



und der Touristikabteilung des westdeutschen skiverbandes e.v. als Veranstalter, Tel. 02354-928211

lädt ein zum Weihnachts- und Silvesterlehrgang:

Wintersport und Diabetes und selbstverständlich auch für wintersportbegeisterte Nichtdiabetiker

Termin: 23.12.23 – 02.01.24 oder auf Anfrage auch ab dem 26.12.2023

Ort: Fulpmes/Stubaial/Österreich direkt im Zentrum

Hotel: ***Hotel Posthaus als unterirdisch verbundenes Nachbarhaus des Alpin Resort Stubaier Hof****s

Skigebiete: Schlick 2000 in 1 km Entfernung (2 Minuten mit dem Skibus), Stubaier Gletscher in 20 km Entfernung (30 Minuten mit dem Skibus)

Skiverleih: 50 m

Skibus: direkt vor dem Haus

Bahnhof: 20 km

Flughafen: 20 km

Zimmer: Doppelzimmer bzw. Einzelzimmer Alpenheide: ca. 30 qm. Traditionelles Doppelzimmer mit Balkon, Balkon, Bad oder Dusche, WC, SAT-TV, Telefon, Safe, W-LAN, Sitzecke, Teppichboden.

Reisepreise (ggf. Kinderermäßigungen bei zwei Vollzahlern auf Anfrage):

Einzelzimmer € 2049,- oder € 1531,- ab dem 26.12.

Doppelzimmer pro Person: € 1909,- oder € 1489,- ab dem 26.12.

Wellness: Wellnessbereich "Aqua sanus" im Alpin Resort Stubaier Hof****s inkl. Bademäntel für die Dauer des Aufenthaltes, Erlebnis-Hallenbad, Außenwhirlpool, Stubensauna, Biosauna und Grubensauna, Infrarot-Tiefenwärmebad, Dampf-Solebad, Soleraum, Frischluftgrotte, Entspannungsoase, Fitnessraum. Erfrischungsgetränke und Obst im Wellnessbereich, wöchentlicher Saunaaufguss, Salzeinreibungen im Dampfbad

Exklusive: Solarium sowie Beauty- und Wellnessbehandlungen gegen Aufpreis.

Allgemeine Informationen:

Check-in: 15:00 Uhr, **Check-out:** 11:00 Uhr

Abholung/Rücktransfer ab/bis Innsbruck Bahnhof/Flughafen: € 25,- pro Strecke

Frühstück: 7:30 Uhr - 10:00 Uhr

Nachmittagsjause: 15:00 Uhr - 16:30 Uhr

Abendessen: 18:00 Uhr - 20:00 Uhr vegane/glutenfreie Kost: auf Anfrage, € 10,- pro Tag

Skikeller: ja

Skischuhheizung: ja

Hunde: € 15,- pro Tag

Skiläuferische Betreuung: +++ wsv Ski Betreuung+++ die/der wsv-Teamer plant und organisiert Ihren Urlaub vor Ort. Kein Skikurs. Weitere Informationen zu der wsv Reiseleitung und Betreuung finden Sie auf unserer Homepage unter [Konzept](#).

Skigebietsinfos: <https://www.stubai.at/skigebiete/schlick2000> bzw. www.stubaier-gletscher.com

Skipass: Nicht im Reisepreis inkludiert.

Parken: Es stehen nur sehr begrenzte Parkmöglichkeiten zur Verfügung.

Anreise: Privat

Leistungen: +++ wsv Ski Betreuung+++ die/der wsv-Teamer plant und organisiert Ihren Urlaub vor Ort, kein Skikurs,

3/4 Pension: Frühstücksbuffet, Nachmittagsjause und Abendbuffet (eine Auswahl an Vorspeisen, Salaten, Suppen, Hauptspeisen, Beilagen und Desserts),

inkl. Ortstaxe,

Reiseleiter vor Ort: Dirk van Klev,

Reiserücktrittskosten-Versicherung (ARAG),

Reiseunfall-Versicherung (ARAG).

Bezahlung: Nach Vertragsabschluss wird gegen Aushändigung des Sicherungsscheines eine Anzahlung in Höhe von 20 % des Reisepreises zur Zahlung fällig. Wir bitten um Überweisung innerhalb von 10 Tagen nach Zugang der Buchungsbestätigung. Die Restzahlung wird 4 Wochen vor Reisebeginn fällig, sofern der Sicherungsschein übergeben ist und die Reise nicht mehr aus dem in Ziffer 6 genannten Grund abgesagt werden kann.

Storno: Sie haben die Möglichkeit vor Reisebeginn gegen Zahlung einer angemessenen Entschädigung oder gegebenenfalls einer vom Reiseveranstalter verlangten Entschädigungspauschale jederzeit vom Vertrag zurückzutreten. Wir verweisen insoweit auf Ziffer 5 unserer Reisebedingungen.

Einreise nach Österreich:

Sofern erforderlich, ist der Kunde selbst für die Beschaffung von Visa und sonstigen für die Reisedurchführung erforderlichen Dokumente und Voraussetzungen verantwortlich. Weitere Informationen des Auswärtigen Amtes finden Sie auf unserer Homepage unter [Anreise](#).

Buchung: Die Reise ist hier online unter

<https://www.wsv-skireisen.de/buspro-detail/detail/792?cHash=fbbc37f1ea4afc81995c647ac30c5396>
buchbar

Informationsblatt „Wintersport und Diabetes“:

- Vorbemerkungen:** Diabetes mellitus bedeutet in der heutigen Zeit keine Beeinträchtigungen mehr für sportliche Betätigungen. Das Sporttreiben ist sogar medizinisch äußerst wünschenswert, da es das Blutzuckertagesprofil senkt und dieses gilt somit auch für den wunderbaren Wintersport in einer tollen Winterlandschaft. Jeder Diabetiker muss jedoch unbedingt eine Therapieanpassung berücksichtigen, um Stoffwechsellentgleisungen zu vermeiden und einige technische Aspekte beachten.
- Ernährung:** Es muss eine Therapieanpassung vor, während und nach dem Skilaufens erfolgen. Es ist jedoch unmöglich, fertige Rezepte zur Insulin- und Kohlenhydratanpassung unter körperlicher Beanspruchung zu liefern, denn diese kann vielseitig zwischen einem moderaten Schonskillauf auf einer blauen Piste, intensiven Kurzschwüngen auf der schwarzen Piste oder kurzem Langlaufwandern bis ausdauerndem Skaten variieren. Zusätzlich können auch noch psychologische Beanspruchungen auf der Skipiste Auswirkungen haben, auch wenn wir auf allen Könnensstufen einen angstfreien Skiunterricht versuchen. Häufigere Blutzuckermessungen sind also von Nöten, die Kohlenhydratezufuhr muss erhöht werden und während des Skilaufens ggf. immer wieder ergänzt werden, da der Glykogenabbau erhöht ist. Faserreiche Kohlenhydrate halten hierbei den Blutzuckerspiegel leichter konstant. Grundsätzlich muss jeder Diabetiker im Skianorak also immer größere Mengen bei sich führen. Auch noch nach dem Skitag müssen der Blutzuckerspiegel unbedingt länger kontrolliert und die Insulindosis ggf. reduziert und die Kohlenhydrate erhöht werden (Muskelauffülleffekt).
- Blutzuckermessung:** Leider gibt es auf dem Markt einige Blutzuckermessgeräte, die den witterungsbedingten Gegebenheiten beim Wintersport nicht Stand halten. In großer Höhe hat man schnell eine Windchill-Temperatur von -20 Grad C erreicht. Jeder Diabetiker muss sich also für seine Blutzuckermessungen während des Skitages ein Messgerät besorgen, welches den Anforderungen gewachsen ist und dieses dann in einer Skianorakinnentasche mit sich führen. Bei einer Blutzuckermessung über ein Sensorprinzip müssen der Sensor und das Lesegerät bzw. Smartphone ebenfalls stets über den Skianorak vor Kälte geschützt werden.
- Insulin:** Auch das Insulin verändert in der Höhe und bei der Kälte seine Konsistenz in der Patrone, wirft z.B. Blasen, sodass die gewählten Insulineinheiten im Injektionsgerät (PEN) nicht mehr der Realität entsprechen und somit falsche Dosierungen injiziert würden. Ein Entlüften des Injektionsgerätes brächte kaum Besserungen, da die klimatischen Außenbedingungen bleiben. Es empfiehlt sich lieber während des Skitages eine kompatible Wegwerfspritze U-100 Insulin zu verwenden und das Insulin direkt aus der Patrone aufzuziehen. Größtenteils ist dieses sowieso nur für die Mittagspause notwendig.
- Weitere Infos:** Differenziertere Informationen gibt zu allen sportlichen Belangen auch die Internationale Vereinigung Diabetischer Sportler IDAA auf ihrer Homepage unter www.idaa.de.