

Langlauf – Tipps

1. Klassische Technik und Nordic Cross

Damit Spaß und Freude aufkommt, sollte die richtige Bewegungsausführung erlernt werden. Technischelemente sind der Diagonalschritt, der Doppelstockschrub und der Grätenschritt. Jeder, der gehen kann, kann auch Langlaufen. Auch unsere Bundeskanzlerin ist in der Loipe unterwegs.

Material: Das Wissen und die Erfahrungen aus dem Rennlauf führen laufend zu Neuentwicklungen, sodass auch der Freizeitsportler auf immer besseres Material zurückgreifen kann.

Aktuell sind derzeit die folgenden Skimodelle: Nordic Cruising Ski, und Klassikski.

Der Nordic Cruising Ski ist kürzer und breiter als der Klassikski. Sie werden gewichtsabhängig in den Größen S, M, L und XL angeboten. Aufgrund der einfacheren Handhabung sind sie vor allem für gesundheitsorientierte Freizeitsportler, Einsteiger und Skiwanderer geeignet.

Den Klassikski gibt es als Klassik-Wax-Ski, der in der Steigzone mit Wachs präpariert wird und als Nowax-Ski, hier sind in diesem Bereich Schuppen angebracht. Hier ist die Vorspannung des Skis ein wichtiges Kriterium und muss exakt auf das Körpergewicht und das Können des Skifahrers eingestellt werden. Diese Ski eignen sich für sportliche Fahrer, Teilnehmer an Volkläufen und Profis.

2. Skating Technik

Der Bewegungsablauf beim Skating ist ähnlich wie beim Eisschnelllauf und beim Inline-Skaten. Skating ist gut für den ambitionierten Hobbysportler.

Der Skating-Ski hat eine durchgehende Gleitzone über die ganze Länge. Der Abstoß erfolgt von der Skikante. Auch hier muss die Skispannung auf das Körpergewicht des Läufers abgestimmt werden. Alle Skihersteller führen Tabellen, in denen dieses Verhältnis definiert ist.

3. Material

Das richtige Material ist Voraussetzung, um diese Sportart zu genießen. Im Vordergrund steht die Entscheidung, ob man eher Skiwandern (Gesundheit, Wellness) bevorzugt oder sportlich ambitioniert laufen will. Der Skilehrer und die fachmännische Beratung im Sportgeschäft bieten hier die richtige Unterstützung zur Auswahl des geeigneten Materials (Ski, Stocklänge, Schuh).

Bei der Bekleidung empfiehlt sich spezielle Langlaufbekleidung und das „Zwiebelsystem“ (mehrere Schichten statt einer dicken: Unterhemd, Shirt, Jacke, Halstuch, Mütze, Stirnband, Sonnenbrille und hoher Sonnenschutz – absolutes Muss, Langlaufhandschuhe und gute Laufsocken).

4. Aufwärmen

Damit Langlaufen auch wirklich gefahrlos, zu Genuss und zur Verbesserung der Gesundheit, zum Stressabbau, usw. führt, ist es wichtig, gut aufgewärmt in die Loipe zu gehen. Wichtig sind dabei die Adduktoren, damit Zerrungen in der Leistengegend vermieden werden. Die ersten 10 Minuten langsam beginnen. Anfänger sollten ihre ersten Laufeinheiten unter fachmännischer Anleitung beginnen, damit sich keine Fehler einschleifen.

Trotz der kälteren Temperaturen das Trinken nicht vergessen – zu empfehlen sind warme Elektrolytgetränke, Ingwerwasser, Tee, u.ä. Ebenfalls zu empfehlen ein Müsliriegel oder eine Banane. Dies kann in einem Rucksack oder in einer geeigneten Nierentasche verstaut werden. Gerne auch ein zweites Shirt mit einpacken.

Manfred Geis, Sportreisen und Präventionskurse, www.nordicfit4you.de



Bild: Tourismusverband Hochpustertal