

Das Gefühl, als erste noch unberührte und tief verschneite Hänge zu befahren, ist unbeschreiblich. Die Damen erobern die Bergwelt! Immer mehr Frauen jeden Alters sieht man abseits der Pisten meist in kleinen Gruppen über die Hänge ziehen. Ein Erlebnis der besonderen Art, das Frau nicht missen sollte.



Auf Skitour durch die Kärntner Bergwelt

TEXT: YVETTE TYL, LOCATION: AURIGA SPA VELDEN, MODEL: JULIA GRAF, FOTOS UND AUSSTATTUNG: YVETTE TYL

Tourengehen ist ein äußerst gesunder Sport, die Ausdauerbelastung beim Anstieg hat einen tollen Trainingseffekt. Das Herz-Kreislaufsystem wird gestärkt. Frau sollte aber etwas Grundkondition für den weißen Spaß mitbringen. Das Fahren im Tiefschnee sollte in einem Kurs vorab gelernt sein, denn nur mit einer guten Technik kommt man voll auf seine Kosten. Vorher sollte man abseits der Pisten etwas üben, um mit den Schneeverhältnissen besser zurecht zu kommen.

Ein Skiführer bringt Sie sicher auf den Gipfel und ins Tal zurück. Er kennt sich mit den örtlichen Gegebenheiten aus und zeigt Ihnen die verschneite Märchenlandschaft ohne Gefahr. Der Ski-Guide hat ein Gespür für den Schnee – er kann ihn richtig „lesen“ und dies ist der beste Schutz vor Lawinen. In die Ausrüstung gehört ein ABS Rucksack, der im Ernstfall den Auftrieb während eines Lawinenabganges erhöht. Obenbleiben heißt in diesem Fall Überleben. Ein LVS Gerät (Lawinenpiepser) erleichtert den Helfern das Orten von Verschütteten, da jede Minute zählt.

Lernen von den Profis: In eigenen Lawinenkursen erhält man das nötige Know How für den Ernstfall, Tourenplanung, Schnee- und Lawinenkunde. Der Österreichische Alpenverein und die Naturfreunde bieten dazu Kurse und auch geführte Touren an.

Ausrüstung: Outdoorbekleidung. Je nach Wetterlage am besten im Zwiebellook kleiden. Die Jacken bequem wählen, nichts sollte Sie einengen, da man sonst leichter friert. Die Hose aus dem Material Softshell, mit Gamaschen kombiniert, sorgt für ein angenehmes Tragegefühl. Spezielle Thermounterwäsche, welche die Feuchtigkeit nach außen abgibt, garantiert ein angenehmes Körperklima, Handschuhe halten die Finger warm. Tourenstümpfe, die speziell am Fußriss und den Fersen gepolstert sind, halten auch bei längeren Ausflügen die Füße blasenfrei und trocken. Da der Körper sehr viel Wärme über den Kopf abgibt, ist eine warme Mütze ein Muss. Der **Sonnenschutz** für die Augen ist im hochalpinen Gelände besonders wichtig. Austauschbare Scheiben, für Schönwetter gespiegelt, orange ge-

tönte und beschlagungsfrei für Nebel, gehören ebenfalls zur Ausrüstung. Ein hoher Sonnenschutz kombiniert mit Kälteschutz für die Haut muss sein – Achtung Sonnenbrandgefahr! **Skitourausrüstung:** Teleskopstöcke passen sich der jeweiligen Hanglage an. Tourenski speziell für Damen sind leichter in der Bauweise und drehfreudiger bei der Abfahrt. Steigfelle für Frauen helfen Kraft zu sparen und sind einfach zu montieren. Der Skischuh speziell für Ladys verfügt über ein Insert für den komfortablen Einstieg und einen Innenschuh mit Walkingsystem. Ein Rucksack für Wechselwäsche, Thermoskanne, SOS-Set und Erste-Hilfe-Package gehören ebenfalls zur Standardausrüstung.

OPTIMALER HAUTSCHUTZ FÜR DEN WINTER

VOR ALLEM MENSCHEN, DIE UNTER TROCKENER HAUT LEIDEN, BENÖTIGEN IM WINTER BESONDEREN SCHUTZ, DA DIE HAUT OHNEHIN SCHON BELASTET IST.

Kalte, trockene Luft belastet die menschliche Haut. Die hautschützende Fettsalbe 20% Omega, die auch bei Neurodermitis geeignet ist, schafft hier Erleichterung und wird für die tägliche Kälteschutz-Pflege von Gesicht und Händen empfohlen. Zusätzlich auch den Sonnenschutz nicht vergessen – Eucerin® bietet hier mit den beiden Sun Cremes mit LSF 30 und 50+ optimalen Schutz an sonnigen, kalten Wintertagen. So gepflegt können Sie die kalte Jahreszeit rundum unbeschwert genießen.



KÄRNTNERIN-VERLOSUNG: Unter allen Einsendungen verlosen wir 5 Packages bestehend aus einer hautschützenden Fettsalbe 20% Omega und einer Sonnenschutzcreme von Eucerin. Schicken Sie uns einfach eine Postkarte an KÄRNTNERIN, Radetzkystr. 2/1, 9020 Klagenfurt oder eine E-Mail an office@kaerntnerin.net mit dem Stichwort Eucerin, Einsendeschluss ist der 31. März 2010.

KÄRNTNERIN VERLOSUNG



STRETCH UND RELAX NACH DER SKITOUR
Nach einem anstrengenden Bergabenteuer rufen die Muskeln nach Entspannung. Die nun folgenden Übungen stretchen die belasteten Muskeln und bringen den Körper wieder ins Gleichgewicht.



ÜBUNG 1: DIE SEITEN ZWICKEN UND ZWACKEN? DAGEGEN HILFT DER BAUCHMUSKEL-STRETCH. Rückenlage: Die Schultern bleiben am Boden, der Kopf liegt mittig auf. Nun beide Knie langsam nach rechts kippen, bis man ein leichtes Ziehen in der seitlichen Bauchmuskulatur spürt. 30 Sekunden die Spannung halten und langsam die Seite wechseln. 10 Mal pro Seite.



ÜBUNG 2: MEHR BEWEGLICHKEIT FÜR DEN HÜFTBEUGER UND EINEN BESSEREN SCHRITT. Rückenlage: Langsam ein Bein abwinkeln und in Richtung Brustkorb ziehen, das andere Bein lang am Boden ausstrecken. 30 Sekunden halten, langsam das Bein wechseln.



ÜBUNG 3: FÜR EINE LOCKERE OBERSCHENKEL-VORDERSEITE. Bauchlage: Ein Bein langsam in Richtung Po ziehen. 30 Sekunden halten, Beinwechsel. 5 Mal pro Seite.



ÜBUNG 4: FÜR GEKRÄFTIGTE WADEN. Aufrechter Sitz: Ein Bein anwinkeln, das andere lang machen und aus der Hüfte langsam den Oberkörper in Richtung Zehenspitzen neigen. Dehnung 30 Sekunden halten. Beinwechsel.



ÜBUNG 5: FÜR EINE RELAXTE KEHRSEITE. Rückenlage: Die Beine im rechten Winkel heben, das rechte Bein über das linke schlagen, wobei das Knie nach außen zeigt. 30 Sekunden halten, Bein wechseln.



ÜBUNG 6: FÜR DEN RÜCKEN MIT ENTZÜCKEN. Bankstellung, der Kopf wird in der Verlängerung der Wirbelsäule gehalten. Ein Bein nach hinten ausstrecken gegengleich die Hand nach vorne auf Schulterhöhe anheben. Bauchmuskeln sanft einsetzen und die Spannung 20 Sek. halten. Beinwechsel. Pro Seite 5 Mal.



ÜBUNG 7: FLANKENDEHNUNG – BIEGSAM WIE DIE WINTERWEIDE. Aufrechter Schneidersitz oder Langsitz mit gestreckten Beinen: Einen Arm über den Kopf zur Seite ziehen, dabei den Bauch leicht anspannen. Die Schultern nach unten hinten ziehen. 20 Sekunden halten, die Seite wechseln. 5 Mal pro Seite.