



Skiinstruktøren Marie Stenmalm - bedste tips til at komme i gang.

2020-01-29 15:41 CET

10 tips til dig, der er begynder på skibakken

Alle har været begyndere på pisterne på et tidspunkt og har mærket suset i maven og blandingen af skræk og glæde. Skiinstruktøren Marie, der er mor til to og leder af SkiStars skiskole i Sälen, har lært tusindvis af voksne og børn at tage de første sving. Med 23 års erfaring som skiinstruktør giver Marie nu sine bedste tips til at komme i gang – hun er nemlig overbevist om, at alle kan.

-Mange tror, at det er svært at lære at løbe ned ad bakke, men min erfaring

har vist mig, at det er noget, alle kan. At stå på ski er virkelig noget, alle kan gøre sammen uanset niveau. Det handler bare om at vælge den sværhedsgrad på pisten, som man gerne vil have, når det går ned ad bakken, siger **Marie Stenmalm**, skiskoleleder SkiStar Sälen.

10 tips til at komme i gang med skiløbet:

- Start på et fladt område, tag skiene på og gå lidt rundt med dem, prøv at glide forsigtigt af sted for at mærke, hvordan det føles.
- Prøv at pløje: Form skiene som et "V" med de forreste skispidser pegende mod hinanden. Dette fungerer som en bremse, så du kan glide ned og kontrollere hastigheden.
- Første tur op i liften: Find den letteste bakke, og køр kun op til den første afstigning. Du er velkommen til at bede liftværten om hjælp! Hold blikket rettet fremad under hele liftturen, og prøv at have omkring en skulderbreddes længde mellem skiene, så har du en god balance.
- Husk, at skiene styres med fødderne: Når du peger med tæerne, kan du påvirke skienes retning og gå i gang med at øve dig på sving. Flyt tyngdepunktet til den ene fod, så kan du se, at skiene begynder at svinge. Hvis du læner dig til højre, så svinger du til venstre og omvendt.
- Prøv at stå midt på foden – det giver den bedste balance.
- Stave er ofte ikke nødvendige til at starte med. De er blot endnu en ting, man skal tænke på.
- Øvelse gør mester! Det tager tid at lære noget nyt, men jo mere du øver dig, jo bedre bliver du
- Tag det roligt og slap af. Ofte spænder man i hele kroppen, hvilket gør det meget sværere.
- Glem ikke at holde en pause! At løbe ned ad bakke er god

træning, så man har også brug for hvile. Kaffen smager endnu bedre, når du har været ude i den friske fjeldluft og rørt dig

- Få den bedste start, eller bliv endnu bedre på skibakken, ved at booke en skilektion

Nogle enkle råd til dig med børn, der er begyndere:

- Gå på toilettet før turen
- Klæd dig efter vejret
- Husk, at det skal være sjovt at stå på ski, tving ikke børnene til noget – lad det tage den tid, det tager.
- Yngre børn på 3-5 år har brug for mere tid.

SkiStar AB (publ) er noteret på Nasdaq Stockholm, segment Mid Cap. Koncernen ejer og driver alpine skianlæg i Sälen, Åre og Vemdalen samt Hammarbybacken (Stockholm) i Sverige, Hemsedal og Trysil i Norge samt St Johann i Tyrol i Østrig. Markedsandelen er i Sverige 50 %, i Norge 30 % og samlet set i Skandinavien 41 %. Kernevirkomheden er alpint skiløb med gæstens skioplevelse i centrum. Virksomheden deles ind i to segment; Skianlæg - Drift og ejendom & udnyttelse.

Billeder og film i SkiStars presserum kan frit publiceres sammen med information om SkiStar og/eller SkiStars destinationer og produkter.

Kontaktpersoner



Anne-Lise Dokken

Pressekontakt

Markedsansvarlig SkiStar Norge AS

press@skistar.com

+47 99 72 29 83