

### 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.