November 2021

Das Magazin für Skisport-Begeisterte

SKI AUSTRIA

Offizielle Zeitschrift des Österreichischen Skiverbandes

SKITEST
TOUREN- UND FREERIDESKI

GRENZENLOSE FREIHEIT

WARUM SKITOURENGEHEN SO BELIEBT IST – UND WAS MAN ALS ANFÄNGER BEACHTEN SOLLTE

GUT GEDEHNT
TRAININGSSERIE: BEWEGLICHKEIT

GANZ ODER GAR NICHT
SKISPRUNG-SHOOTINGSTAR SARA MARITA KRAMER IM INTERVIEW

940000638
B. Buehrle Hefel Textil
Tobelstraße 17
6858 Schwarzach

Das Board wird in Deutschland und fast zu 100 % aus nachwachsenden Rohstoffen in der Sensosports Manufaktur hergestellt.

© Sensoboard

Seit 2021 ist Sensosports offizieller „DTB-Partner Bundesstützpunkte".

SENSOBOARD

Core-Training für Skifahrer

Das SENSOBOARD ist die internationale Benchmark, wenn es um Koordinationstraining geht. Durch sein faszinierend-puristisches, patentiertes Funktionssystem bietet es weit mehr als ein gewöhnliches Balanceboard. Es ist das weltweit einzige Funktionssystem, das dem Nutzer auf einfache mechanische Weise durch sehr schnelle und unvorhersehbare Bewegungen eine hohe Reflexaktivität und damit eine „Echtzeitregulation" der Bewegung abverlangt.

Schon bei der kleinsten Positionsänderung ist der ganze Bewegungsapparat gefordert. Mit dem SENSOBOARD lassen sich ohne aufwändige Vibrationstechnologie die Muskelreflexe stimulieren. Neben der Steigerung des Kraftpotentials wird auch die Koordination verbessert, sodass es schnell zum Leistungszuwachs kommt. Die Zugspannung der Expander ist individuell einstellbar, sodass auf dem individuell passenden Schwierigkeitslevel trainiert werden kann. Dadurch ist das Sensoboard ideal für Skifahrer aller Leistungsklassen.

10 % Rabatt mit Code SENSO10

Preis: 299 € (Sensoboard essential)
www.sensosports.de

UMFANGREICHER FIS MASTERS WORLDCUP

von Peter Deutscher (ÖSV-Mastersreferent)

Nachdem wir Masters – als Hobbysportler – den vergangenen Skiwinter mehr oder weniger ohne Rennsport (mit wenigen Ausnahmen) erleben mussten, starten wir heuer optimistisch in die Saison. Bestens vorbereitet (nach einer gesamten Trainingssaison) scharren wir bereits in den Startlöchern. Das bevorstehende Rennprogramm ist umfangreich. So erstreckt sich der FIS Masters Worldcup über neun europäische Veranstaltungsorte und beinhaltet insgesamt 43 Rennen. Saisonhöhepunkt ist sicherlich die Masters Weltmeisterschaft im März in St. Moritz (SUI).

Neben den internationalen Veranstaltungen gibt es fast in allen Bundesländern regionale Mastersrennen bzw. Rennserien. Die österreichischen Masters Meisterschaften alpin werden von 25. bis 27. Februar 2022 in St. Lambrecht/Grebenzen (Steiermark) stattfinden.

Ich wünsche allen Damen und Herren einen erfolgreichen Skiwinter und vor allem eine verletzungsfreie Saison.

FIS MASTERS CUP RENNEN IN EUROPA

WANN	WAS	VERANSTALTER	LAND
20. bis 21. 11. 2021	FMC	Oslo	NOR
3. bis 5. 12. 2021	FMC	Veysonnaz	SUI
10. bis 12. 12. 2021	FMC	Pichl-Reiteralm	AUT
16. bis 19. 12. 2021	FMC	Pila	ITA
7. bis 9. 1. 2022	FMC	Cerkno	SLO
14. bis 16. 1. 2022	FMC	Böhmerwald	AUT
22. bis 23. 1. 2022	FMC	Götschen	GER
28. bis 30. 1. 2022	FMC	Zagreb	CRO
17. bis 20. 2. 2022	FMC	Cortina	ITA
5. bis 6. 3. 2022	FMC	Pec pod Snezkou	CZE
15. bis 19. 3. 2022	Masters WM	St. Moritz	SUI
1. bis 3. 4. 2022	FMC	Megeve	FRA
8. bis 9. 4. 2022	FMC	Abetone	ITA

© ÖSV/Privat