

Alternative Wintersportmöglichkeiten

Wenn Sie sich einen Neujahrsvorsatz für mehr sportliche Aktivitäten genommen haben, dann ist jetzt genau die richtige Zeit damit zu starten und den Winter zu genießen. Sie stärken damit Ihre Kondition, Ihre Abwehrkräfte und können durch den Aufenthalt im Freien Ihre Vitamin-D-Produktion ankurbeln.

Doch wenn es um die Ökologie geht, sind einige Wintersportaktivitäten weniger empfehlenswert. Vor allem das Skifahren ist nicht nur Pistenvergnügen pur, sondern bringt viele negative Auswirkungen für die Umwelt mit sich. Es gibt aber auch einige sanfte Wintersportmöglichkeiten als Alternative. Diese können überall ausgeübt werden und oftmals ohne teure Ausrüstung.

Sanfte Wintersportmöglichkeiten als Alternative

Langlaufen

Auf den gespurten Loipen durch die Natur können Sie optimal Ihre Muskeln und den Kreislauf trainieren. Folgen Sie dabei den Loipen und fahren Sie nicht abseits durch den Wald, um die Winterruhe der Wildtiere nicht zu stören. Informationen zu den Langlaufgebieten samt Loipenplänen und aktuellen Schneelagen finden Sie im Internet.

Rodeln oder Schlittenfahren

Rodeln macht nicht nur Kindern Spaß, sondern ist auch für Erwachsene eine Abwechslung. Das zu Fuß erklimmen des Berges oder Hügels bringt den Kreislauf richtig in Schwung und beim Hinunterrodeln können Geschwindigkeitsfans auf ihre Rechnung kommen. Probieren Sie die Abfahrten mit einer Rodel, einem Schlitten, einem Bob oder einfach nur mit einem gefüllten Strohsack. Auch rasante Fahrten mit Schlittenhunden können Sie einmal ausprobieren.

Schneewandern oder Schneeschuhwandern

Auch ausgiebige Wanderungen durch die Winterlandschaft sind eine optimale Bewegungsmöglichkeit. Dabei sollten Sie bei längeren Touren auf festes Schuhwerk mit gutem Profil oder festen Gummisohlen achten und ausreichend warme, wasserabweisende Kleidung tragen.

Schneeschuhwandern ist bei ausreichender Schneelage ein Erlebnis und die Ausrüstung dazu kann ausgeborgt werden. Vereinzelt werden auch geführte Schneeschuhwanderungen angeboten. Beim Schneeschuhwandern geht es abseits von Loipen und Pisten durch die schneebedeckte Landschaft. Dabei sollten gekennzeichnete Wege nicht verlassen werden, um die Winterruhe der Wildtiere nicht zu stören. Auch in der Dämmerungszeit sollten Sie nicht mehr durch den Wald gehen.

Achten Sie zusätzlich auf die Lawinengefahr im Gelände. Informieren Sie sich vor der Wanderung über die vorherrschende Lawinenwarnstufe und verwenden Sie immer die notwendige Ausrüstung.

Eislaufen, Eishockey oder Eisstockschießen

Beim Eislaufen können Sie Ihre Ausdauer und Koordination gut trainieren. Wenn Sie sich keine eigenen Schuhe kaufen möchten, dann gibt es diese auch zum Ausleihen. Naturnah und ein besonderes Erlebnis ist das Eislaufen auf Seen und Teichen. Wo Eislaufen auf natürlichen Gewässern erlaubt ist, erfahren Sie im **Naturland Knigge**.

Am Eis können Sie auch einen Teamsport wie Eishockey spielen. Wenn Sie es einmal probieren möchten, dann gibt es Angebote zu Schnuppertrainings. Die Ausrüstung ist aber relativ teuer. Auch Eisstockschießen in einer Mannschaft können Sie den ganzen Winter über ausüben.

Skifahren und Folgen für die Umwelt

Für den Bau von Skipisten wird Wald gerodet und Naturräume werden zerstört. Auch die in den Skigebieten notwendige Infrastruktur (Lifanlagen, Straßen, Parkplätze, Hotelanlagen uvm.) muss geschaffen oder erweitert werden und verbraucht Flächen. Dabei ist natürlich aus ökonomischer Sicht der Skitourismus für viele Regionen in Österreich sehr bedeutsam.

Gerade in Zeiten mit milden und eher niederschlagsarmen Wintern wird in den meisten Skigebieten mit Kunstschnee gearbeitet, um der weißen Pracht nachzuhelfen. Schneekanonen brauchen viel Wasser und Energie. Das Wasser dazu kommt aus eigens angelegten Speicherseen in Pistennähe. Laut WWF werden bei der künstlichen Beschneigung jährlich pro Hektar etwa 1,5 Million Liter Wasser

WIR LEBEN nachhaltig



verbraucht.

Dazu ist Kunstschnee viel dichter als natürlicher Schnee. So kann weniger Sauerstoff unter die Schneedecke in die Erde gelangen und das wirkt sich negativ auf die Vegetation aus.

Bei der Auswahl der Schigebiete können Sie auf wichtige Aspekte wie z.B. eine öffentliche Anbindung und Anreisemöglichkeit oder das Nutzen von regenerativen Energien in der Versorgung der Liftanlagen achten. Dazu gibt es BIO-Hotels und Angebote zum umweltfreundlichen Tourismus, wie z.B. Ferienorte im Verband der „Alpine Pearls“.

Links:

wir-leben-nachhaltig.at: **nachhaltiger Winterurlaub**

Naturland NÖ: **Naturland-Knigge**

WWF: **Schifahren mit Folgen**

Alpine Pearls: **sanfter Urlaub**

bergfex.at: **Langlaufen in NÖ**

niederösterreich.at: **Langlauf Schnuppertage**

Könnte Sie auch interessieren

Sprossen - Tipps zur Sprossenkultivierung

Fisch - Eine wichtige Eiweißquelle und gut bekömmlich

Salz - Weniger Salz ist mehr