

Terug op de piste

OOSTENRIJK

Als er één land is dat zich bekomert om de herintredende skiër, dan is het wel Oostenrijk. Zo heeft Tirol een handvol aanbiedingen voor herintredende of beginnende skiërs. In zes verschillende regio's worden speciale herintrederspakketten aangeboden. Zo biedt het skigebied **Wilder Kaiser** (met 280 km aan piste het grootste aaneengesloten skigebied van Oostenrijk) de niet-goed-geld-terug-garantie. Komt u er na een dag achter dat het een grote vergissing was om weer op de latten te staan, dan kunt u uw skipas inleveren en krijgt u het grootste deel van de kosten terug. Boekt u het Back2Ski-pakket in de **Kitzbüheler Alpen** (met de skigebieden van Kitzbühel en Kirchberg), dan haalt uw skileraar u bij uw hotel of appartement op, helpt hij of zij met het juiste huurmateriaal en krijgt u privés. Het gebied Ski Juwel **Alpbachtal Wildschönau** (109 km piste, zeer geschikt voor beginners) geeft elke herintreder een gratis Regionskarte, die toegang geeft tot tal van activiteiten buiten de piste. Een dagje spa bijvoorbeeld, of een sneeuwschoenwandeling.

ZWITSERLAND

Een belangrijk aspect voor de moderne wintersporter, zeker als u er een tijdje uit bent geweest, is comfort. En veel comfortabeler dan het Rocks-resort in **Laax** (220 km piste, in het kanton Graubünden) wordt het niet snel. Het is neergezet met maar één doel: gemak. Hotel, appartementen, restaurants, koffietentjes, skiverhuur, winkels en après-ski vindt u hier allemaal onder één dak. Ook op de piste draait het om gemak. Geen hekjes of lopende band bij de stoeltjesliften, want dat schrikt de onervaren skiër enkel af. Minder stress, meer plezier. Een andere prettige bijkomstigheid voor een geslaagde wintersport is rust. Die vindt u in **Wengen** (onderdeel van de Jungfrau-Region, 213 km piste in totaal). Het dorp is autovrij en alleen per trein te bereiken. Naast de mogelijkheden op de piste (er zijn genoeg blauwe en rode pistes om rustig in te komen) zijn er ook meer dan genoeg andere winteractiviteiten voorhanden. Er ligt bijvoorbeeld 50 km aan wandelpaden, met prachtig uitzicht op het Jungfrau-massief.

FRANKRIJK

Lekker breed en niet te steil, dat zijn de perfecte afdalingen voor skiërs met niet al te veel ervaring. **La Plagne** (425 km piste) lijkt hiervoor bij uitstek geschikt. Het skigebied is ruim en uitgestrekt, sneeuwzeker en minder druk dan bijvoorbeeld Val Thorens en Les Deux Alpes. Mocht u de smaak weer helemaal te pakken krijgen, dan zijn de mogelijkheden dankzij de meer dan 400 km aan afdalingen eindeloos. Ook buiten de piste is La Plagne wat rustiger dan de andere bekende Franse skigebieden. Geen feestbestemming, wel genoeg opties om 's avonds lekker te eten. De meerderheid van de pistes in **Chamonix** (110 km piste in totaal) is blauw, en dus geschikt voor de rustige skiër. Maar dat is nog niet eens het grootste voordeel van dit gebied. Daarnaast is er nog de ligging, aan de voet van het Mont Blancmassief – de bergen zijn er spits, rotsachtig en imponerend – met ook meer dan genoeg wandelmogelijkheden. Tot slot is Chamonix geen skidorp, maar een echte stad. Met winkelstraten, musea, galeries en sterrenrestaurants. Daarin schuilt ook een hoop plezier voor buiten de piste.



Skiën verleert u niet, maar het kan zijn dat de laatste keer wintersport alweer wat jaren geleden is. Wat is er sinds die tijd allemaal veranderd? En welke skigebieden zijn geschikt om de draad weer op te pakken? Arts en Auto geeft een overzicht.

3x anders op de piste

Het materiaal

Anders is niet altijd slechter. Een schoolvoorbeeld daarvan is de ontwikkeling van de ski. Mocht u er echt een tijdje uit zijn geweest: sinds een jaar of vijftien draait het nog maar om één techniek, carven. De carve-ski is oorspronkelijk ontwikkeld voor meer snelheid, maar betekent voor elke skiër vooral meer gemak. De ski's zijn een stuk minder stijf dan ze ooit waren. En omdat het midden van de ski veel smaller is dan de uiteinden, gaat bochten maken bijna vanzelf. Ook skischoenen zijn revolutionair anders. De moderne skischoen is veel minder stug en past zich zelfs aan naar de vorm van uw voet. Geen zere voeten meer na een dag skiën dus.

De helm

Tot zo'n tien jaar geleden zag je alleen kleine kinderen en wedstrijdskiërs met een helm op de piste, maar tegenwoordig is bijna iedereen om. Dat komt mede door design, vorm en uitstraling; een helm zit lekker en houdt uw hoofd bovendien warm. Er doen verschillende cijfers de ronde, maar over het algemeen wordt aangenomen dat het dragen van een helm de kans op hoofdletsel met meer dan 30 procent verlaagt. Handig om te weten: na drie tot vijf jaar dient een helm vervangen te worden, dit vanwege slijtage. Vervang uw helm na een val altijd, na één flinke klap werkt het beschermingsmechanisme niet meer.

Drukte

Wintersport is in alle aspecten een stuk goedkoper en toegankelijker dan het was. Van de huurprijs van ski's en schoenen tot vervoer (je bent bijna gek als je tegenwoordig niet het vliegtuig naar de sneeuw pakt). Dat betekent dat het overal flink drukker is geworden. Ook op de piste. Jarenlang was ook het beeld op de piste totaal anders dan vroeger, met name door het groeiende aantal snowboarders. Dat is inmiddels weer aan het afnemen. Door de opkomst van het freestylen (springen in het funpark) en freeriden (buiten de piste skiën) zijn veel snowboarders weer overgestapt op ski's. De beste tip voor een rustige afdaling voor uzelf is niet anders dan vroeger: pak de eerste lift omhoog en u heeft de piste helemaal voor uzelf.