritzig in Kurven, steif im Antritt, leicht fürs Schultern und unempfindlich gegen Matsch. Ein solches Rad kauft man, um an Wettkämpfen teilzunehmen. Was auch erklärt, warum die Auswahl schrumpft. Denn die meisten Menschen möchten eben nicht ein so spezialisiertes Rad, sondern eines, das vielseitiger ist.“

Wer jedoch auf einem aktuellen Cyclocrosser Platz nimmt, merkt schnell, dass er hier auf dem Bike für den Sprint und nicht für die Radreise sitzt. Die sportliche Geometrie ist neben den fehlenden Aufnahmen für diverse Packtaschen auch der markanteste Unterschied zu einem Gravelbike. Beim CX-Bike sind die Kettenstreben kürzer und das Trittlager höher verbaut. Außerdem geht auch hier, wie im MTB-Bereich, der Trend hin zur 1-fach-Kurbel. Wer ein Gravelbike besitzt und sich dennoch bei einem CX-Rennen auspowern möchte, kann das aber auch: Es muss nur die vorgegebene Reifenbreite von weniger als dreiunddreißig Millimeter erfüllt sein, um starten zu dürfen.

„Wer im Winter die Motivation aufbringt, hart zu trainieren, hat es im Frühling und Sommer umso leichter.“

Die harte Schule Cyclocross

In Sachen Einschaltquoten und Besucherzahlen hinken die Cyclocross, kurz: CX-Events zwar den Grand Tours noch weit hinterher, die Stars der Szene sind aber nicht nur unter den enthusiastischen Hardcore-Fans bekannt. Denn die langjährigen Dominatoren der Rennen in Benelux heißen unter anderem Wout van Aert, Mathieu van der Poel oder Thomas Pidcock. Von der harten Schule des Cyclocross profitieren sie den Rest der Saison.

„Cyclocross ist eine sehr abwechslungsreiche und fordernde und gleichzeitig sehr ehrliche Disziplin. Man muss verschiedene Dinge mitbringen, um erfolgreich zu sein: Spritzigkeit, Fahrtechnik, Taktik und die Bereitschaft, über die gesamte Renndauer am Limit zu fahren. Man muss sich jeden Meter erarbeiten und niemand gewinnt per Zufall“, erklärt Hannes Genze. Für den ehemaligen MTB-Profi mit besonderer Cyclocross-Affinität liegt darin auch die Faszination: „Es ist die Härte zu sich selbst, im Wettkampf wie im Training. Cyclocross findet im Winter statt. Wer da die Motivation aufbringt, hart zu trainieren, hat es im Frühjahr und Sommer umso leichter. Das zweite ist die Vielseitigkeit des Cyclocrosssports. Bikehandling, Schnelldkraft und eine hohe anaerobe Leistungsfähigkeit sind Key-Faktoren, die gepaart mit – leicht erlernbarer – Grundlagenausdauerfähigkeit diese Fahrer zu prägenden Figuren im Straßenmetier machen.“

Gatschpiste vs. Pistengaudi

Cyclocross hat sich also in den Niederlanden oder Belgien als Wintersportart etabliert. Der im Alpenraum dominante Skisport in den verschiedensten Ausprägungen lässt dagegen nur wenig Platz für alternative Events – darum steckt der Radsport im Winter hierzulande noch in den Kinderschuhen, wie Nadja Heigl, amtierende öster- ▶



Deine Vorteile für deine Leidenschaft

Die „Cycling Austria Member Card“ bietet umfassenden Versicherungsschutz – und mehr.

Mit der „Cycling Austria Member Card“ genießen Radsportlerinnen und Radsportler vielfältige Vorteile. Ein umfangreicher Versicherungsschutz sorgt für Sicherheit bei all deinen Touren – auch im Ausland. Dazu kommen Rabatte und exklusive Angebote bei Bikeparks, Fahrradshops und ausgezeichneten Hotels. Die „Cycling Austria Member Card“ ist ideal für alle, die das Beste aus ihrer Leidenschaft herausholen und dabei im In- und Ausland gut abgesichert sein möchten. Sie ist sowohl für Einzelpersonen als auch Familien erhältlich und bietet dir viele Extras, die das Radfahrerlebnis noch schöner machen.

ANZEIGE / FOTO: Cycling Austria



Weitere Infos:

www.cyclingaustria.at/membcard



Regen und Kälte sind ein Ansporn

NADJA HEIGL, 28, 11-FACHE ÖSTERREICHISCHE MEISTERIN IM CYCLOCROSS, IM TALK ÜBER IHRE SPORTART.

Woher kam der Impuls für Cyclocross?

Radsport mache ich mein Leben lang und zum MTB, Rennrad und Bahnrad kam irgendwann Cyclocross im Winter dazu. Anfangs für die Technik, als Training im Winter und für den Spaß, ein paar lokale Rennen zu bestreiten. Die Erfolge am Cyclocross sind mehr geworden, gleichzeitig wurden sie am MTB weniger. Kälte und Regen haben mir nie viel ausgemacht, im Gegenteil, da war ich immer gut unterwegs.

Wie sieht deine Saisonplanung aus?

Die Cyclocross-Saison geht von Oktober bis Februar und die wichtigsten und größten Rennen finden um die Weihnachts-Feiertage in Benelux statt. Mit mehreren Weltcups und anderen hochkarätigen Rennen. Zumeist sind das 6–8 Rennen in 10 Tagen. Die Weltmeisterschaft Anfang Februar bildet für mich immer den Abschluss der Saison – davor gilt es im Oktober und November viele Weltranglisten-Punkte für eine gute Startposition zu sammeln.

Muss man, um im CX-Sport erfolgreich zu sein, in den beiden Welten MTB und Straße gleichermaßen zu Hause sein?

Als guter Cyclocross Fahrer ist man ein vielseitiger Radsportler und kann da auch leichter zwischen den Disziplinen wechseln. Ich persönlich mag die Abwechslung zwischen den Rädern bzw. den Disziplinen. Nur eines ist für mich eher eintönig.

reichische Meisterin im Cyclocross, bestätigt. Auch sie verweist auf die Weltstars als Zugpferde: „Der Cyclocrosssport hat es in Österreich schwer, aber in den letzten Jahren tut sich etwas und immer mehr, auch jüngere Starter kommen dazu. Vor allem Mathieu van der Poel, Wout van Aert und Thomas Pidcock haben damit zu tun, schließlich haben alle drei im Cyclocross ihre ersten Erfolge gefeiert und fahren es immer noch.“ Heigl freut sich etwa, dass Valentin Hofer aktuell Junioren Vize-Europameister in Spanien wurde.

Maria Lechner, die seit der Saison 2019/2020 in der Frauenelite am Start ist, ergänzt: „Die Anzahl der Rennen in Österreich mag im Vergleich zu anderen Ländern geringer sein, aber die Veranstaltungen, die es gibt, sind richtig gut organisiert. Es gibt neben Trainingsrennen auch nationale Rennen, bei denen jeder zeigen kann, was er oder sie drauf hat. Bei den Rennen trifft man auf starke Konkurrenz. Aber es geht nicht nur um den Sieg, sondern auch um die persönliche Herausforderung und den besonderen

Nadja Heigl ist trotz ihres jungen Alters seit Jahren Österreichs beste Frau im Cyclocross.

FOTO: KTM Alchemist Team

Flair, den man nur bei Cyclocross-Rennen erlebt. Es ist eine kleine, leidenschaftliche Szene, die jedes Rennen zum gemeinsamen Erlebnis macht.“

Graveler go Cyclocross

Mit kürzeren Wintern könnten sich abenteuerlustige Gravelbiker im Winter auch im Cyclocross auspowern und den einen oder anderen Renn-einsatz anstreben, denn, so Maria Lechner: „Der

Trainingsaufwand bleibt überschaubar bei einer Renndauer zwischen 40 und 60 Minuten. Das macht es einfacher, das Training in den Alltag zu integrieren. Ideal für alle, die nicht endlose Stunden auf dem Rad verbringen wollen, aber trotzdem ordentlich Gas geben möchten.“ Cyclocross-Potenzial sieht sie auch im Frauenradsport: „Einige Initiativen haben hier Pionierarbeit geleistet, um mehr Frauen in den Sport zu bringen. Sie haben gezeigt, dass Cyclocross keineswegs nur ein Männerding ist, sondern eine Sportart, die allen offensteht, um sich auf Augenhöhe zu messen und das Beste aus sich herauszuholen.“

Eine positive Wechselwirkung zwischen Cyclocross und Gravel-Trend hält Lechner durchaus für möglich: „Viele Gravelbiker entdecken gerade den Spaß, mit Rennlenker abseits asphaltierter Straßen zu fahren. Das könnte ihnen einen Vorgeschmack darauf geben, was Cyclocross ausmacht: unwegsames Gelände, unterschiedliche Bodenverhältnisse, Gatsch, Hindernisse, Laufen mit dem Rad auf der Schulter – das ganze Spektakel eben.“ ■

Top 6 Cyclocrossbikes

KTM X-Strada Master

- der von Grund auf neu entwickelte Carbon-Rahmen kommt bei drei X-Strada-Modellen (Prime, Master und Elite) zum Einsatz und ergänzt das begehrte X-Strada Aluminium-Sortiment • Race-Gene treffen hier auf eine gehörige Portion Adventure-Feeling
- RAHMEN: Carbon; GEWICHT: 8,9 kg; SCHALTUNG: Sram Rival
PREIS (UVP): € 3299,-
www.ktm-bikes.at



STEVENS Prestige

- Super-Crosser mit weltcuperprobtem High-End-Carbonrahmen
 - smarte Kabelführung dank Deda Superbox-Vorbausystem
 - bandbreitenstarker Shimano GRX 820 2 x 12fach-Antrieb
 - integrierte Sattelstützklemme
- RAHMEN: Carbon; GEWICHT: 8,6 kg; SCHALTUNG: Shimano GRX 820
PREIS (UVP): € 3299,-
www.stevensbikes.de



TREK Boone 5

- ein Cyclocross-Racer, dafür konzipiert, jeden CX-Kurs und sogar die legendärsten Strecken der UCI-Tour zu dominieren • der schlanke, leichte Carbonrahmen mit vibrationsdämpfendem hinteren IsoSpeed sorgt für Komfort
- RAHMEN: Carbon; GEWICHT: 8,5 kg; SCHALTUNG: SramApex XPLR
PREIS (UVP): € 3499,-
www.trekbikes.com



CANNONDALE SuperSix EVO CX

- überarbeitetes Racebike, konzipiert für ruppige, rutschige Wiesenfelder, tiefen Schlamm sowie breite Schotterpisten • explosiver Antritt und unglaubliche Traktion dank seiner kurzen Kettenstreben
- RAHMEN: Carbon; GEWICHT: 8,3 kg;
SCHALTUNG: SramApex XPLR
PREIS (UVP): € 3999,-
www.cannondale.com



CANYON Inflite CF SLX 7

- das Bike setzt neue Standards für die gesamte Cyclocross-Disziplin • beim Tragen des Bikes ist das Rad dank Knick im Oberrohr perfekt ausbalanciert • vollständig integrierte Leitungen für eine supercleane Optik und reduzierten Luftwiderstand
- RAHMEN: Carbon; GEWICHT: 8,3 kg;
SCHALTUNG: Sram Rival
PREIS (UVP): € 4549,-
www.canyon.com



SPECIALIZED S-Works Crux

- das leichteste Gravel- und Cyclocrossbike am Markt wurde noch leichter • der S-Works Rahmen aus Fact 12r Carbon wiegt gerade einmal 725 g • das Crux fährt sich leichtfüßig, verspielt und direkt
- RAHMEN: Carbon; GEWICHT: 6,94 kg;
SCHALTUNG: Sram Red XPLR
PREIS (UVP): € 13.000,-
www.specialized.com





FOTO: Endura

No matter the weather

Wer auch bei eisigen Temperaturen aufs Bike steigt, braucht die richtige Ausrüstung. Unsere Tipps für Biker und (Bike-)Pendler.

von Lara Wulz

Biken im Winter verlangt nach der richtigen Bekleidung. Dabei steht, wie so oft, auch am Rad der Zwiebellook ganz oben. „Es geht darum, wärmende und atmungsaktive Schichten so zu kombinieren, dass der Körper optimal geschützt ist und überschüssige Feuchtigkeit nach außen transportiert wird“, erklärt Marc Podesta von Endura. Der Experte empfiehlt drei Schichten: einen feuchtigkeitstransportierenden First Layer, der die Haut trocken hält und vor Auskühlung schützt, eine temperaturregulierende Mittelschicht und eine winddichte, dampfdurchlässige Außenschicht. An besonders kalten, aber trockenen Tagen können statt wasserdichter Materialien auch isolie-

rende Stoffe wie Primaloft oder Softshell zum Einsatz kommen, die eine hohe Atmungsaktivität gewährleisten.

Empfindliche Partien schützen

Kälte wird oft über die Extremitäten empfunden – genau diese Partien sind beim Radfahren besonders exponiert. Warme Handschuhe schützen die Hände durch winddichte Materialien wie beispielsweise Gore-Tex®-Windstopper und isolierende Primaloft®-Wattierung. „Auf der Oberhand sollten Handschuhe stärker wattiert sein, während die Innenhand leichter isoliert ist, um das Griffgefühl zu erhalten“, sagt Florian Ehlert von Ziener. Auch die Füße sollten mit dicken Socken und Neopren-Überschuhen

geschützt werden, um die empfindlichen Zehen vor Kälte zu bewahren. Weil viel Wärme über den Kopf verloren geht, gilt es auch diesen mit einer helmkompatiblen Lösung zu schützen. Gegen kalten Fahrtwind können spezielle Gesichtsmasken und Windschutzbrillen zusätzlich helfen.

So ausgestattet, kann man an den meisten Wintertagen durchaus aufs Bike steigen. Weil Ausnahmetage die Regel bestätigen: Bei Temperaturen ab –10 Grad sollte man sich die Frage stellen, ob das Training im Freien noch sinnvoll ist, spätestens bei –20 Grad rät Marc Podesta dazu, auf Outdoorsport zu verzichten, da die Differenz zur Atemtemperatur den Körper zu stark beansprucht. Auch den Windchill-Effekt gilt es einzuberechnen, rät Florian Ehlert.

Sport-Biker vs. Pendler

Winter-Bike-Bekleidung gibt es sowohl für den spezifischen Sparteinsatz wie auch das tägliche Pendeln – und zwischen beiden sind die Anforderungen, abgesehen von unterschiedlicher Optik, etwas unterschiedlich. Für Pendler ist die Sichtbarkeit von großer Bedeutung, da sie auch oft morgens oder abends im Straßenverkehr unterwegs sind. „Farben wie Neon-Gelb und reflektierende Applikationen sind da besonders wichtig“, erklärt Podesta. Handschuhe für Sportler sollten weniger dick sein, um das Griffgefühl zu bewahren, Pendler benötigen eher dick wattierte und wasserdichte Handschuhe, die auch im Regen und bei starkem Wind den Alltag im Sattel komfortabel gestalten.

Unabhängig davon, ob man sportlich oder als Pendler unterwegs ist, sollte Winterbekleidung am Bike vor allem trocken und warm halten – nicht zu frieren, ist neben der Komfortfrage schließlich auch ein Sicherheitsfaktor. Mit dem intelligenten Zwiebel-Look und durchdachten Pieces ist man auch für den Winter gerüstet. ■

Top 6 Winterbike-Bekleidung

ENDURA MT500 Polartec Jacke

- weiches, isolierendes Polartec-Fleece bietet eine starke Temperaturregulierung • elastische Webstoffeinsätze für Wind- und Spritzschutz in kritischen Bereichen
 - abgerundeter, hinten länger geschnittener Saum für perfekte Passform auf dem Bike
 - eng anliegende, unterm Helm tragbare Kapuze
- PREIS (UVP): € 179,99
de.endurasport.com



BUFF EcoStretch Beanie

- reversibel, helmkompatibel und äußerst vielseitig
 - kombiniert die nahtlose 4-Wege-Stretch-Konstruktion der BUFF Original Neckwear mit feuchtigkeitsableitender Technologie für höchsten Komfort und Leistung
 - nachhaltig in Barcelona hergestellt mit 95 % recyceltem Material – für den umweltbewussten Abenteurer
- PREIS (UVP): € 23,95
www.buff.com



ESKA Guard X

- das „Windstopper® by Gore-Tex Labs“-Futter und die Schafwoll-Insulation von Lavalan® sorgen beim Langlaufen, Winterbiken und auf Skitouren für wohltuende Wärme
 - Ziegenleder und Silikonprint ermöglichen einen Top-Grip
 - Touch-Technologie
 - mit den Handschuhen sind Biker für jedes Winterabenteuer gerüstet
- PREIS (UVP): ab €89,90
www.eskagloves.com



ODLO Zeroweight Windproof Base Layer

- speziell für den Radsport für kalte Tage entwickelt
 - das Design verbindet die bewährte nahtlose Base Layer-Konstruktion von Odlo mit körperzonenspezifischem Wind- und Wetterschutz: eine abgedichtete Partie vorn und an den Armen bietet Schutz vor eisiger Luft, während das schnell trocknende Material am Rücken Feuchtigkeit effektiv vom Körper ableitet
- PREIS (UVP): € 89,95
www.odlo.com



SHIMANO SH-MW502

- hoher Schaft für trockene Füße • Dryshield-Membran mit Fleece-Futter hält die Füße warm und komfortabel bei Regen, Wind, Kälte und Schlamm
 - die flache Mittelsohle stabilisiert den Fuß und optimiert die Kraftübertragung
 - Gummi-Außensohle mit XC-Profil für stabiles Einklicken in die Pedale und verlässlichen Grip beim Gehen
 - Speed-Lacing-System für schnelle und sichere Einstellung
 - fleecegefüttete Innensohle für ausgezeichnete Isolierung und Wärmespeicherung
- PREIS (UVP): € 169,95
bike.shimano.com



VAUDE Qimsa II Softshellhose

- technische Softshell-Hose für Ganzjahres-Biker
 - 100 % winddicht, atmungsaktiv und wasserabweisend
 - wärmend, mit Stretcheinsätzen und Beinventilation in der Seitennaht
 - überwiegend aus recycelten Materialien hergestellt
 - Sitzflächenverstärkung aus 2-Lagen-Material
 - vorgeformte Kniepartie
 - abriebfeste Besätze an Innenbein und Saum
 - Stretcheinsätze, Bund mit Klett
- PREIS (UVP): € 170,-
www.vaude.com





ANZEIGE / FOTOS: Arnold Pauly

Alle haben Rad und Schein!

Diese Motivation hat voll ins Schwarze getroffen: Die Kinder der 4c der VS Frankenburg (OÖ) wurden bei unserer KTM & SPORTaktiv-Leseraktion nicht nur mit je einem KTM-Rad und Helm beschenkt – auch die Radfahrprüfung haben alle bestanden!

Rückblick: Anfang des Jahres suchten wir eine Schulklasse, die wir zusammen mit KTM optimal für die Fahrradprüfung ausstatten können. Gefunden haben wir die fahrrad-begeisterten Kinder der 4c der Volksschule Frankenburg in Oberösterreich. Ende September erhielt unsere Gewinnerklasse schließlich ihre ersehnten Räder, wahlweise ein KTM Wild Speed oder Wild Cross (24 oder 26 Zoll) und je einen Factory Youth-Helm. Bei der Übergabe der 20 Bikes wurden die Räder von den Experten Matthias Grick (KTM) und Stephan Lechner (Bikeshop Sport Lechner in Frankenburg) gleich auf ihre neuen Besitzer:innen eigenstellt. Begeistert zeigte sich auch Klassen-



Sitzt der Helm richtig? Am Ende gab es für alle Kinder den begehrten Radfahrausweis.

lehrerin (und Rennradsportlerin) Nathalie Reischenböck.

Auf die praktische Radfahrprüfung am 21. Oktober konnten sich somit alle mit ihren neuen Bikes bestens vorbereiten. Trotzdem war die Aufregung am Prüfungstag natürlich groß: Wird unter den Blicken der Polizist:innen alles gut gehen? Werden die Abläufe mit Handzeichen,

Schulterblick und Co. sitzen? Um 10 Uhr wurden die Kids nacheinander auf die Strecke rund um die Schule geschickt, um zu demonstrieren, dass sie fit fürs Alleinefahren im Straßenverkehr sind. Happy End bei der Ergebnisverkündung: Alle haben bestanden und bekommen den Radfahrausweis! Die Motivation durch die KTM-Bikes hat, so scheint es, voll ins Schwarze getroffen. Demnächst geht es schon gemeinsam auf Tour, Klassenlehrerin Nathalie tüfelt schon an der Route. ■

KTM
BIKE INDUSTRIES

Weitere Informationen unter:
www.ktm-bikes.at

DAS HAT EINEN WERT.

Für Milch, Joghurt, Butter & Käse



Mehr Bewegung. Erweitertes Gesundheitsmonitoring. Jährliche Kontrolle.
Ein weiterer wichtiger Schritt zur Verbesserung der Tierhaltung.

Save the Date: 48. Volkslanglauf Toblach-Cortina

Nach der Marcialonga ist der „Granfondo“ Toblach-Cortina der zweitgrößte Volkslanglauf Italiens mit über 2000 Teilnehmern. Am ersten Februar-Wochenende finden die Rennen über zwei verschiedene Distanzen statt: Das klassische Rennen über 42 km findet am Samstag, dem 1. Februar 2025 statt und das Skatingrennen mit einer kürzeren Distanz von 35 km folgt am Sonntag, dem 2. Februar 2025. Beide Rennen sind Teil der Ski Classics Challenger Serie.

www.dobbiacocortina.org



FOTO: Chiba

Bereit für den Winter!

Egal ob beim Winterwandern, Langlaufen oder Winterbiken: Der Handschuh „All Natural Glove Warm“ (UVP € 60,-) von CHIBA hält deine Hände in der kalten Jahreszeit warm und trocken. Er ist zu 97 % aus natürlich abbaubaren Materialien gefertigt, die Innenhand besteht aus geschmeidigem Nappa-Leder. Er ist mit einer Polsterung aus Natur Latex ausgestattet, hat einen verstärkten Daumenbereich und eine Anziehhilfe. www.chiba.de

Fest im Nordic-Schuh

Das Highlight der neuen Langlauf-Kollektion von SALOMON ist das etablierte BOA®-System, welches die Passform der neuen Langlaufschuhe S/LAB SKATE BOA und S/LAB CLASSIC BOA auf ein neues Level bringt. Der Skating-Schuh zeichnet sich durch seinen hervorragenden Fersenhalt und seine exzellente Fußummantelung aus, die in Kombination mit dem BOA® Fit System für ein ideales Tragegefühl sorgen. Der Klassik-Schuh mit integriertem BOA® Fit bietet

unübertroffen präzise Anpassungsoptionen. www.salomon.com



FOTO: Salomon

Wörthersee Extreme: Pures Winter-Erleben

Österreichs extremste Winterwanderung über 62 km und 1800 hm steht an. Egal ob bei Schnee, Sturm oder Kälte: Gestartet wird exakt zur Geisterstunde um 24 Uhr in der Nacht vom 4. auf den 5. Jänner 2025 mitten im Kurpark in Velden. Mit stärkenden Labestationen auf der Strecke.

www.woerthersee.com/wandern/woerthersee-extrem

DAS ABENTEUER KANN KOMMEN!

Bereit, anspruchsvolle Skitouren zu starten? Dein Equipment sollte nicht hinterherhinken. Mit den Skitouren-Kompressionssocken von CEP Sportswear (UVP € 59,95) bist du bestens ausgestattet: Diese Socken verbinden die belebenden Vorteile der Kompression mit dem hohen Tragekomfort von Merinowolle. Deine Füße bleiben warm und trocken, während deine Muskulatur länger durchhält.

www.cepsports.com



FOTO: CEP Sportswear

Langlauf und Entspannung im Ritzenhof****S – Hotel und Spa am See

Langlaufspaß vor der Tür: Die Loipe startet unmittelbar am Ritzenhof und führt ins weitläufige Loipennetz durch die verschneite Landschaft der Urlaubsregion Saalfelden Leogang. Nach einem aktiven Tag im Schnee lädt der Spa am See mit Indoor-Pool, Saunen und einem Ruheraum zur Entspannung ein. Kulinarische Highlights aus der Verwöhnpension machen das Wintererlebnis unvergesslich.

Infos: www.ritzenhof.at



FOTO: Hotel Ritzenhof/Stefan Gimpl



FOTO: Salewa

FREIHEIT DURCH NEUE WEGE

Mit der „Free your Journey“-Kampagne und der dazugehörigen Kollektion präsentiert Salewa eine neue Herangehensweise an das Skitourengehen. Die Kollektion „Sella Free“ wurde von Salewa im Herzen der Dolomiten entwickelt mit der Vision, Produkte zum Skitouring und Freeriden zu bieten, die sich vielseitig und angepasst an die neuen Bedingungen im Zuge des Klimawandels einsetzen lassen. Mit dem Bus fahren, Wandern, Biken, Skitouring und Freeriding – um dabei stets perfekt ausgerüstet zu sein, brauchen wir Equipment, das genauso vielfältig ist wie unser Tagesplan, so die Botschaft. www.salewa.com

Trotzt allen Bedingungen

Mit der „Neyland-Isolationsjacke“ (UVP € 200,-) von VAUDE hat die Kälte keine Chance. Die bauschige PrimaLoft® Rise Wattierung aus 100 % recyceltem Polyester macht die Jacke kuschelig warm und hält Kälte beim Rodeln, Wandern oder Skifahren zuverlässig ab. Gleichzeitig ist sie atmungsaktiv und transportiert Feuchtigkeit bei schweißtreibenden Anstiegen nach außen. Anders als Daune ist die funktionelle Kunstfaserwattierung Feuchtigkeit gegenüber unempfindlich, trocknet schnell und ist sehr pflegeleicht. www.vaude.com

FOTO: Vaude



FOTO: Steiralauf/Martin Huber

Legendärer Volkslanglauf

Im kommenden Winter wird der älteste und größte Volkslauf der Steiermark wieder am letzten Jänner-/ersten Februar-Wochenende ausgetragen. Den Anfang machen am 31. Jänner wieder die Kinder beim mittlerweile schon sehr gut etablierten KIDS-RACE. Am Samstag, dem 1. Februar stehen mit Strecken

über 10, 25, 30 und 50 Kilometer wieder die Distanz-Rennen auf dem Programm. Auch bei der 45. Auflage wird es im Start-/Ziel-Gelände ab Freitag wieder Service und Testmöglichkeiten von namhaften Ausrüsterfirmen geben. Infos unter: steiralauf.at

3 FRAGEN AN

GOTTFRIED VALLANT, MARKETING-LEITER „NUTZFAHRZEUGE“, MERCEDES-BENZ ÖSTERREICH

FOTO: Mercedes-Benz



Was bewegt dich aktuell im Business?

Die Elektromobilität in all ihren Facetten. Egal ob gewerblicher Einsatz oder die private Nutzung unserer elektrischen

Vans bei Mercedes-Benz. Unser Team versucht die Leistungsfähigkeit der elektrischen Transporter mit Aktivitäten wie der „eSprinter Everesting Challenge“ für Interessenten erlebbar zu machen. Ziel war es, die 8848 Höhenmeter des Mount Everest mit einer Batterieladung mit einem eSprinter, der auf 3,5 t beladen war, zu erreichen. Am 9. September wurde die Challenge bei widrigen Wetterbedingungen auf der Großglockner-Hochalpenstraße durchgeführt. Das Ergebnis: Nach 7 Auffahrten und 6 Abfahrten mit max. Rekuperation konnte der eSprinter mit einer Rest-Batteriekapazität von 21 % überzeugen.

Welchen Stellenwert hat Sport in deinem Leben?

Einen konstant hohen Stellenwert, den ich bewusst in meinen Alltag einbaue. Meine Passion ist das Rennrad. In der Firma pflegen wir einen sportlichen Ausgleich mit Kollegen und absolvieren gemeinsame Ausfahrten am Rennrad im Salzkammergut oder nehmen an Rennen wie dem Neusiedler-See-Radmarathon oder zum dritten Mal bei „La Stelvio“ in Bormio teil.

Dein vergangenes oder zukünftiges Aktivsport-Highlight?

Mein jährliches Highlight ist die Teilnahme an der L'Eroica in Italien. Ein wunderbares Vintage-Rennrad-Rennen in der Toskana. Zweimal konnte ich schon die 210 km und 3800 Höhenmeter auf meinem alten Bianchi Rekord 748 von 1982 bewältigen. Die letzten zwei Teilnahmen erfolgten gemeinsam mit meiner Frau Barbara auf der 100 km Strecke.

EINS MIT DEM SCHNEE.

Eine Abfahrt im aufwirbelnden locker-leichten Pulverschnee ist für Skitourengeher das höchste der Gefühle.

FOTO: Skigebiet Großglock-Speiereck/
Matthias Fritzenwallner



Und wenn der Schnee staubt ...

... dann liegt er in jener Form, wie ihn sich Skitourengeher und Freerider wünschen: als Powder. Was es zum Tourengehen und Abfahren im Pulverschnee zu wissen gilt – und 20 Tourenvorschläge, die genau bei diesen Bedingungen ihr volles Potenzial entfalten.

von Christof Domenig



eschmäcker sind verschieden. Bei einem wird aber kaum ein Skitourengeher widersprechen: Pulverschnee ist ein Garant für ein hochwertiges Erlebnis. „Obwohl das Spuren etwas anstrengender ist, ist schon der Aufstieg im Pulver viel angenehmer, geschmeidiger“, sagt Martin Edlinger, Bergführer und Naturfreunde-Experte, „du legst deine Spur ins Gelände und die ist irgendwo auch dein Markenzeichen.“ – „Wie eine weiche Decke unter den Skifellen“, so beschreibt Christoph Mitsche, leidenschaftlicher Skitourengeher und Freerider aus dem Salzburger Lungau, das Gefühl im Aufstieg beim richtigen Powder. Das noch größere Glück wartet bei der Abfahrt. „Man gleitet dahin, das Steuern der Ski gelingt leicht und weich“, sagt Edlinger. Und Mitsche: „Es entsteht ein Gefühl von Schwerelosigkeit. Die Wolke, die aufwirbelt, glitzert in der Luft und umhüllt dich kurz, ehe sie sich wieder legt. Je trockener und tiefer der Powder, desto eindrucksvoller ist das Gefühl in diesem Nebel aus Frostkristallen, bei dem man eins mit der Landschaft und dem Schnee wird.“

Besser geht's nicht, oder? Damit aber die Euphorie nicht zum Leichtsinn führt, wollen wir hier gleich darauf hinweisen, dass insbesondere an den ersten Tagen nach großen Schneefällen in der Regel erhöhte Lawengefahr herrscht. Bei aller Lust und Rarheit der richtig schönen Powdertage heißt es also auch: Umsichtig sein, Touren gut planen oder im Zweifel lieber noch ein bisschen zuzuwarten.

Wann gibt's eigentlich Powder?

Er ist luftig, leicht, trocken und klebt nicht zusammen. So ein Schnee braucht bestimmte Witterungsbedingungen. „Ideal sind Temperaturen zwischen –10 und –15 Grad“, weiß Christoph Mitsche, „da die Kälte das Wasser im Schnee bin-

det. Die Luftfeuchtigkeit soll zugleich niedrig sein, weil dadurch ebenfalls weniger Feuchtigkeit im Schnee gebunden wird. Der Schneefall soll leicht und nicht zu stark sein, so entstehen kleine und leichte Kristalle, die fluffig statt dicht gepackt zu Boden sinken.“ Und noch ein Punkt, den beide Experten betonen: Während es schneit, soll es möglichst windstill sein. Wind kann den Schnee verwehen und dabei komprimieren, was die Leichtigkeit vermindert. Wind gilt aber auch als ein „Baumeister der Lawinen“.

Wo finde ich ihn eher?

Als Suchender des Powders sollte man beim Wetterbericht also auch auf Details achten. Der Gedanke, je größer die Höhenlage, desto kälter, desto größer somit die Chance auf schönen Pulver, der muss nicht immer stimmen, sagt Martin Edlinger. Bei Inversionswetterlagen ist es weiter unten kälter als oben. Die Tendenz stimmt aber natürlich: „Gebiete in großen Höhen und kälteren Klimazonen haben bessere Bedingungen für hochwertigen Pulverschnee“, sagt Christoph Mitsche.

Hang-Exposition ist auch ein Faktor. „Sie ist entscheidend für die Haltbarkeit und Qualität des Powders“, erklärt Mitsche. Kurz zusammengefasst: Je direkter die Sonneneinstrahlung, desto eher setzt und

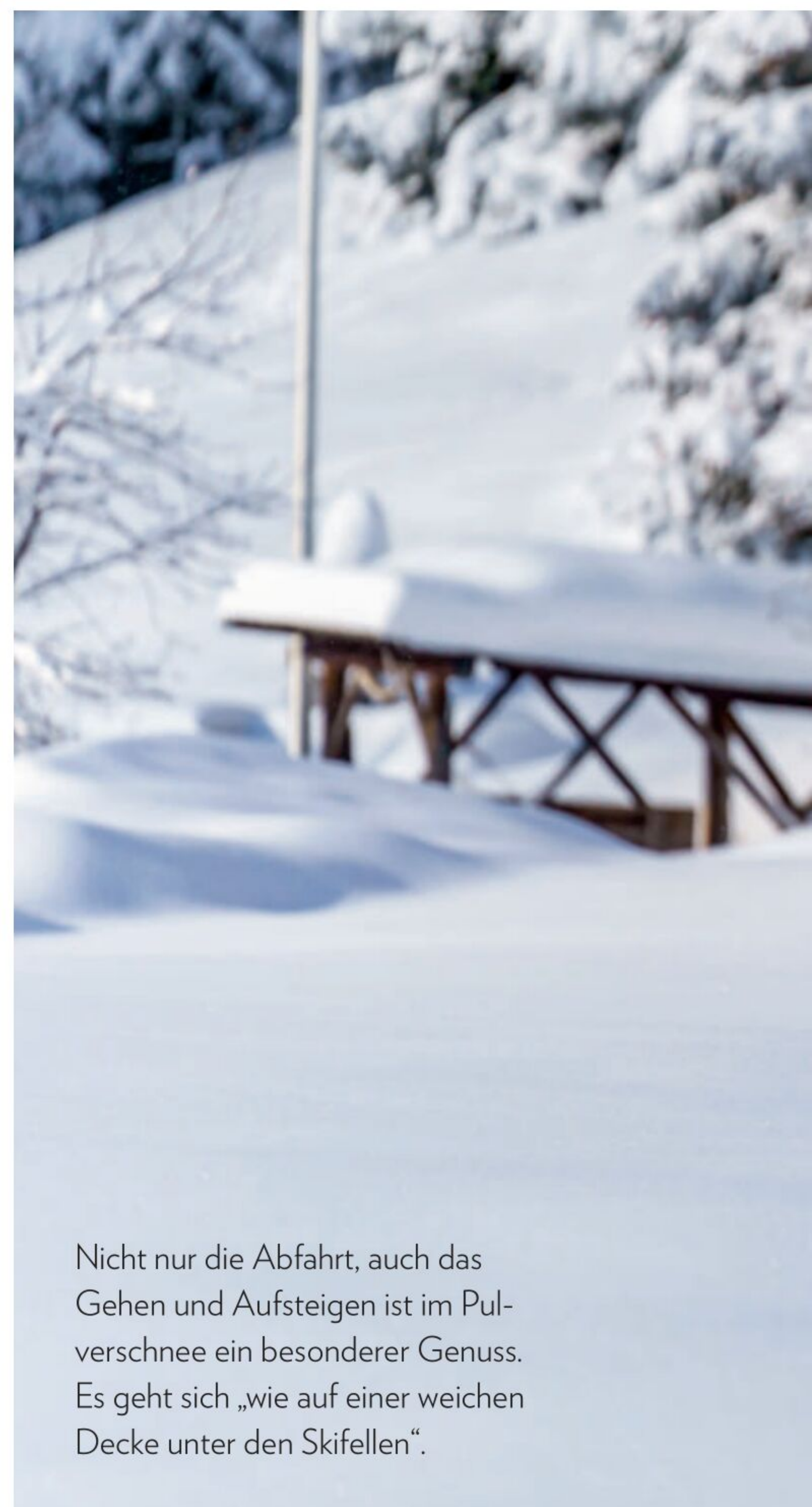
DIE EXPERTEN

Martin Edlinger

ist Berg- und Skiführer, Leiter der Abteilungen Bergsport und Skitouren bei den Naturfreunden Österreich.
www.naturfreunde.at

Christoph Mitsche

ist leidenschaftlicher Tourengeher und Freerider mit Wettkampf-Erfahrung, im „Van Deer Red Bull Sports“-Team, Shredbuddy von Marcel Hirscher oder Ivica Kostelic. „Kein Ski- oder Bergführer – nur Soulshredder.“ Er ist in Obertauern (auf der Lungauer Seite) aufgewachsen, wohnt in Mauterndorf.
www.lungau.at



Nicht nur die Abfahrt, auch das Gehen und Aufsteigen ist im Pulverschnee ein besonderer Genuss. Es geht sich „wie auf einer weichen Decke unter den Skifellen“.

verfestigt sich die Schneedecke – was einerseits gut ist, weil die Lawinengefahr abnimmt – dafür verliert der Schnee aber auch seine lockerfluffige Struktur. Auch an Südhängen gibt es mitunter herrliche Pulverschneebedingungen, insbesondere kurz nach Neuschneefällen und an klaren, kalten Tagen, präzisiert Mitsche. In Nordhängen jedoch hält sich der Pulver deutlich länger, dort ist aber auch die Lawinengefahr oft größer. „Ost- und Westhänge können ebenfalls gute Bedingungen bieten, besonders morgens und am frühen Nachmittag.“

Stichwort „morgens“: Auch gutes Timing kann bei der Suche nach dem begehrten Schnee helfen. „Gerade nach Schneefällen und kalten Nächten sind die Morgenstunden ideal, da sich der Schnee durch die kühlen Temperaturen länger locker hält, besonders in schattigen Hän-



FOTO: Martin Edlinger

gen. Früh zur Tour aufzubrechen, lohnt sich also“, rät Mitsche.

Worauf gilt es aufzupassen?

Einige sicherheitsrelevante Punkte wurden schon angesprochen. „Die ersten drei Tage nach einem großen Niederschlagsereignis sind die gefährlichsten“, betont Bergführer Edlinger, „da gilt es aufzupassen, sich die Lawinensituation ganz genau anzuschauen.“ Das Studium des Lawinenlageberichts (der am Vorabend ab 17 Uhr aktualisiert wird) gehört bei jeder Skitourenplanung dazu. Umso mehr nach großem Schneefall. Die Gefahrenbeschreibung im Bericht gilt es genau zu lesen und die richtigen Schlüsse zu ziehen. Etwa: Wo war Wind, wo können dadurch gefährliche Tribschneeansammlungen sein?

Auf Tribschneeansammlungen unterwegs aufzupassen, darauf

weist auch Christoph Mitsche explizit hin, „diese können bei geringer Belastung leicht ins Rutschen geraten“. „Treewells“ – Schneelöcher unter Bäumen – und andere verdeckte Hindernisse sind unter frischer Schneedecke schwieriger zu erkennen, mahnt der Freerider. Einzuplanen ist auch, dass das Spuren im tiefen Schnee mehr Kraft und Ausdauer (und dadurch auch mehr Zeit) erfordert.

Wer unsicher ist, aber frischen Powder dennoch genießen will, hat die Möglichkeit, sich einen Bergführer oder Skiführer zu buchen, betonen beide Experten – „oder sich bei Touren den alpinen Vereinen anzuschließen“, ergänzt Edlinger. Die Sicherheitsausrüstung LVS-Gerät, Schaufel und Sonde muss ohnedies immer mit – beide unsere Experten empfehlen zusätzlich einen Lawinenairbag, der aber keineswegs zu

mehr Risiko verleiten darf, betont Martin Edlinger. Von ihm auch der Rat: „Ich kann den Pulvergenuss auch unter 30 Grad Hangneigung nutzen“ – 30 Grad sind die Grenze, unter der keine Schneebrettlawinen abgehen. „Manchmal hört man, unter 30 Grad könne man nicht gescheit Ski fahren – für mich stimmt das gar nicht, ist eine Neigung etwas unter 30 Grad und Pulverschnee sogar höchster Fahrgegnuss“, sagt Edlinger.

Wie fährt man besser drauf ab?

Für den richtigen Abfahrtsspaß ist (neben einem breiten Ski, der, falls im persönlichen Ausrüstungsfundus vorhanden, genau jetzt optimal eingesetzt ist) auch die Skitechnik entscheidend. Ein paar Tipps dazu: „Erstens eine zentrale Position – der Körperschwerpunkt befindet sich über der Bindung, wie beim Pistenskifahren auch“, sagt Martin Edlinger. Manche glauben, dass mit etwas Rücklage die Skispitzen nach oben kämen – doch dadurch wird in Wahrheit das Steuern viel schwerer. Zweiter Tipp: Beide Ski gleichmäßig belasten, weil man dadurch besser aufschwimmt. Richtungswechsel lassen sich durch eine Hoch-Tief-Entlastung am besten einleiten. Vierter Fahrtripp: „Ein etwas höheres Tempo erleichtert das Aufschwimmen.“

Für Christoph Mitsche ist eine solide Skitechnik auf der Piste das Fundament, um auch im Powder Erfolgserlebnisse zu verbuchen. „Im Pulverschnee sollte man den Ski freigeben – also nicht zu stark auf die Kante setzen, sondern sie mit etwas Druck steuern und den natürlichen Rebound des Pulverschnees nutzen. Das bringt einen rhythmischen Bewegungsfluss und sorgt für kraftsparendes Steuern im Powder“, so sein Rat. Bei der nächsten Powder-Skitour am Besten ausprobieren – zum Beispiel auf einer unserer ausgesuchten 20 Touren, die bei Pulverschneebedingungen höchsten Genuss versprechen. ■



Top 20 Powder-Skitouren

OSTTIROL

Großer Leppleskofel (2881 m)

Der Leppleskofel beherrscht das Skizentrum St. Jakob i. Def. und wird gerne mit Liftunterstützung erstiegen. Zur Belohnung warten lange Abfahrten in die angrenzenden Hochtäler, die mit dem berühmten Champagner-Powder des Defereggentales gesegnet sind.

➔ 6,2 km ⚡ 1390 hm ⌚ 3 h

www.osttirol.com

TIROL

Hohe Köpfe (2044+2060 m)

Vom Hüttenparkplatz in Ischgl aus geht es erst bis zur Friedrichshafener Hütte und dann weiter über recht anspruchsvolles Gelände bis auf die Hohen Köpfe. Einmal oben wird man mit einer grandiosen Aussicht und einer traumhaften Abfahrt belohnt. Stärkung gibt es in der Hütte.

➔ 4,8 km ⚡ 1084 hm ⌚ 3 h

www.ischgl.com

Rauher Kopf (2150 m)

Diese leichte Skitour in Schmirn startet beim Parkplatz gegenüber dem Mehrzweckhaus auf 1407 m. Der Aufstieg erfolgt über eine Waldschneise, weiter durch ein lichtetes Lärchenwäldchen, bevor sich das Gelände öffnet und den Blick auf die imposanten Zillertaler Alpen freigibt. Abfahrt entlang der Aufstiegsspur.

➔ 2,7 km ⚡ 750 hm ⌚ 2 h

www.wipptal.at

Taufkarkogel (3362 m)

Eine erlebnisreiche Skitour in einzigartiger Landschaft. Die Tour führt von Vent über Stablein zum Weißbach mit dem Ziel Taufkarferner (Gletscherausrüstung!) und Taufkarkogel (3218 m), über den flachen



FOTO: TVB Ausseerland-Salzkammergut Berghausen

Gemütlich durch den Pulverschnee: So genussvoll geht es zum Almkogel hinter der Taupfalm.

Gletscher steuert man noch das Rofenkarjoch (3320 m) an, von wo man einfach weiter zum Taufkarkogel gelangt. Abfahrt zurück via Gletscher und Skipiste.

➔ 7,4 km ⚡ 1472 hm ⌚ 5 h

www.oetztal.com

SALZBURG

Schöderhorn (2475 m)

Eine sehr schöne Skitour auf das Schöderhorn. Die Tour im Großarl-tal gibt am Gipfel einen wunderbaren Blick auf die Hohen Tauern frei und hält traumhafte Abfahrtsmöglichkeiten bereit! Ausgangspunkt dieser Tour ist der Parkplatz Tal-schluss (LVS-Checkpoint), 1043 m.

➔ 11,1 km ⚡ 1430 hm ⌚ 6 h

www.grossarlal.info

Gumma (2316 m)

Der Gumma hat einen mittelsteilen, freien und breiten Rücken und bietet bei frischem Pulver höchstes Skivergnügen. Die Skitour führt auf einer schmalen Schneise und über eine Rodelbahn durch einen reizvollen Waldgürtel. Leichte bis mittel-

schwere Skitour mit schönen Ausblicken in den Lungau.

➔ 4,7 km ⚡ 1140 hm ⌚ ca. 3 h

www.lungau.at

Große Kesselspitze (2361 m)

Wunderschöne Skitour in Obertauern – die ersten 250 hm verläuft die Tour gemütlich bis zur Gastalm auf 1700 m. Danach führt die Route durch den wunderschönen Lärchenwald und weiter zu einem felsigen Gipfelaufbau (Skidepot). Nach einer kurzen leichten Kletterei erreicht man den Gipfel mit herrlicher Aussicht.

➔ 8,8 km ⚡ 950 hm ⌚ 3 h

www.obertauern.com

KÄRNTEN

Gartnerkofel (2188 m)

Vielbegangene Skitour am Nassfeld mit herrlichem Ausblick. Start beim Hotel Berghof, Richtung Garnitzen Alm zum Gartner Sattel. Zur Bergstation der 4er-Sesselbahn „FIS“, weiter rechts zur Gartnerkofelscharte und zum Gartnerkofel-Hauptgipfel, wo ein Kreuz auf einem großen Sockel an die

Weltkriege erinnert. Abfahrt wie Aufstieg.

➔ 8 km ⚡ 657 hm ⌚ 3 h

www.nassfeld.at

Sandkopf (3051 m)

Mittelschwere, aber hochalpine Tour mit Start in Schachern bei Heiligenblut auf 1573 m. Über freies Gelände und über zwei Hügel bis zum Kreuz des Sandkopfs. Mega-Ausblick über weite Bereiche der Hohen Tauern. Wunderschön, weil meist baumfrei. Gipfel auf 3051 m!

➔ 11 km ⚡ 1538 hm ⌚ 5 h

nationalpark-hohetauern.at

Rosennock (2440 m)

Sehr beeindruckende Tour auf den höchsten Nock. Die Route startet auf der Brunnachhöhe oberhalb von St. Oswald bei Bad Kleinkirchheim. Zuerst Abfahrt ins Langalm-tal, dann über freie Hänge auf den Gipfel. Achtung: ca. 1 Stunde Gegenanstieg am Weg zurück.

➔ 12 km ⚡ 1076 hm ⌚ 4 h

www.seeundberg.at

Faschaunereck (2617 m)

Das Maltatal ist ein Paradies für Skitourengeher. Weit weg von Skigebieten findet man hier Ruhe und spektakuläre Berge im Nationalpark Hohe Tauern Kärnten. Ein Klassiker-Berg ist das Faschaunereck. Start von der gut erreichbaren Kramerhütte, Highlight im Auf- und Abstieg ist die rund 800 hm hohe Südostflanke.

➔ 8,5 km ⚡ 970 hm ⌚ 3 h

www.maltatal.com

OBERÖSTERREICH

Lahnerkogel (1796 m)

Der Lahnerkogel, der Vorgipfel des Bosruck, ist ein sehr schöner Skigipfel am Pyhrnpass. Durch die hohe Aus-

gangslage kurz nach der Passhöhe und die westliche Hangausrichtung oft ein schöner Pulverschnee, was ihn unter Tourengehern sehr beliebt macht.

→ 9,3 km ⚡ 1028 hm ⌚ 6 h
www.urlaubsregion-pyhrn-priel.at

Plöckenstein (1375 m)

Vom Parkplatz in Oberschwarzenberg der Straße und der Beschilderung folgen. Vorbei an den Teufelschüsseln bis zum Kamm mit traumhaften Ausblicken über das Mühlviertel und den Bayerischen Wald. Mittelschwere Abfahrt entlang der Aufstiegsroute.

→ 10 km ⚡ 426 hm
www.oberoesterreich.at

STEIERMARK

Großer Bösenstein (2448 m)

Die Skitour auf den Großen Bösenstein zählt zu einer der schönsten der Erlebnisregion Murtal. Der höchste Berg um Hohentauern belohnt mit einem herrlichen Panorama: vom Triglav bis zum Glockner. Harscheisen sollten dabei sein, Spitzkehren dürfen kein Problem sein. Ohne Ski geht es die letzten Meter zum Gipfel. Abfahrt wie Aufstieg.

→ 3,7 km ⚡ 790 hm
www.steiermark.com/de/Murtal

Almkogel (2111 m)

Landschaftlich wunderschöne, eher leichte bis mittelschwere Tour ab der Tauplitzalm ins Tote Gebirge. Langer und flacher Zustieg via Steirersee und Schwarzensee über die Leistalm mit kurzen Gegenanstiegen. Relativ einfacher Aufstieg zum Gipfel mit mehreren Abfahrtsvarianten.

→ 17,6 km ⚡ 1013 hm
www.ausseeerland.at

Sulzenhals mit Variante Tor (2029 m)

Schöne Tour am Fuße der Dachstein-Südwände mit Start am Gasthof Dachsteinruhe Richtung Bachlalm. Bei der Schaidalm Richtung Sulzenhals dem Weg rechts folgen und Aufstieg auf das Tor. Viele variantenreiche Abfahrten, von denen manche nur für Experten bzw. mit Guide empfohlen werden.

→ 5,43 km ⚡ 919 hm
www.schladming-dachstein.at

NIEDERÖSTERREICH

Tirolerkogel (1377 m)

Diese mittelschwere, abwechslungsreiche und landschaftlich sehr schöne Tour ist auch für Familien bestens geeignet. Vom höchsten Punkt des Tirolerkogels (1377 m) bietet sich ein prächtiger Rundblick. Abfahrt über freie Almflächen. Das Annaberger Haus belohnt mit einer Stärkung.

→ 8 km ⚡ 400 hm ⌚ 2 h
www.mostviertel.at

SCHWEIZ

Büelenhorn (2808 m)

Ein Klassiker in Davos. Vom Parkplatz am Ende des Dorfes Monstein den Alpweg entlang im Wald bis zur Inneralp. Von da aus weiter zur Mittelalp und über den Mäschenboden bis unter den Gipfelhang des Büelenhorns. Das eindrucksvolle Panorama lässt den steilen Anstieg über den Gipfelhang bald vergessen und man kann sich auf eine tolle Abfahrt freuen.

→ 12,44 km ⚡ 1142 hm ⌚ 4 h
www.graubuenden.ch

ITALIEN

Monte Neddís (1190 m)

Der Weg führt fast vollständig durch offenes Gelände. Über weite Hänge gelangt man zum Bergrücken im Osten des Monte Neddís. Der Vorteil der waldlosen Strecke ist zweifellos die weite Aussicht, die von den Dolomiten zu den Julischen Alpen und den österreichischen Gipfeln reicht. Traumhafte Abfahrt.

→ 3 km ⚡ 650 hm ⌚ 3 h
www.turismo.fvg.it

Valbenairspitze (3199 m)

Eine schwere Skitour am traumhaften Nordhang in Langtaufers. Über schöne Mulden aufwärts über einen großen Talkessel hinauf in die Scharte zwischen Rotebenkopf links und Valbenairspitze rechts. Von dort über den zum Schluss immer schmälere und steileren Ostgrat zum Gipfel. Bei Pulverschnee ein wahrer Hochgenuss.

→ 13,69 km ⚡ 1301 hm ⌚ 3,5 h
www.vinschgau.net/de/reschenpass

eska®

GLOVE REVOLUTION SINCE 1912

FOLLOW US



@eskagloves_sports



1406 PULSE TRANSALP

Touchscreen-fähiger Skitourenhandschuh mit WINDSTOPPER® by GORE-TEX LABS Technologie



Exzellente Passform.
Ausgezeichnete Bewegungsfreiheit.
WIR LIEBEN HANDSCHUHE. SEIT 1912.



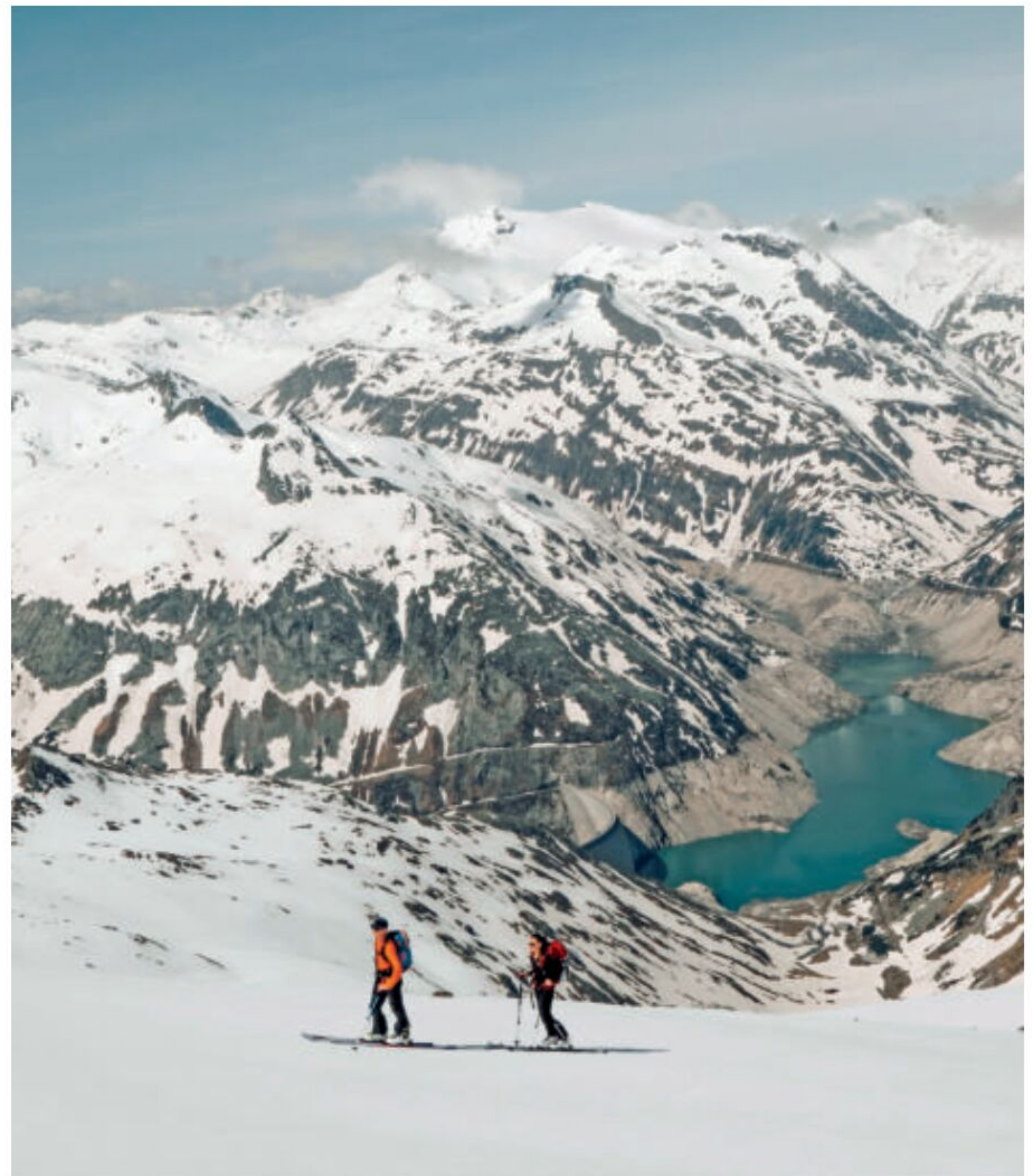
1452 TOURING WOOL
Winddichter Handschuh mit leichtem Wollfutter und extra Grip

SPORT
aktiv

TRY IT, WEAR IT, (G)LOVE IT.



Im Maltatal warten herrliche Skitouren auf Genießer – wie die Tour aufs Stubeck (oberes Bild) oder die Firntour zur Kölnbreinspitze (ganz rechts).



FOTOS: Region Katschberg Lieser-Maltatal/Daniela Ebner, Lisa Derflinger, TVB Malta

Der Skitouren-Geheimtipp

Auf Touren kommen im Maltatal und traumhafte Nationalpark-Touren abseits der Massen genießen.



Wenn Frau Holle ihre Betten schüttelt und die zarten Flocken die Welt in

winterliche Stille tauchen, hörst DU nur den Ruf der Freiheit. Du kannst es kaum erwarten, die Gipfel der Hohen Tauern wieder von oben zu sehen und die Sorgen im Tal zurückzulassen. Nirgendwo fühlst du dich so wohl, wie wenn die Kälte im Gesicht prickelt, die Schneekristalle durch die Luft wirbeln und die Abfahrt im traumhaften Pulverschnee bevorsteht.

Ein wahrer Geheimtipp für Skitourenfans jedes Levels ist das Kärntner Maltatal. Hinter der verträumten Fassade aus urigen Bauernhöfen, verschneiten Almen und in der Wintersonne funkeln den Berggipfeln verbirgt sich ein wahres Skitouren-Paradies: Die Region rund um die „Tauernkönigin“ Hochalmspitze (3360 m) bietet eine Viel-

zahl an Touren, die durch ihren Abwechslungsreichtum und ihre herrlichen Abfahrten bestechen. Für den Hochwinter gibt es verschiedene Tourenziele wie das Stubeck (2370 m), das Faschaunereck (2614 m) oder das Reitereck (2790 m). Für Erfahrene auf Tourenskiern ist die Hochalmspitze selbst ein absolutes Highlight: Der Aufstieg auf 3360m mit 2200 Höhenmetern wird mit einem spektakulären Ausblick auf den Nationalpark Hohe Tauern belohnt.

Im Mai eröffnet sich für Skitourenbegeisterte ein weiteres Naturidyll rund um die Kölnbreinsperre, wenn die Malta-Hochalmstraße wieder zugänglich wird. Die Gipfel sind bekannt für ihre atemberaubenden Firntouren und bieten frühlingshafte Genussrouten ebenso wie anspruchsvolle, hochalpine Erlebnisse. Eine Skitourenwoche könnte etwa mit der Kölnbreinspitze beginnen und schließlich mit

einer Überschreitung der Hochalmspitze ihren Höhepunkt erreichen. Bei anspruchsvollen, hochalpinen Touren wie zur Hochalmspitze oder zum Ankogel sind Gletscherausrüstung und alpine Erfahrung unerlässlich.

Das Maltatal ist ein Paradies für alle, die das Skitourengehen lieben, und bietet für jedes Niveau das passende Abenteuer. Ein Winterurlaub hier bedeutet, die Natur in ihrer vollen Pracht zu erleben und auf Skitouren abseits der Massen die Ruhe und die Schönheit der Bergwelt zu genießen. ■



KATSCHBERG
LIESER-MALTATAL

Mehr Informationen unter:
www.katschberg.at



Tipp: Langlaufen in Hohentauern

Die Loipen am sonnigen Hochplateau Hohentauern, mit dem steirischen Loipengütesiegel ausgezeichnet, bürgen für Qualität und Abwechslung: 13 km teilen sich in 7 km leichte, 2,5 km mittlere und 3,5 km schwere Loipen. Zwischen 1200 und 1250 m sorgen die winterlichen Bedingungen für großartige Langlaufbedingungen und traumhafte Urlaubserlebnisse.

Die weiße Mischung

Winter im Murtal im Herzen der Steiermark bedeutet mehr als „nur“ Schneelandschaften. Entdeckt beim Urlaub die perfekte Mischung aus Action und Entspannung.

Das Murtal begeistert im Winter mit einer bunten Mischung aus Skivergnügen, entspannender

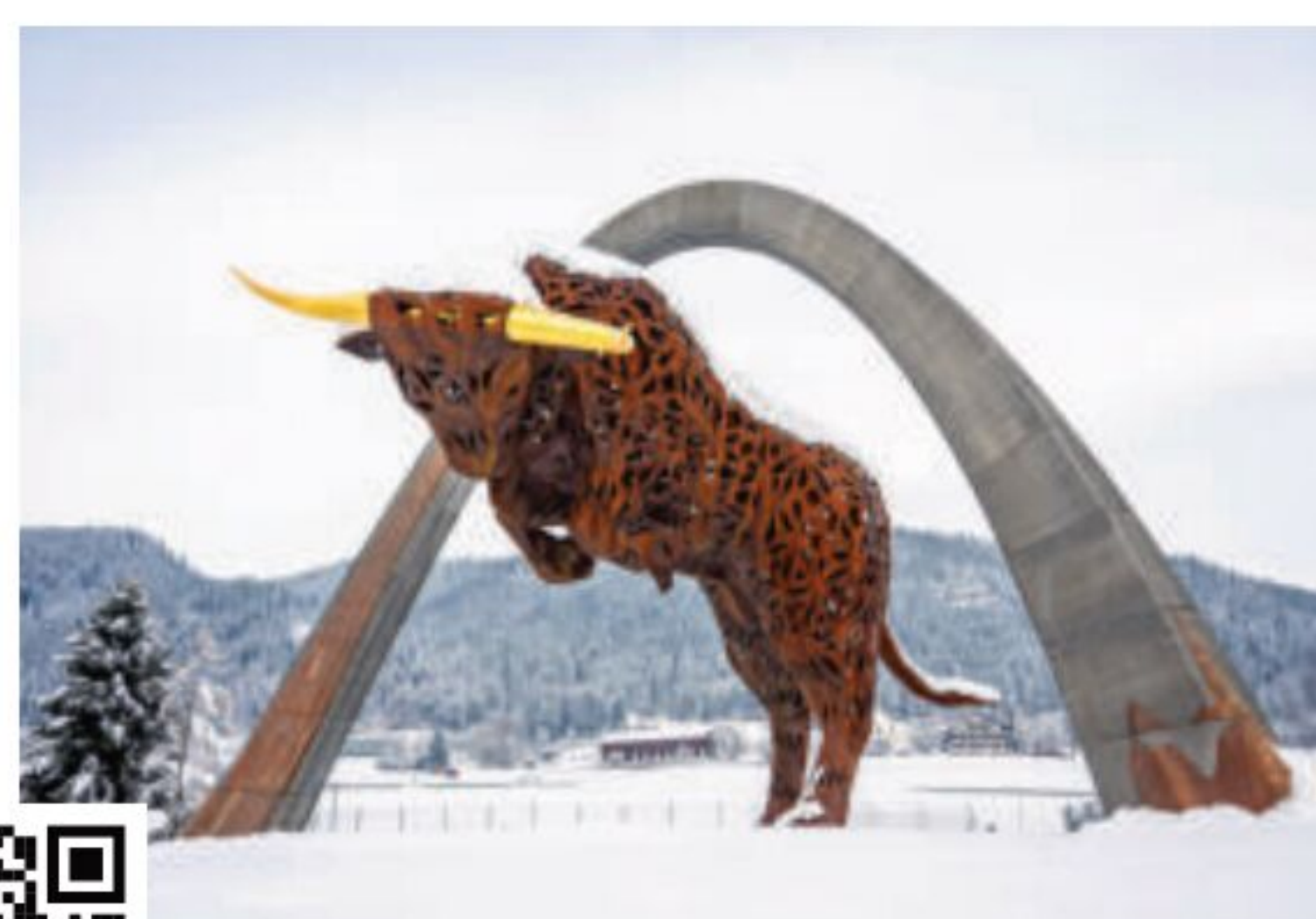
Thermenauszeit, ausgezeichnete Kulinarik und faszinierenden Kulturhotspots für die ganze Familie. Neben adrenalingetriebener Action bei Fahrerlebnissen am Red Bull Ring erleben Besucher im Murtal entspannende Naturmomente beim Schneeschuhwandern. Beschilderte Schneeschuhtouren und eigene Schnupperzonen ermöglichen dabei einen einfachen Einstieg.

Skivielfalt

Die Skivielfalt im Murtal lässt keine Wünsche offen. Familien-



Besuche uns auf murtal.at



Im steirischen Murtal gibt es im Winter für Jung und Alt viel zu erleben und entdecken.

freundliche Skigebiete bieten Pisten für Groß und

Klein, während Langläufer in den weitläufigen Loipen auf ihre Kosten kommen. Für alle Abenteurer gibt es zahlreiche Skitouren, um die Natur zu erkunden. Jeder Tag auf den Skiern wird hier zu einem neuen Erlebnis.

Genuss aus der Region

Was wäre ein Urlaub ohne kulinarische Erlebnisse? Das Murtal verwöhnt seine Gäste mit regionalen Spezialitäten wie Zirbenprodukten, dem Murter Steirerkäse und dem über die Grenzen hinaus bekannten Seckauer Lebkuchen. Egal, ob in gemütlichen Hütten oder in einem der vielen hervorragenden Restaurants – die regionale Küche steht immer im Mittelpunkt und bietet für jeden Geschmack das Richtige.

Entdeckt die weiße Mischung im wunderschönen Murtal – ein Erlebnis für alle Sinne. ■



Weitere Informationen unter: murtal.at

Der „Steira“ unter den Volkslangläufen

Sportlich, gesellig, steirisch, legendär:
Der 45. Steiralauf in und um Bad Mitterndorf geht am 31. Jänner und 1. Februar über die Bühne und hat bei vielen Profis wie Freizeitlangläufern zu Recht einen Fixplatz im Kalender. Das Event-Wochenende startet freitags mit dem Kid's Race. Schon ab Freitag warten auch Testmöglichkeiten beim Start-Ziel-Gelände bei der Grimming-Therme mit Top-Ausrüstern. Am Samstag geht's dann auf passenden Distanzen für alle auf die Loipen.

www.steiralauf.at

45. steiralauf 2025
presented by GrimmingTherme Bad Mitterndorf
31. Jän. - 01. Feb. 2025

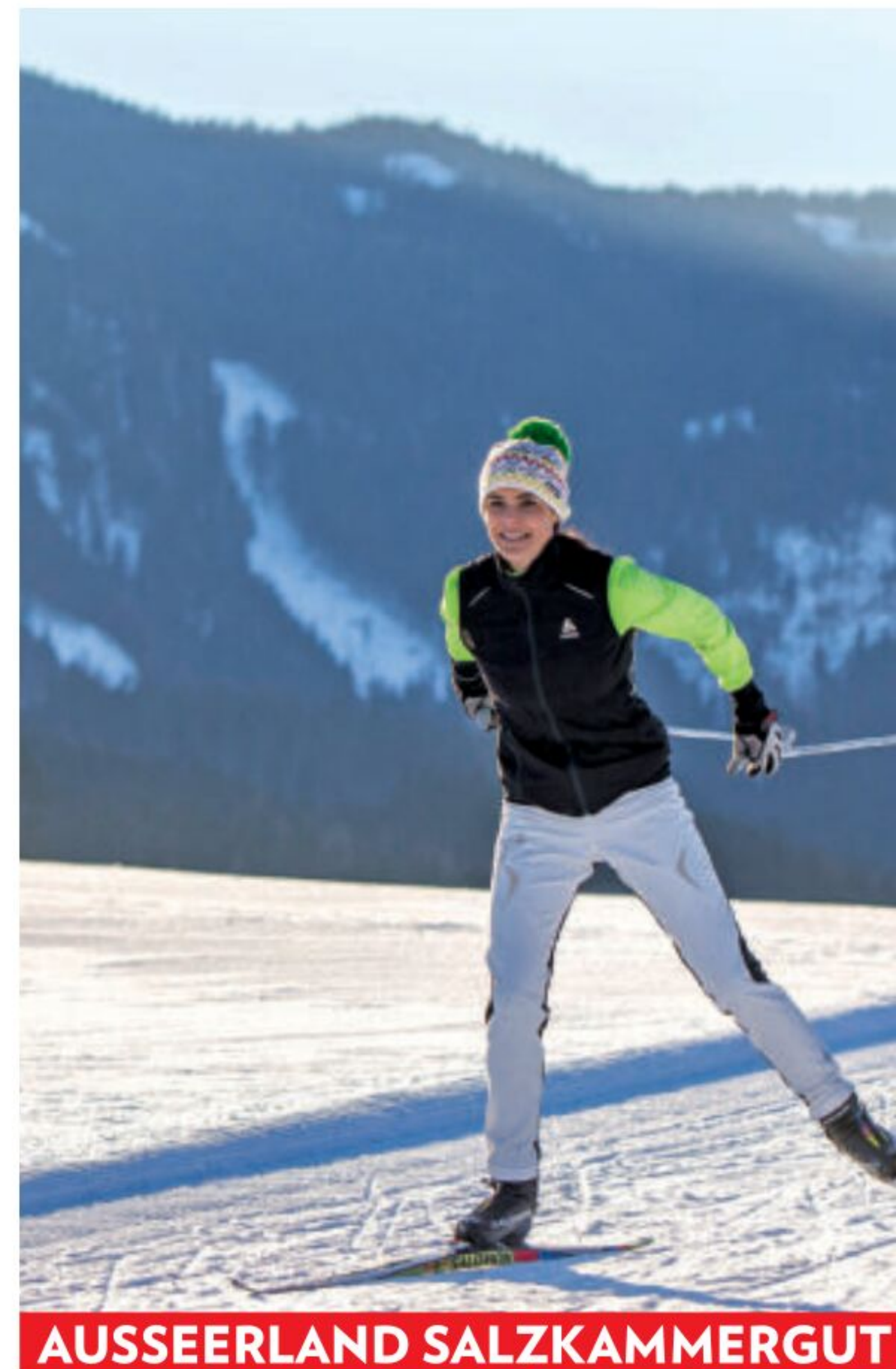
FOTO: Martin Huber/Steiralauf







ERLEBNISREGION GRAZ



AUSSEERLAND SALZKAMMERGUT



ERLEBNISREGION OSTSTEIERMARK



ERLEBNISREGION MURTAL

Das Grüne Herz zieht seine Spuren

Vielfältige Winterlandschaften und abwechslungsreiche Loipen machen die Steiermark zu einem der beliebtesten Urlaubsziele für Langlauf-Fans.

Sport betreiben und dabei gleichzeitig die Natur genießen? In der Steiermark ist das kein Problem, denn hier ist für jeden Wintersportler die passende Loipe dabei. Gleich 17 Langlaufregionen sind mit dem Loipengütesiegel des steirischen Skiverbandes ausgezeichnet. So kann man seinen Fokus ganz auf die wunderschöne Natur und die eigenen Langlauf-

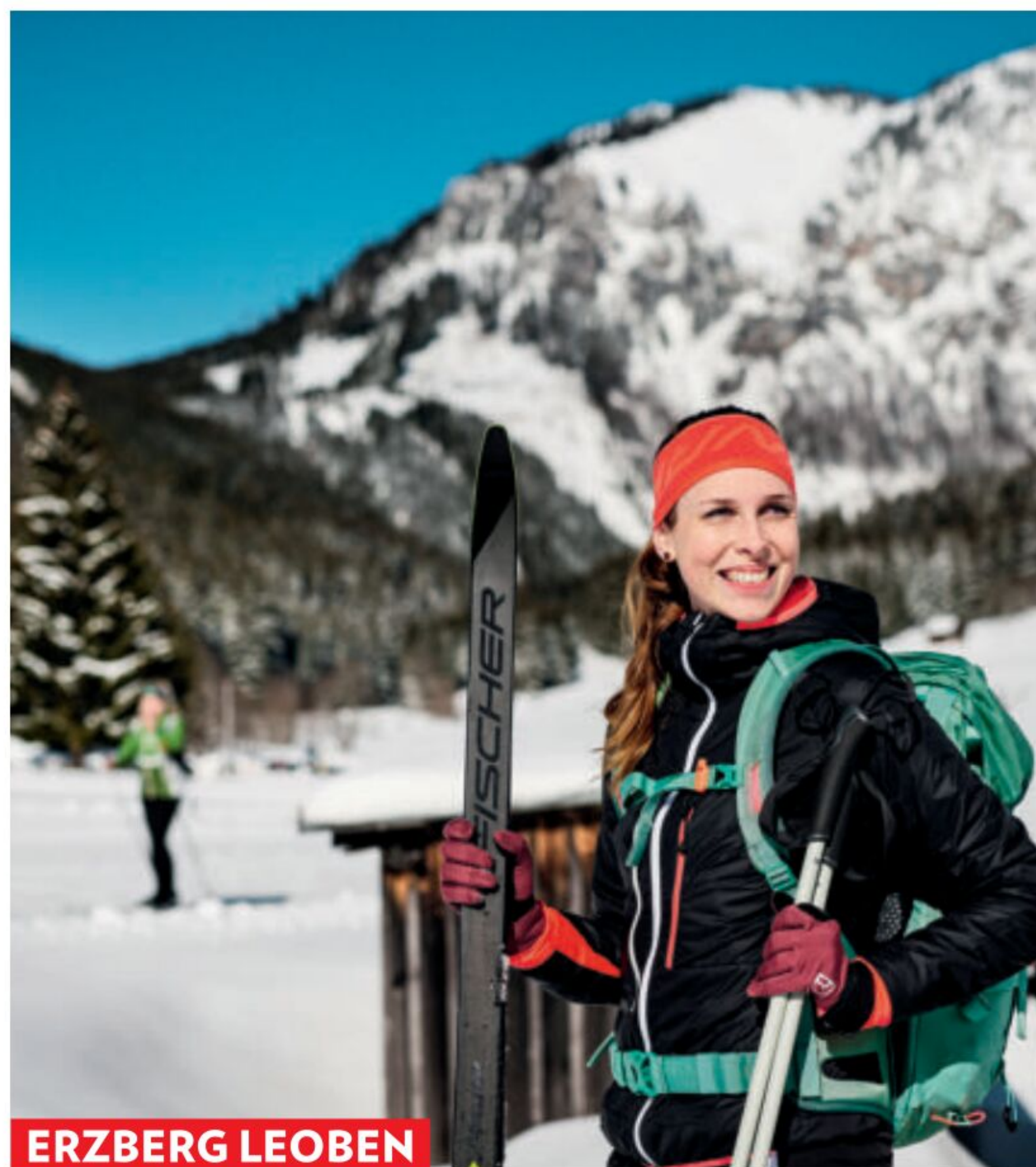
schwünge legen. Und danach – wie könnte es in der Steiermark anders sein – sich kulinarisch verwöhnen lassen, denn die abwechslungsreichen Landschaften bringen eine Vielzahl an Köstlichkeiten hervor, sodass man mit Recht vom Feinkostladen Österreichs spricht.

Die Vielfalt macht es unmöglich, eine der Langlaufregionen hervorzuheben. Auf 8 steirische Regionen verteilt, bieten die 17 zertifizierten

Loipen alles, was das Langlaufherz begehrt:

Schladming-Dachstein

Ein Geheimtipp ist das mit dem Loipengütesiegel ausgezeichnete 23 Kilometer lange Loipenangebot in Untertal bei Schladming – samt Kristallloipe, die 13 Kilometer lang am Untertalbach entlangführt. Fast schon ein Muss für Langlauf-Fans ist Ramsau am Dachstein, Austragungs-



ERZBERG LEOBEN



SCHLADMING-DACHSTEIN

So facettenreich wie die Steiermark, so unterschiedlich sind auch die Loipen des Landes. Landschaftlicher und kulinarischer Hochgenuss sind jedoch überall zu finden.

Zum Langlaufurlaub
in der Steiermark

ort des alljährlichen FIS-Weltcups in der Nordischen Kombination, mit sage und schreibe 125 km Klassik- und 95 km Skating-/Sportloipen.

Ausseerland Salzkammergut

Wer es ein bisschen weniger hochalpin mag, wählt die Loipen rund um Bad Aussee und Bad Mitterndorf. Auf rund 160 km ist hier für jeden Geschmack – und jede Ausdauer – das Passende dabei. In Altaussee bilden das verschneite Dachstein-Massiv und das bizarre Tote Gebirge eine traumhafte Kulisse. Zudem bietet das rund 23 km lange – auf vier Loipen verteilte – Loipennetz auf der Tauplitzalm ein hohes Maß an Schneesicherheit.

Gesäuse

Ob gemütliche Skiwanderung oder ambitionierte Sporttour: Umrahmt

von den mächtigen Haller Mauern im Nationalpark Gesäuse bieten die 39 km langen klassisch und für Skating gespurten Loipen in Hall bei Admont Langlaufvergnügen in allen Schwierigkeitsstufen.

Erlebnisregion Murtal

Mehr als 20 Zweitausender rahmen das sonnige Hochplateau der Langlaufregion Hohentauern ein. 26 km Loipennetz – inklusive 2,5 km ständig beschneiter Zentralloipe – sind hier bestens mit Klassik- und Skatingspur präpariert. Die Loipenlegung wurde mithilfe von sportmedizinischer Beratung gestaltet.

Erzberg Leoben

Inmitten von imposanten Berggipfeln und weiten Schneelandschaften sind hier Sport- und Abenteuerlustige bestens aufgehoben. Ob aktiv in der tief

verschneiten Eisenerzer Ramsau oder bei Flutlicht auf der Krumpenloipe in Trofaiach: Hier lässt sich der Winter in all seinen Facetten erleben. Idyllisch und schneesicher präsentieren sich auch die Loipen bei Wald am Schoberpass und in Tragöß am Grünen See.

Erlebnisregion Oststeiermark

In der Oststeiermark liegt die Jogglandloipe auf rund 1200 m Seehöhe. Durch modernste Beschneiungsanlagen, Snowfarming und Flutlichtloipen werden hier auf 60 km Top-Langlaufbedingungen geboten. Im Naturpark Almenland – nur 40 Minuten Fahrzeit nördlich von Graz – finden begeisterte Wintersportler ein Langlaufparadies zwischen der Teichalm und Sommeralm hoch über dem Nebelmeer – Sonnenstrahlen inklusive.

Erlebnisregion Murau

Ob klassisch oder Skating – Wintersportler fühlen sich in der Langlaufregion Murau alle gleichermaßen wohl. Abendliches Langlaufen bei Flutlicht, auf Erkundungstour im Naturpark Zirbitzkogel-Grebenzen oder auf der schneesicheren Höhenloipe am Kreischberg: Die Region zählt mit ihrem rund 165 km langen Loipennetz zu den vielseitigsten Langlaufregionen Österreichs.

Erlebnisregion Graz

Auf der Loipe rund um den Hebalm-See ist Schneesicherheit selbstverständlich. Die bestens präparierten Loipen auf der Hebalm an der Grenze zu Kärnten sind mit Flutlicht ausgestattet. Die wunderschöne Winterlandschaft entlang der rund 12 km langen Loipen macht es leicht, den Alltag hinter sich zu lassen und entspannt über den Schnee zu gleiten. ■



Weitere Informationen unter:
www.steiermark.com/langlaufen



FOTO: Jessy Vaananen/Salomon

Loipengleiter

Bei der Wahl der richtigen Langlaufski für seine persönlichen Bedürfnisse kommt es auf einiges mehr als nur die richtige Skilänge an. von Lukas Schnitzer

Zwar etwas sperrige, dafür federleichte Ski, im Komfort normalen Sportschuhen verwandte Schuhe, dann noch Stöcke und passende Bekleidung. Dazu, je nach Region, ein Loipenticket oder eine kleine Spende für den Loipenbetreiber. Verglichen zu anderen Wintersportarten bleibt der Aufwand beim Langlaufen finanziell wie logistisch überschaubar. Obendrein macht das sanfte Gleiten durch verschneite Winterlandschaften nicht nur Spaß, es fordert wie kaum eine andere Sportart Ausdauer, Kraft und Koordination. Rund 600 Muskeln sind am flotten Tanz, ob klassisch oder skatend, auf der Loipe beteiligt.

Egal ob für langjährige Kenner und Genießer oder für interessierte

„Newcomer“: Es gelten zwei Regeln, die Lukas Meingast von Fischer so zusammenfasst: „Man sieht auf der Loipe oft Personen, die sich mit der Technik schwertun, weil beispielsweise die Ski nicht zum Langläufer passen. Der Gang zum Fachhändler hilft, Fehlkäufe zu vermeiden. Darüber hinaus ist ein Langlaufkurs bei einer Langlaufschule immer hilfreich beim Erlernen und Festigen der richtigen Technik“. Mit Lukas Meingast und Janik Werner von Salomon wollen wir hier einen Blick auf das Thema Ski werfen.

Die richtige Wahl treffen

Sowohl bei Fischer als auch bei Salomon unterscheidet man seine Ski nicht nur nach der Technik (Klassik und Skating), sondern auch im Kön-

nen und Anspruch des Nutzers.

„Committed Athlete“ nennt man bei Salomon den aktiven Rennsportler, „Active Performer“ den vom Rennsport inspirierten Freizeitsportler und „Enthusiast“ den genussvollen Outdoorsportler. Bei Fischer kategorisiert man ebenfalls dreistufig in „Race“ (Profis und Läufer, die die Technik perfekt beherrschen), „Performance“ sowie „Active“ (Einsteiger). Im Vergleich zu noch vor einigen Jahren, so Janik Werner, hat „das Angebot an verschiedenen Ski-Typen und -Modellen zugenommen, was es den Läufern erleichtert, das richtige Produkt für ihren Stil und ihr Erfahrungsniveau zu finden“. Abgesehen von der Kategorie ist laut Lukas Meingast das Körpergewicht das wichtigste Kaufkriterium. Aus persönlichem Können bzw. Anspruch und Gewicht ergibt sich dann die richtige Skilänge und Steifigkeit.

Fakten, die es für Janik Werner abzuwägen gilt, sind bei Klassik-Ski die Bauweise und Gleiteigenschaften (Schuppen-, Fell- oder Steigwachsski, schmal und schnell oder breit und stabil). Hinzu kommt die Länge (etwa Körpergröße plus 20 bis 30 cm), wobei gilt: Mehr Länge gleitet besser, kürzere Ski bieten mehr Kontrolle. Zusätzlich eignen sich flexiblere Ski besser für leichtere Läufer, schwerere oder sehr sportliche, kraftvolle Läufer benötigen steifere Modelle.

Bei Skating Ski rät Janik Werner auf sehr gute Gleiteigenschaften zu achten. In Kurven und bei höheren Geschwindigkeiten spielt die Stabilität eine entscheidende Rolle, guter Kantengrip sei für die Kraftübertragung und somit den Vortrieb wichtig. In der Regel werden Skating-Ski 10 bis 15 cm über Körpergröße gelaufen – ein meist guter Kompromiss aus Gleiteigenschaften und Kontrolle. Im Vergleich fallen sie steifer aus als Klassik-Ski, die tatsächliche Steifigkeit sollte, einmal mehr, auf Gewicht und Können abgestimmt sein. ■

Top 6 Langlauf

FISCHER Aeroguide Skate 85 Set

- auf die Bedürfnisse von Einsteigern und Freizeit-Langläufern zugeschnitten, um die Verbesserung der Skatingtechnik zu unterstützen
- die stärkere Taillierung sorgt für mehr Grip an den Kanten, damit der Abstoß mühelos gelingt
- in Verbindung mit den zwei durchgehenden Laufrillen werden Stabilität und Kontrolle beim Gleiten erhöht
- kürzere Skilängen für ein einfaches Handling und sicheres Laufgefühl

PREIS (UVP): € 400,-

www.fischersports.com



SALOMON S/LAB Carbon Skate Set

- die Salomon S/LAB-Modelle haben Jessie Diggins und Lisa Vittozzi letzten Winter zur Kristallkugel begleitet – und sind nun fester Bestandteil der Langlauf-Kollektion
- das S/LAB Carbon Skate mit Prolink Shift Race ist ein Ski- und Bindungsset für den Weltcup wie für ambitionierte Freizeitläufer
- in den drei Weltcupbelägen warm, universal und kalt erhältlich

PREIS (UVP): € 850,-

www.salomon.com



ATOMIC Redster C9 Skintec Classic

- vollgepackt mit Weltcup-Technologie, ist der Fellski ideal für Training, Wettkämpfe und persönliche Bestleistungen
- Nomex-Kern mit Carbon-Laminat oben und unten für Kontrolle, Stabilität und einen stärkeren Kick
- superleichter und starker Innowave-Core – mit viel Power im Rebound
- Felle aus 100 % Mohair bieten starken Grip und Gleitfähigkeit und sind in Sekundenschnelle selbst austauschbar

PREIS (UVP): € 699,-

www.atomic.com



FISCHER RCS Classic Plus

- der extrem leichte Siegerski mit Weltcupperfahrung ist jetzt mit Cold Base Bonding ausgestattet, der einzigartigen Technologie für ideale Wachaufnahme und Schleifbarkeit des Belages
- zusammen mit dem optimierten DTG WC Plus Schliff sorgt dies für optimale Gleiteigenschaften bei Schnees-temperaturen von -10°C und wärmer

PREIS (UVP): € 550,-

www.fischersports.com



FISCHER Carbonlite Classic

- der Carbonlite Classic besticht mit seinem geringen Gewicht, seinem geschmeidigen Flex und seiner großartigen Passform
- die aus dem Weltcup entwickelte Carbonfused®-Technologie erhöht die Torsionssteifigkeit für mehr Kontrolle
- ein Schuh für starke Klassik-Langläufer, um ihre Rennperformance zu verbessern

PREIS (UVP): € 350,-

www.fischersports.com



ATOMIC Redster S9 Skate

- vereint das Beste aus Atomics Renntechnologie – für Leichtigkeit, Kontrolle und Power
- dank Race-Fit und „Prolink Racing Split Sole SK“ ist der Schuh leicht und bietet eine präzise Verbindung zum Ski
- die Low Cut-Innenschuhkonstruktion trägt zur Gewichtsersparnis bei
- für maximale Beschleunigung und optimale Kraftübertragung ist die „Carbon Power Base SK“ aus einem einzigen Stück Carbon gefertigt

PREIS (UVP): € 499,99

www.atomic.com



KLASSIK-SPEZIALISTIN.

Als solche bezeichnet sich Teresa Stadlober zumindest selbst. Erfolgreich ist sie in beiden Techniken.

FOTO: Fischer Sports GmbH / NordicFocus



„Klassisch bin ich im Flow“

Teresa Stadlober, Bronzemedailien-Gewinnerin bei den Olympischen Spielen in Peking 2022, über das Schöne am Langlaufen, die 50 km-Distanz für Frauen – und Brückenschläge zwischen Spitzen- und Freizeitsport.

von Christof Domenig



Is Tochter einer Weltklasse-Slalomläuferin und eines Langlauf-Weltmeisters: Wie hast du

deine sportliche Sozialisation in der Kindheit zwischen den beiden Polen Alpinski und Langlaufski in Erinnerung?

Ich habe ja einen etwas älteren Bruder, Luis, und die Erinnerung ist zunächst, dass wir immer zu zweit unterwegs waren und dass wir immer draußen waren. Und dass die Eltern uns alles ausprobieren haben lassen. Sie haben uns gleich einmal auf die Ski gestellt, aber uns auch viele andere Sportarten probieren lassen – sei es Judo, Schwimmen, Eislaufen ... Ansonsten: Die Mama hat ihre sportliche Karriere ja schon beendet, bevor wir Kinder geboren wurden, der Papa ist, als ich noch klein war, noch gelaufen.

Hat die WM-Goldene vom Papa 1999 in der Ramsau dabei mitgespielt, dass du letztlich beim Langlaufen gelandet bist?

Eigentlich gar nicht. Da war ich noch zu klein, sechs Jahre. Wir waren natürlich damals vor Ort, und mein Bruder hat das schon voll aufgesaugt und abgefeiert. Ich hab lieber im Schnee gespielt (lacht).

Was hat also dann den Ausschlag fürs Langlaufen gegeben?

Es hat mir generell mehr Spaß gemacht, weil wir ein Super-Skiklubtraining gehabt haben. Das war so eine coole Truppe. Es war das Soziale, viele Freunde und Freundinnen waren dort dabei. Und das Gute beim Langlaufen ist: Du musst in jungen Jahren noch nicht so professionell trainieren. Das geht ganz spielerisch. Wir sind schon auch zum Alpintraining gegangen, aber da musst du mit zehn Jahren dann schon Stangenfahren, damit wollte ich meine Kindheit nicht verbringen. Auch neben dem Gymnasium hab ich das Langlauftraining eher als Hobby gesehen. Erst in der Oberstufe ist die Entscheidung gekommen: Nach der Matura probiere ich es professionell.

Die Botschaft daraus: Kindern lieber Freude an der Bewegung vermitteln statt mit ihnen trainieren?

Auf alle Fälle. Das Wichtigste, und das nicht nur im Jugendbereich, ist, dass du Spaß hast an dem, was du machst. Dann machst du es gut und machst es gern. Gerade in der Schulzeit hast du ohnehin schon viel Stress: Schule, Pubertät, Training, Freunde, die vielleicht nicht im Sport sind. Da ist das Wichtigste, dass nicht zu viel Druck schon in ►

„Techniktraining ist ganz wichtig. Auch in der Weltspitze dreht es sich um die Frage: Wie kann ich ökonomisch laufen?“

jungen Jahren aufgebaut wird. Das Schöne am Langlaufen ist auch: Sobald man sich bewegt, hat man schon ein bisschen trainiert.

Gutes Stichwort – „das Schöne am Langlaufen“. Beschreib mal, was aus deiner Sicht den Reiz ausmacht?

Einmal, dass der ganze Körper trainiert wird. Wenn ein wirklich schöner Wintertag ist, eine perfekt gespurte Loipe, man gleitet dahin und trainiert nebenbei den ganzen Körper, den Oberkörper, die Beine. Es ist ein Ausdauersport, aber auch die Kraftkomponente ist sehr wichtig. Und es ist eine technische Sportart. Es spielt einfach sehr viel zusammen und das macht es interessant. Schön ist aber auch, dass das Langlaufen im Vergleich mit anderen Sportarten leistbar ist.

Im Spitzensport kommt spezifisch das Materialthema hinzu. Beschäftigt ihr Athletinnen und Athleten euch auch selbst damit oder ist das ganz an Spezialisten ausgelagert?

Das Skiservice ist eine Wissenschaft. Ohne Superski hat man im

Weltcup, bei WM oder Olympia keine Chance. Wir sind in der glücklichen Lage, dass wir ein Top-Serviceteam haben und den besten Klassisch-Servicetechniker im Langlaufzirkus mit dem Esten Are Mets. Eine Koryphäe. Selbst präparieren wir Athleten allenfalls daheim einen Trainingsski. Rennski geben wir in die Hände unserer Servicemänner und -frauen – wir haben auch eine Frau dabei, die auch meine Ski testet. Es geht ja dabei auch ums Gewicht. Da sind wir also sehr gut aufgehoben.

Umgelegt auf die Freizeitlangläufer sollte das Wachs-Thema aber niemanden abschrecken, oder?

Gar nicht. Für Training oder die Freizeit braucht man ja keinen Weltcupski. Klassisch – da ist das Steigwachs ja ein bisschen zeitaufwendiger – gibt es die Variante mit

dem Fellski, die jede Skifirma schon bietet. Die nutze ich selber im Training, gerade wenn ich nur auslaufen gehe. Oder wenn die Wetterverhältnisse schwieriger sind zum Wachseln, ich aber klassisch gehen möchte, gehe ich auch gern mit dem Fellski. Im Skating ist es sowieso einfach, den Ski kann man auch öfters laufen, bevor man wieder neu einwächst und abzieht.

Skating oder klassisch – was ist für dich die attraktivere Bewegung?

Die klassische Technik. Ich würde mich selber als Klassik-Spezialistin bezeichnen. Da bin ich wirklich im Flow und ich finde es die schönere Bewegung, weil es auch dem Gehen oder Laufen ähnlicher ist. Skating ist eine ganz andere Bewegung – wobei ich beides gern laufe.

Würdest du Freizeitläufern auch eher zum klassischen Stil raten?

Es ist Geschmackssache. Wenn jemand noch gar nie auf den Skiern war, würde ich klassisch anfangen. Viele kennen ja die Alpinski. Die Langlaufski sind schon ganz anders, viel leichter, viel schmaler, keine Kanten. Das ist nicht ohne, wenn man da zum ersten Mal draufsteht und das alpine Material, auch die Skischuhe gewohnt ist. Da würde ich klassisch bevorzugen, um das Gefühl zu bekommen. Ambitionierten kann man natürlich auch zum Skating raten. Man braucht aber noch mehr Kraft, wenn man es noch nie gemacht hat, und es ist etwas schwieriger zu lernen.

Stichwort Kraft – hat sich das Langlaufen seit den Zeiten deines Paps eigentlich stark geändert?

Wie jede Sportart hat sich das Langlaufen weiterentwickelt. Gerade auch in der Kraftkomponente. Beim Papa damals wurde oft noch diagonal ins Ziel gelaufen. Jetzt wird sehr viel Doppelstock geschoben, auch leichte Anstiege. Beim Skating ist es die 1:1er-Technik, wo

Beim Weltcup 2024 in Val di Fiemme Ski an Ski mit der Französin Delphine Claudel.



FOTO: Getty Images Sport/Getty Images / Federico Modica/NordicFocus

Diesen Winter wartet die WM in Trondheim als Highlight: „Eine Medaille wäre das große Ziel.“

man früher schon umgewechselt hat in 2:1-asymmetrisch, den Bergschritt – jetzt wird viel mehr 1:1er gelaufen und das ist auch auf die Damen übergegangen. Da brauchst du auch die Kraft, dass du das durchdrückst, um auch die leichten Anstiege in der kraftvolleren Technik durchzulaufen.

Wenn sich ein Hobbylangläufer verbessern will: am Material tüfteln, in die Kraftkammer gehen oder zum Techniktraining?

Athletik ist wichtig. Wenn man ein gutes Körpergefühl hat, ein bisschen Stabilitraining macht, bringt das viel. Nicht reines Krafttraining, sondern Stabilisation. Und natürlich ist Techniktraining ganz wichtig. Auch in der Weltspitze dreht es sich um die Frage: Wie kann ich ökonomisch laufen? Ich würde unbedingt raten, zuerst einen Langlaufkurs zu machen, ein paar Stunden zu nehmen, um ein paar Tipps zu bekommen. Dann geht es schon viel leichter. Material spielt dann eine Rolle, wenn ich ein Rennen laufen will. Aber wenn man einen superguten Ski, aber keine Fitness hat, macht es auch nicht so viel Spaß.

Bei euch Frauen hat es die letzten beiden Saisons erstmals die 50 km am Holmenkollen gegeben. Einmal im Skating und einmal klassisch, du bist beide Male Vierte geworden. Eine besondere Distanz für dich?

Auf alle Fälle! Der 50er bei den Herren war früher immer schon das Highlight am Schluss jedes Großereignisses. Die letzten beiden Saisons wurden die Distanzen zwischen Männern und Damen angeglichen und da hat sich ergeben, dass wir jetzt auch einen 50er laufen dürfen. Bis dahin sind wir nur einen 30er gelaufen. Am Anfang war ich und waren auch viele andere ein bisschen skeptisch, aus Respekt vor der Distanz. Jetzt muss ich sagen: Es ist sehr cool! Mir liegt der 50er,

FOTO: Gepa-Pictures



ZUR PERSON

Teresa Stadlober

Geb. am 1. Februar 1993, wohnt in Radstadt (Salzburg). Seit der Saison 2013/14 im Langlauf-Weltcup. Bronzemedaille bei den Olympischen Spielen in Peking 2022 im 15 km Skiathlon, Olympiastarts 2014, 2018 und 2022. Im Weltcup drei Podiumsplatzierungen und zahlreiche Top 10-Plätze. Ihre Mutter Roswitha Stadlober (geb. Steiner) ist seit Oktober 2021 ÖSV-Präsidentin und war im Slalom Weltklasse – 2 x Slalomweltcupsiegerin und WM-Silbermedaillengewinnerin 1987. Vater Alois Stadlober wurde 1999 in Ramsau am Dachstein Langlauf-Weltmeister in der Staffel und gewann dort auch Silber über 10 km klassisch. Bruder Luis Stadlober war auch Langlaufprofi.

www.teresa-stadlober.at

ich bin zweimal knapp am Podium vorbeigeschrammt. Und ich glaube, der Langlauf braucht auch diese Rennen, die Aufmerksamkeit auf sich ziehen. 10 km, 20 km sind daily business. Der 50er zieht Aufmerksamkeit, wie etwa auch die Tour de Ski. Bei der WM in Trondheim werden wir erstmalig die 50 Kilometer laufen. Therese Johaug kommt deswegen zurück, weil das einfach etwas ist, dieses Rennen als erste Dame zu gewinnen.

Ist der 50er bei der WM folglich auch dein großes Ziel 2024/25?

Einerseits der 50er, andererseits der Skiathlon. Mit dem Skiathlon startet die WM, da habe ich auch immer sehr konstante Ergebnisse erzielt – und den dritten Platz in Peking. Also: Der Hauptfokus liegt auf dem Skiathlon und den 50 km Skating. Das große Ziel ist, eine Medaille zu erreichen. Und generell: wieder eine konstante Saison zu laufen.

Soll sich der Freizeitlangläufer auch ein Motivationsziel setzen?

Einmal bei einem Rennen mitzulaufen, ist sicher sehr cool. Gemeinsam mit Hunderten oder Tausenden je nach Event auf der Loipe eine Strecke zu laufen. Und gerade bei den Volkslangläufen sind der Ausflug, das Soziale, die Erfahrung, mitten drin zu sein, das Lustige. Ob Nordic Volumes in Galtür, Dachsteinlauf in der Ramsau, Dolomitenlauf in Obertilliach oder Steirlauf in Bad Mitterndorf, es gibt sehr viele schöne Veranstaltungen, wo sich die Veranstalter wirklich ins Zeug hauen und ein cooles Fest bieten. Bei den Nordic Volumes in Galtür können sich Hobbyläufer mit uns Profis messen. Es zählt sich aus, das einmal zu erleben. ■



Nordischer Wintertraum: Sport, Genuss & Natur pur

In Saalfelden Leogang trifft sportliche Vielfalt auf genussvolle Entspannung. Von Profis bis zu Einsteiger und Familien mit Kindern finden alle in die Spur.

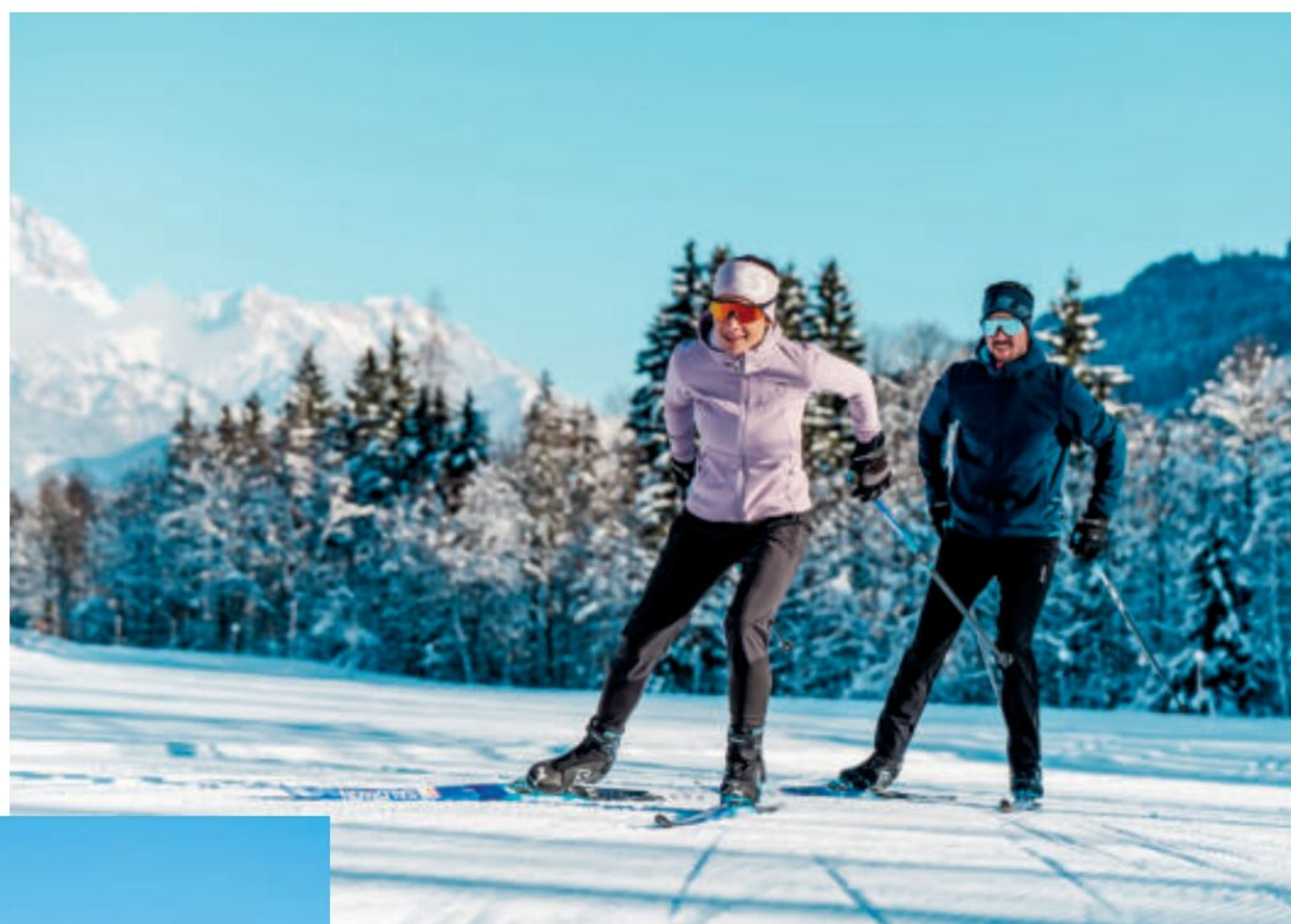


Umgeben von einer atemberaubenden Bergkulisse locken in Saalfelden Leogang perfekt präparierte Loipen durch glitzernde Winterlandschaften – ideal für alle, die Naturerlebnisse und Bewegung verbinden möchten. Vom ersten Gleitversuch bis zur anspruchsvollen Runde ist hier für jeden etwas dabei. Und nach dem sportlichen Abenteuer warten regionale Köst-

lichkeiten und wohltuende Entspannung – ein Wintergenuss für Körper und Seele.

Der Nordic Park am Ritzensee ist der Ausgangspunkt des vielfältigen Loipennetzes. Wer es richtig sportlich mag, darf sich hier auf der WM-Loipe auspowern, auf der auch einheimische Profisportler wie der Weltcup-Biathlet Simon Eder trainieren. Wer sich selbst einmal als Skijäger ausprobieren möchte, kann im Nordic Park Biathlon-

Schnupperkurse buchen. Neben der WM-Loipe bietet die 4,9 Kilometer lange Kollingwald-Loipe ein mittleres Schwierigkeitslevel für ambitionierte Langläufer. Ein besonderes Erlebnis ist eine abendliche Tour auf der 1,8 Kilometer langen Runde um den Ritzensee oder auf der stimmungsvollen Nachtloipe in Leogang/Rosental, die bis 21 Uhr genutzt werden können. Ein weiteres Highlight ist die Griesen-Loipe in Leogang, die auf knapp acht Kilo-



Der Nordic Park am Ritzensee ist nicht nur der Ausgangspunkt in die Saalfeldener und Leoganger Loipenvielfalt, sondern auch für Familien perfekt.

metern durch idyllische Landschaften und magische Waldpassagen führt. Der atemberaubende Blick auf die Leoganger Steinberge macht jede Tour hier zu einem Genuss. Dank der Höhenlage auf rund 1000 Metern bieten sich auf dieser Loipe oft bis in den Frühling hinein perfekte Bedingungen. Tipp: Für den Extra-Sonnengenuss lohnt sich ein Start auf der Griefen-Loipe besonders am Vormittag.

Auf Skiern um den Ritzensee

Der Fun & Snow Park am Ritzensee ist eine beliebte Anlaufstelle für Familien. Hier können sich Groß und Klein auf spielerische Art und Weise mit dem Langlaufen vertraut machen. Fortgeschrittene wagen sich in die Steilkurven, auf kleine Sprungschanzen oder in den Slalomparcours. Ein besonderes Familien Erlebnis auf Langlaufskiern ist die Nordische Rätselrallye: Vom Nordic

Park aus geht es rund um den Ritzensee, wobei an sieben Stationen knifflige Rätsel gelöst werden müssen. Die richtigen Antworten werden auf einer Karte vermerkt, und wer das Lösungswort entschlüsselt, erhält im Tourismusbüro Saalfelden ein kleines Geschenk.

Nach einem aktiven Tag auf der Loipe wartet pure Entspannung: In den umliegenden Restaurants ge-

nißt man regionale Köstlichkeiten, begleitet von einem atemberaubenden Blick auf die Leoganger Steinberge und das Steinerne Meer. Wer das Wohlfühlprogramm verlängern möchte, findet im Ritzenhof****S – Hotel und Spa am See den perfekten Rückzugsort. Das familiengeführte Hotel verwöhnt mit einem großen Wellnessbereich, Massagen, Saunen, Dampfbad und Indoor-Pool. Auch die Küche lässt keine Wünsche offen und serviert regionale und saisonale Spezialitäten – eine ideale Verbindung von Erholung und Genuss. ■

Event Tipp

Event-Tipp für die ganze Familie: Nordic Park Experience am 02., 16. und 23. Februar 2025 – an diesen Sonntagen wird der nordische Lebensstil nach Saalfelden Leogang geholt. Zu den Höhepunkten zählen die Kids Wintergames, die Schneebau mit vielen nordischen Spezialitäten sowie die Chill-out-Area mit DJ-Sound zum Relaxen.



**SAALFELDEN
LEOGANG**

Weitere Infos unter:

www.saalfelden-leogang.com

Naturnah auf Schritt und Tritt

Im umfangreichen Portfolio des Wintersports gilt das Langlaufen als der „sanfte“ Sport. Stellt sich die Frage: Wie naturnah und wie vorzeigbar in Sachen Nachhaltigkeit ist dieser Sport mit seinen Zigtausenden Loipen-Kilometern tatsächlich? Eine „Spurensuche“ der etwas anderen Art.

von Thomas Polzer

MAGISCHE MOMENTE.

Was kann es Schöneres geben, als in so einer Traum-Umgebung – wie beispielsweise in der Region Osttirol – seine Spuren zu ziehen?

FOTO: TVB Osttirol/Martin Lugger





An einem perfekten Wintertag inmitten einer traumhaften Natur, wo man aus eigener Kraft seine Spuren in den Schnee drückt und dabei die vollkommene Ruhe auf der Loipe genießen kann: Da ist Langlaufen für mich am schönsten.“ Natürlich wird einer wie Franz-Josef Rehrl, als Weltcup-Kombinierer aus der steirischen Ramsau am Dachstein auch ein Weltklasse-Langläufer, nur in höchsten Tönen von seiner Leidenschaft schwärmen. Aber ein ähnliches Idealbild vom Langlaufen haben wohl auch die meisten Hobbylangläufer im Kopf, wenn sie auf ihren zwei schmalen Latten durch eine oft pittoreske Landschaft gleiten.

Dass dieser Traum vom unverfälschten Naturerlebnis zugleich die



FOTO: TVB Schladming-Dachstein/Christine Höflechner

In den Langlauf-Flow kommt man auch in der schönen Region Schladming-Dachstein.

perfekte Kombination mit einem idealen Ganzkörpertraining darstellt, macht für Niclas Rogl vom Tourismusverband Urlaubsregion Osttirol die wahre Faszination des Langlaufens aus. „Umso mehr, als

neben dem Verbessern von Kraftausdauer, Koordination und Beweglichkeit auch die positiven Auswirkungen auf das psychische Wohlbefinden ein großer Benefit sind. Auf Osttirols weitläufigem Langlaufnetz etwa, mit viel Platz und Ruhe, gelingt dieses Abschalten vom stressigen Alltag und das Aufladen der Akkus besonders gut.“

Saisonstart im Gasteinertal

Am 14. Dezember läuten die Raiffeisen Gastein Classics den Langlaufevent-Winter ein.

Eingebettet zwischen mächtigen Dreitausendern bietet das schneesichere, auf 1600 m gelegene Hochtal von Sportgastein die perfekte Kulisse für die Raiffeisen Gastein Classics. Der mit 2000 Euro dotierte Challenger-Bewerb führt über 30 Kilometer, dazu gibt es den Lauf über die 15 Kilometer, jeweils in klassischer Technik. Langläufer erleben hautnah die Atmosphäre der internationalen Langlauf-Serie Ski Classics, in deren Rahmen die Rennen stattfinden.

Optimale Schneebedingungen ab Anfang Dezember dank Höhen-



lage und die abwechslungsreichen Strecken mit moderaten Anstiegen und flachen Passagen eignen sich ideal für ein erstes Kräftermessen der Saison. Zur Regeneration nach dem Rennen geht es in die Felsentherme Bad Gastein und das attraktive Rahmenprogramm macht das Rennwochenende zu einer perfekten Gelegenheit für einen Kurz-

urlaub im Gasteinertal – 3 Tage mit Übernachtung, inkl. Startplatz, Loipengebühr, Materialtest und mehr, sind ab € 260,- buchbar.

Gastein

Mehr Infos auf:
www.gastein.com

„Gerade Menschen aus Städten lechzen nach Entschleunigung. Der Langlaufsport passt da wie die Faust aufs Auge!“

Denn während beim alpinen Skifahren oft das Adrenalin und die Geschwindigkeit im Vordergrund stehen, geschieht das Langlaufen bei aller sportlicher Dynamik und körperlichen Intensität viel mehr im Einklang mit der Natur und dem eigenen Körper. Genauso sieht es auch Elena Aberger, zuständig für das Marketing „Natur und Sport“ in der Region Saalfelden Leogang: „Langlaufen ermöglicht es mir, mich aktiv zu bewegen, meinen Körper herauszufordern, aber gleichzeitig die Schönheit der Natur zu genießen und den Kopf freizubekommen.“

Wirklich „sanft“ zur Natur?

Diese Symbiose aus dynamischen Bewegungsabläufen und Naturerlebnis ist unbestritten. Die Frage aber lautet ja: Ist der Langlaufsport auch zur Natur so sanft, wie er auf

allen Tourismusbildern rüberkommt? Niclas Rogl, auch Nachhaltigkeitskoordinator im TVB Osttirol, verweist sofort darauf, dass für den Langlaufsport definitiv weniger Infrastruktur benötigt wird, „weil es ja keine Aufstiegshilfen braucht, was für die Umwelt, gemessen an anderen Wintersportarten, weit weniger Belastung bedeutet.“ Diese Freiheit, nicht von Liften und Seilbahnen abhängig zu sein und dennoch eine vielfältige Auswahl an Sportstrecken zur Verfügung zu haben, ist auch für die Saalfeldnerin Elena Aberger der

Haupttrumpf beim Thema Nachhaltigkeit, „dazu kommt, dass die Kosten für den Sport generell überschaubar sind. Zudem wird es bei uns immer populärer, die Ausgangspunkte der Loipen mit öffentlichen Verkehrsmitteln zu erreichen.“

Die Tourismuszahlen zeigen es österreichweit an, dass es Jahr für Jahr mehr Menschen zu diesem naturnahen Sport zieht. Für Profisportler Franz-Josef Rehrl eine ganz logische Entwicklung, „dass in unserer so beschleunigten Welt viele Leute ein naturnahes, beruhigendes Erlebnis suchen. Da bietet sich Langlaufen in seiner Einfachheit, mit wenig technischem Aufwand, perfekt für einen Einstieg an.“ Mediale Unterstützung erhält der steirische Topsportler von Michael Feiertag, Geschäftsführer von Steiermark Tourismus und Standortmarketing, ►

Regional
hergestellt in
Österreich/
Europa


Löffler
Made for better

Make it

count

Für mehr
Kilometer auf der
Loipe, als in der
Lieferkette.

für den der Begriff „sanfter“ Sport in doppelter Hinsicht gilt: „Die sanfte Auswirkung des Langlaufens auf die Natur hat zeitgleich auch eine sanfte Auswirkung auf den Menschen. Die Pandemie hat viele daran erinnert, wie schön Urlaub zu Hause ist und welche Angebote es vor der eigenen Haustür gibt. Hier hat gewissermaßen eine ‚Zurück-zum-Ursprung‘-Mentalität stattgefunden.“ Und zwar sind es, wie es auch Niclas Rogl und Elena Aberger aus ihren Regionen bestätigen, immer mehr junge Menschen, die auf den Loipen anzutreffen sind. „Das Klischeebild vom älteren Langläufer mit knallgelbem Loipen-Outfit aus den 70ern gehört garantiert der Vergangenheit an“, lacht Niclas Rogl.

Das Umweltbewusstsein wächst
Ob den Langlauf-Sportlern und -Touristen selbst das Thema Nachhaltigkeit ein echtes Anliegen ist,

DIE EXPERTEN

Niclas Rogl

Nachhaltigkeitsbeauftragter beim Tourismusverband Osttirol.
www.osttirol.com

Elena Aberger

Marketing „Natur und Sport“ in der Region Saalfelden Leogang.
www.saalfelden-leogang.com

Michael Feiertag

Geschäftsführer
Steirische Tourismus und Standortmarketing GmbH-STG
www.steiermark.com

Franz-Josef Rehrl

Weltcup-Kombinierer aus Ramsau am Dachstein in der Steiermark.
www.franz-josef-rehrl.at

beurteilt Elena Aberger in Saalfelden Leogang so: „Es ist sicher noch nicht die Mehrheit, die darauf gesteigerten Wert legt, aber es ist ein spürbarer Anteil, der stetig wächst. Vor allem das Interesse daran, wie die Loipen präpariert werden und

was es abseits davon, in puncto Regionalität und Kulinarik, zu erleben gibt, wird immer stärker nachgefragt.“ Was auch Michael Feiertag bestätigen kann: „Die Steiermark-Gäste sind zunehmend interessiert an nachhaltigen Urlaubsangeboten. Dementsprechend gefällt es ihnen auch, dass etwa beim maschinellen Präparieren der Langlaufloipen stetig Fortschritte gemacht werden.“

Womit wir beim Lieblingsthema des Osttiroler Nachhaltigkeitskoordinators Niclas Rogl angelangt sind: „Eine nachhaltige Herangehensweise ist für uns auch beim Langlaufen ein zentraler Aspekt. So sind die meisten Loipen sehr gut mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreichbar, die mit den Gästekarten in ganz Osttirol kostenlos benützt werden können. Aber auch für einheimische Langläufer sind die Skibusse kostenlos.“



„There’s more out there“

Mit Bekleidung von Odlo kannst du den Winter voll auskosten.

Odllo setzt seine Markenkampagne mit den Schweizer Biathletinnen Selina, Elisa und Aita Gasparin fort. Die Kampagne inspiriert Outdoor-Enthusiast:innen, die Freude an der Bewegung in der Natur neu zu entdecken.

Im Fokus stehen die Gasparin-Schwesterinnen, die als Odlo-Markenbotschafterinnen eine tiefe Verbindung zur Natur teilen. Aufgewachsen in den Schweizer Alpen, sind die Berge für sie mehr als ein Trainingsort – ein Ort für Freiheit und unvergessliche Erlebnisse. Das neue



Kampagnenvideo zeigt die Schwestern beim Langlaufen, erfüllt von Abenteuerlust und Lebensfreude.

Odlo erinnert daran, dass geteilte Erlebnisse die schönsten sind und wahre Freude oft in einfachen Momenten liegt. Passend dazu lanciert Odlo die Kollektion „Nordisch wie nie zuvor“, inspiriert von nordischen Sportarten. Mit modernen



ANZEIGE / FOTOS: Odlo

Schnitten, innovativen Materialien und höchster Funktionalität wird jedes Outdoor-Erlebnis bereichert.

Bereit für dein nächstes Abenteuer? Mit Odlo kannst du den Winter voll auskosten – denn: „There’s always more out there.“

Mehr Infos auf:
www.odlo.com



FOTO: saalfelden-leogang.com/Michael Geißler

Kommt man so richtig in die Langlauf-Bewegung, in den Moment rein, dann überkommt einen ein Flowgefühl.

Um Naturschäden zu vermeiden und um ein gutes, faires Einvernehmen mit den Grundstücksbesitzern zu gewährleisten, werden die Loipen auch nur bei ausreichender Schneedecke präpariert. „Verbesserungspotenzial gibt es sicher noch bei den Loipengeräten“, weiß Rogl, „um den CO₂-Ausstoß zu reduzieren, prüfen wir gerade den Einsatz von nachhaltigeren Kraftstoffen aus erneuerbaren Rohstoffen.“

Die Region Saalfelden Leogang wiederum ist im Vorjahr als dritte Destination in Österreich mit dem „Österreichischen Umweltzeichen“ zertifiziert worden. „Rund 120 Kriterien müssen hier erfüllt werden“, klärt Elena Aberger auf, „die reichen von Maßnahmen für den Naturschutz, Regionalität, nachhaltige Anreise über Müllaufkommen bis zum Nachhaltigkeitsmanagement. Für uns war es der bisher größte Meilenstein und es gibt uns auch die Richtschnur für zukünftige nachhaltige Projekte vor. Darum macht uns auch diese Zahl stolz: 28 Prozent unserer Nächtigungen werden bereits in Betrieben erwirtschaftet, die mit dem Österreichischen Umweltzeichen zertifiziert sind“, schwärmt die Marketing-Expertin.

Das Fazit damit zur Eingangs-Frage: Unsere Langlaufregionen zeigen es tatsächlich vor, wie es funktionieren kann, bei aller sportlichen Dynamik nachhaltig in ein unverfälschtes Naturempfinden hineinzugleiten. ■

I FEEL
SLOVENIA

SLOVENIA
Outdoor

SLOWENIEN. MEINE ART DES ABENTEUERS.

#ifeelsLOVEnia
#myway
#sloveniaoutdoor



www.slovenia-outdoor.com/langlaufen
www.slovenia.info

Top 20 Langlauf-Loipen

OSTTIROL

Grenzlandloipe

Die Grenzlandloipe bezieht ihren Namen von der nahen Grenze nach Kärnten und gilt als eine der schönsten sowie abwechslungsreichsten Loipen Osttirols. Die Loipe weist mehrere Umkehrmöglichkeiten auf, sodass Dauer und Länge individuell dem Leistungsvermögen angepasst werden können.

→ 25,7 km ⚡ 239 hm ⚡ 1039–1523 m
www.osttirol.com

TIROL

Route Zeinis-Kops

Die Umgebung rund um den Zeinis- & Kopsstausee zählt zu den idyllischsten Plätzen im Paznaun. An der Grenze zwischen Tirol & Vorarlberg erwartet Sportler auf dieser Loipe ein beeindruckender Ausblick auf die beschützenden Bergriesen der Silvrettagruppe.

→ 11,5 km ⚡ 255 hm ⚡ 1850 m
www.galtuer.com

In der Hinterriss

Die rund 30 km lange Strecke führt durch das Naturdenkmal „Großer Ahornboden“ und bietet eine her-

vorragende Strecke von Hinterriss bis in die Eng und zurück für besonders trainierte und sportliche Langläuferinnen und -läufer.

→ ca. 30 km ⚡ 284 hm ⚡ 941–1226 m
www.silberregion-karwendel.com

Falzthurn-Gramai

Die Loipe im Naturpark Karwendel führt von Pertisau durch das Falzthurntal bis zur Gramai Alm und bietet beeindruckende Ausblicke auf die Bergwelt des Karwendelgebirges. Entlang der Loipe gibt es mehrere Möglichkeiten zur Einkehr.

→ 14 km ⚡ 392 hm ⚡ 970–1260 m
www.achensee.com

Loipe Falbeson

Der Ortsteil Falbeson ist das Langlauf-Dorado im Stubaital. Schneesicher gelegen, finden sich dort eine Vielzahl von Routen in allen Schwierigkeitsgraden. Die mittelschwierige Falbeson startet bei der Doadler Alm und führt talwärts bis nach Klaus Äuele. Von dort geht es in einer Schleife wieder zurück zum Ausgangspunkt.

→ 3,36 km ⚡ 39 hm ⚡ 1190–1212 m
www.stubai.at

SALZBURG

Sportgastein Höhenloipe

Langlaufen (Skating wie klassisch) ist hier auf 1600 m, umgeben vom Nationalpark Hohe Tauern, von November bis Mai möglich. Dieses Jahr neu: Der Übungsbereich beim Loipenstart. Langlaufverleih, Schließfächer und Umkleidemöglichkeit bei Sport Schober in der Talstation der Goldbergbahn.

→ 10,7 km ⚡ 126 hm ⚡ 1590–1617 m
www.gastein.com

Ritzensee WM Loipe

Der Austragungsort der Junioren-WM 1988 und 1999 sowie der Militär-WM 2000 und mehrerer Weltcups. Die Ritzensee-Loipe verläuft über 3,4 km schweres, ständig wechselndes Gelände, das teils im Wald verläuft, aber auch ein wunderschönes Panorama auf das Steinerne Meer bietet.

→ 3,4 km ⚡ 115 hm ⚡ 770–820 m
www.saalfelden-leogang.com

Hochmoorloipe Mittersill

Ein absolutes Highlight ist die Hochmoor-Loipe in Mittersill am Pass Thurn: Auf einem Sonnenplateau in 1200 m Höhe gelegen, bietet sie einen Traumblick auf die verschneiten Gipfel der Dreitausender des Nationalparks Hohe Tauern. Alle Schwierigkeitsgrade, Doppelspur für klassisch und Skating.

→ 9,5 km ⚡ 171 hm ⚡ 1164–1267 m
www.nationalpark.at

Ennstalloipe

Die leichte Ennstalloipe ist auch für Anfänger geeignet, da kaum Höhenmeter zu meistern sind. Landschaftlich ist sie umso reizvoller, da sie im sonnigen aber besonders kalten Talboden zwischen Radstadt

und Altenmarkt verläuft. Hier bietet sich ein tolles Panorama auf das historische Radstadt sowie das Dachsteinmassiv im Hintergrund.

→ 5,5 km ⚡ 14 hm ⚡ 839 m
www.radstadt.com

KÄRNTEN

Römerloipe

Bad Kleinkirchheim

Perfekt gepflegt und mit dicker Kunstschneedecke beschneit. Der Start ist beim Parkplatz in Bad Kleinkirchheim oder beim Golfplatz. Geeignet für Anfänger und Experten – aufgrund der steilen Zusatzschleife am Waldesrand. Geniale Loipe mit herrlich kupiertem Gelände. Tipp: Danach ab in die Therme!

→ 8 km ⚡ 40 hm ⚡ 1068–1108 m
www.seeundberg.at

Bodental Höhenloipe

Einstieg beim Gasthaus Sereinig oder Gasthaus Bodenbauer. Leicht ansteigend, idyllisch vorbei an ländlichen Höfen. Über Wiesen und vorbei am Meerauge in zahlreichen Schleifen über die Bodenbauer-Wiesen. Highlight: Durch den Wald hinauf zur Märchenwiese am Fuße des Wertatschakars.

→ 12 km ⚡ 150 hm ⚡ 1000–1150 m
www.woerthersee.com

Langlaufarena Pirkdorf

Das wichtigste Langlaufzentrum in Südkärnten, östlich des Pirkdorfer Sees am Fuße der Petzen in der Gemeinde Feistritz ob Bleiburg gelegen. Eine wirklich perfekte Kunstschneeloipe mit Flutlicht und Musik auf 2,5 km Länge. Gesamtstrecke bei viel Naturschnee: 10 km. Skiverleih vor Ort.

→ 2,5 km ⚡ 40 hm ⚡ 515 m
www.langlaufarena-pirkdorf.at

FOTO:Waldviertel Tourismus/Robert Herbst



Auf der „Großen Hochplateau Loipe“ kann man 22 Kilometer weit durch die unberührte Waldviertler Natur laufen.



FOTO: Silberregion Karwendel / Tom Bause



In der Hinterriss in der Tiroler Silberregion Karwendel geht es auf einer sehr sportlichen Loipe durch eine traumhafte Landschaft.

STEIERMARK

Ramsau-Runde

Die Ramsau-Runde kombiniert die Loipen Herold und Kulmburg-Waldloipe zu einem landschaftlichen Langlauf-Hochgenuss im WM-Ort 1999. Die Loipe ist sportlich und verläuft zum Großteil durch den Fichtenwald am Kulmburg.

→ 11,8 km ⚡ 205 hm ⬆ 1110–1257 m
www.schladming-dachstein.at

Hebalm-Runde

Mittelschwere Runde mit Start und Ziel direkt beim Loipenzentrum am Hebalmsee. Dem langen Anstieg gleich zu Beginn folgt ein längeres Gleitstück bis zur Malteserkapelle. Von dort aus geht es über kuptiertes Gelände wieder zurück zum Ausgangspunkt. Die Strecke ist für sportlich Ambitionierte wie für Genusslangläufer bestens geeignet.

→ 5,1 km ⚡ 100 hm ⬆ 1400–1466 m
www.steiermark.com/de/Region-Graz

Höhenloipe Tauplitzalm

Teil der über 200 Kilometer umfassenden Salzkammergut-Loipen. Schneesicher von November bis Ostern präsentiert sich die selektive Sturzhahnloipe in unvergleichlicher Gebirgslandschaft und führt über leicht kuptiertes Gelände.

→ 5 km ⚡ 57 hm
www.ausseerland.at

NIEDERÖSTERREICH

Große Hochplateau-Loipe

Die AktivWelt Freiwald im Waldviertel ist ein wahres Langlaufeldorado. Hier findet sich ein Loipennetz von mehr als 280 km in einer Höhenlage von 800 bis 1000 m. Die Große Hochplateau-Loipe startet in Griesbach und führt 22 km weit durch die unberührte Waldviertler Natur.

→ 22 km ⚡ 157 hm ⬆ 770–883 m
www.waldviertel.at

Rundloipe Steyersberger Schwaig

Die rund 60 km der Wechsel-Panoramaloipe(n) verlaufen ständig auf über 1000 m Seehöhe und bieten herrliche Panoramablicke und Schneesicherheit. Aussichtsreicher Tipp: die rund 9 km lange Rundloipe Steyersberger Schwaig.

→ 9 km ⚡ 237 hm ⬆ 1356–1562 m
www.wieneralpen.at

BAYERN

Höhenloipe Scharitzkehl Berchtesgaden

Die Höhenloipe Scharitzkehl am Obersalzberg auf 1100 Metern bietet vier Loipen von leicht bis schwer mit gesamt 9 km klassisch und Skating. Umgeben von den Felswänden des Hohen Gölls und überragt vom Kehlsteinhaus, beeindruckt die Strecke mit ihrer Lage und atemberaubenden Landschaft.

→ 9 km ⚡ 1100 m
www.berchtesgaden.de

SÜDTIROL

Loipe Kesselmoos

Die Langlaufloipe Kesselmoos in Deutschnofen bietet eine Strecke in sonniger Lage mit herrlichem Blick auf die Dolomiten. Die Loipe startet von der Bar Luise oder dem Sportplatz in Deutschnofen (1360 m) und führt zum Kesselmoos (1393 m).

→ 6,7 km ⚡ 80 hm ⬆ 1360–1393 m
eggental.com

ITALIEN

Alta Saisera

Das Val Saisera, oberhalb des Dorfes Valbruna gelegen, ist eines der schönsten Täler in der Region Tarvisio. Als „Königin des Langlaufs“ im Valcanale bietet sich die Möglichkeit, die atemberaubende Landschaft per Loipen zu erkunden. Eines der Highlights ist die Alta Saisera-Loipe.

→ 7,5 km ⬆ 931–1036 m
www.turismoofvg.it

NACHSPIEL

Egyd Gstättnner

Der Klagenfurter ist freier
Schriftsteller und Hobbysportler.



Vierschanzentournee, Hallentippkick und Psychopathologie

Der große Grazer Essayist Günter Eichberger, ein verblüffend profunder Kenner meines Werks, erinnerte mich unlängst an eine meiner frühen Geschichten über Skisprungsschanzenmodelle. Sie gäbe Einblick in die Psychopathologie Schreibender: Autoren-Autismus, gemischt mit Artisten-Narzissmus ...

Die Geschichte erzählt, wie ich als Kind meine eigene Vierschanzentournee veranstaltet habe: Die Schanze habe ich mit der Laubsäge geschnitzt und auf mein Schreibtischchen gestellt. Als „Auslauf“ spannte ich drei, vier aneinandergestapelte Hemdenkartons meines Vaters von der Tischkante bis zum Boden. Statt der Schispringer ließ ich eine Schlitzkugel, die einmal „Schnabl“, einmal „Aschenbach“, einmal „Innauer“ hieß, von der Schanze rollen. Ich war Weitenmesser und Punkterichter in einem. Gesamtsieger wurde immer „Karl Schnabl“. Wahrscheinlich war er ein Naturtalent. In Wirklichkeit freilich rollte die Schlitzkugel nach immer gleichen physikalischen Gesetzen und landete nie mit Telemark, immer mit Kacherl – meine Haltungsnoten waren ehrlich gestanden rein subjektiv und meine Tourneen so öd wie die echten. Kurzum: Ich war ein sehr einsames Kind, auch wenn ich es ver-

Die Pflicht des Einsamen ist es, noch einsamer zu werden!

standen habe, mich friedlich, kreativ und produktiv in meiner Einsamkeit einzurichten. Wäre mir Cioran in die Hände gefallen, hätte ich sicher den Satz unterstrichen: „Die Pflicht des Einsamen ist es, noch einsamer zu werden.“ Gesagt, getan: Nach der Vier-

schanzentournee habe ich das Wiener Stadthallenturnier nachgestellt. Während man Tipp-Kick immerhin zu zweit spielte, war meine Erfindung des Hallentippkicks (aus Raumnot und da nur die Hallenvorderfront offen ist) ausschließlich mutterseelenallein zu praktizieren. Das bedeutet, dass man sich nicht bloß in ein, sondern zwei

Teams versetzen muss, die noch dazu gegeneinander spielen. Die linke Hand etwa war Austria, die rechte Salzburg, und jeder Finger ein Spieler. Jedes Mal besiegte ich mich bei meinem Minihallenfußball zwangsläufig selbst. Einsamkeit, Persönlichkeitspaltung, Ich-Diffusion, Rollenverhalten: Ich bin mir sicher, dass ich bei den Weihnachts-Hallen-Tippkick-Turnieren im Kinderzimmer die Fundamente für mein Schriftstellerleben gelegt habe. Deswegen meinte Eichberger, nur wirklich pathologische Fälle könnten so eine grundunvernünftige Tätigkeit wie Literatur über Jahrzehnte ausüben. ■



IMPRESSUM

Eigentümer/Verleger

TOP TIMES Medien GmbH,
8010 Graz, Gadollaplatz 1
Tel.: 0 316/80 63-25 80
SPORTaktiv ist ein Titel der STYRIA
MEDIA GROUP. Offenlegung gem. § 25
MedienG mit der Url: sportaktiv.com/de/
offenlegung

Geschäftsführung

Mag. Alfred Brunner, MBA
T. +43 676/871 970 133
E-Mail: alfred.brunner@styria.com

Head of Sales

Arnold Pauly
T. +43 676/871 970 005
E-Mail: arnold.pauly@styria.com

Head of Content Marketing

Christof Domenig, T. +43 664/235 90 58
E-Mail: christof.domenig@styria.com

Content Marketing

Thomas Polzer, Lukas Schnitzer,
Lara Wulz

Head of Online Content Marketing

Claudia Riedl (Karenz)

Online Content Marketing

Nicole Hofstetter, T. +43 664/235 90 69
E-Mail: nicole.hofstetter@styria.com,
Julia Hausstätter

Assistenz der Geschäftsführung, Backoffice und Verrechnung

Elisabeth Kowatschitsch,
T. +43 664/806 392 586

Backoffice

Nicole Gratzer, T. +43 664 881 40 737
E-Mail: nicole.gratzer@styria.com

Key Account Management

Bertram Taferner, Veronika Kainer,
Thomas Pirker

Art Direktion / Produktion

Christoph Geretschlaeger

Hersteller

Leykam Druck GmbH & Co KG, 7201
Neudörfel



Seit Anfang 2022 bezieht
SPORTaktiv als Teil der
STYRIA MEDIA GROUP
100 Prozent Umweltzeichen-Strom aus
erneuerbaren Energieträgern gem.
RL UZ 46 (Lizenznehmer UW 1185).

Beiträge über Tourismusregionen und
Eventankündigungen werden in Koopera-
tion mit der Tourismuswirtschaft und mit
Veranstaltern gegen Druckkostenbeiträge
produziert.

Abo-Hotline

Styria Marketing Services GmbH & Co
KG, „Abo SPORTaktiv“,
Hainburger Straße 33, 1030 Wien
Tel.: 01/51414-900, Fax: 01/51414-810,
E-Mail: abo@sportaktiv.com
Das Jahresabonnement (6 Stammhefte
und 3 Guides) kostet € 36,-

STYRIA
MEDIA GROUP



www.sportaktiv.com



facebook.com/SPORTaktiv.Magazin



instagram.com/sportaktiv

DU WILLST NOCH SMARTER WETTEN?



APP
DOWNLOADEN!



Laden im
App Store

JETZT BEI
Google Play

ADMIRAL

WETTEN IN EINER ANDEREN LIGA

OFFIZIELLER
PREMIUMPARTNER



admiral.at

Nassfeld
Pressegger See

nice surprise



STEIL GEHEN

#NASSFELDSTYLE

nassfeld.at

Pistenspaß auf der Alpen-Südseite

Erlebe grenzenloses Skivergnügen im #Nassfeldstyle: 29 Liftanlagen, 110 Pistenkilometer, Snowpark, Funslopes, Tiefschnee-Areas und vieles mehr. Skivergnügen pur mit gemütlichen Einkehrschwüngen in 26 Skihütten und Pistenristoranti. Ein Hauch südliches Flair inklusive!