



22-01-2014 11:28 CET

SkiStar AB: Sunn start på det nye året i skibakken

Med 99 % belegg på SkiStars reisemål i Norge og Sverige over nyttår startet rekordmange det nye året i skibakken. At det er sunt og friskt å tilbringe tid i fjellet er ingen nyhet. I løpet av nyttårsuka måltet ikke mindre enn 14 286 356 forbrente kalorier blant [MySkiStar](#)*-registrerte skikjørere i Trysils, Hemsedals, Åres, Särens og Vemdals skibakker.

En undersøkelse gjort av [HUI Research](#)** viser at skiinteresserte nordmenn forbinder en skiferie med fysisk aktivitet, helse og nytelse. 7 av 10 spurte skriver under på at skikjøring gir positive helseeffekter og er den optimale

kombinasjonen av aktivitet og avkobling. Mange synes alpin skikjøring gir en herlig opplevelse, og det er nettopp slik det er. Men skikjøring er så mye mer enn morsomme dager i bakken med familie og venner. Som skiturist har man antagelig ikke mange tanker om at det faktisk krever en del anstrengelse for kroppen å ta seg ned en bakke. Faktum er at skikjøring er en allsidig treningsform, som passer alle uansett kjønn, alder og erfaring. Mange setter også pris på muligheten til å trene sammen, en mulighet skikjøring gir.

I henhold til undersøkelsen om skiinteresserte nordmenns forhold til skiferien oppgir over 70 % av de spurte at de kjenner seg spreke og fornøyd med seg selv etter en skiferie. Og majoriteten anser at skiferien er en sunn ferieform.

- Det er herlig at så mange ga seg selv sjansen til å innfri nyttårsforsettene om en sunnere livsstil med en gang. En fjellferie gir deg energi ettersom du rører deg og puster inn frisk fjelluft. Dette gjør at man kjenner seg sterk og klar for å ta tak i hverdagen igjen. Alpin skikjøring er en perfekt treningsform som forener nytte og glede, sier Linda Wasell, SkiStar AB.

Skikjøring hjelper til med å bygge opp kroppens styrke, kondisjon, koordinasjon, bevegelighet og balanse. Man trener altså flere av kroppens funksjoner og muskler samtidig som man har en ordentlig morsom dag utendørs. I tillegg forbrenner man også mange kalorier ved skikjøring. En halvtimes skikjøring gir en gjennomsnittlig forbrenning på ca 200 kcal for kvinner (65 kg) og 250 kcal for menn (85 kg). For en hel dags skikjøring blir det altså ganske mange kalorier***.

- Allround-treningen som alpin skikjøring gir har positiv effekt på både kropp og sjel. De fleste tenker ikke engang på ordet trening i løpet av en herlig dag i bakken, fortsetter Linda

* Kilde; Kaloriforbruk perioden 30/12 - 5/1 for skikjørere registrert i SkiStars gratistjenste MySkiStar. Forbrenning av kalorier kan måles på brukere som har oppgitt sin vekt. Totalt har MySkiStar akkurat nå knapt 150 000 registrerte brukere.

** Kilde; Holdningsundersøkelse, Nordmenn og skiferie gjennomført av HUI research.

*** Kilde; Robert Nilsson, fysisk trener for det svenske alpine damelandslaget

samt MET-verden alpin skikjøring.

Bilag; Alpin skikjøring – en morsom og allsidig treningsform

Kort om SkiStar:

SkiStar AB (publ), hvis B-aksjer er noterte på Nasdaq OMX Mid Cap Stockholm, eier og driver skianlegg på alpindestinasjonene Sälen, Åre og Vemdalen i Sverige samt Hemsedal og Trysil i Norge, samt Hammarbybacken i Stockholm. Markedsandelen er i Sverige 50 %, i Norge 29 % og totalt i Skandinavia 41 %. Kjernevirksomheten er alpin skikjøring med gjestens skiopplevelse i sentrum. Øvrige virksomheter er losjiformidling, skiskole og skiutleie.

Kontaktpersoner



Anne-Lise Dokken

Pressekontakt

Markedsansvarlig SkiStar Norge AS

press@skistar.com

+47 99 72 29 83