

[2020 07.02.2020](#)

07.02.20 17:00 Uhr

DSV-Pressedienst 09/2020: Skilanglauf: Training, Technik, Ausrüstung

Skating, Klassik oder Nordic Cruising? Was lässt dein Wintersport-Herz höher schlagen? Welche Langlauf-Disziplin passt zu dir? Und was macht eigentlich das optimale Material für die Loipe aus? DSV aktiv gibt einen Überblick.



Skilanglauf zählt zu den gelenkschonenden Konditionssportarten mit Ganzkörpertraining - es werden Arme, Beine und Rumpf trainiert. Auf welche Art des Skilanglaufens die Wahl letztendlich auch fällt: das Wichtigste ist, dass das Material zum Leistungsniveau passt.

Was müssen Langläufer ausgeben?

Eine Basis-Ausrüstung für Langläufer kostet circa

- Ski mit Bindung zwischen 120 € (Einsteiger) und 450 € (Weltcup-Material)
- Schuhe zwischen 70 € und 380 €
- Stöcke aus Aluminium ab 15 €, vernünftige Carbonstöcke (ab 40 % Carbonanteil, sie dämpfen besser und sind leichter) ab ca. 70 € bis über 350 €

- Sets aus Ski, Schuh, Bindung und Stock gibt es schon ab 180 €
- Handschuhe ab ca. 20 €
- Wachs, u. a. Schnellwachs wie Spray/Paste ab ca. 8 €, im Rennlauf (z. B. Pulverwachs) bis 180 €

Nordic Cruising: Leichter Einstieg für Nordic-Walking-Fans

Mit Nordic Cruising hat sich in den letzten Jahren eine Variante des Skilanglaufens entwickelt, mit der vor allem Einsteiger vom Nordic Walking ihren Spaß haben werden. Entstanden ist die Disziplin aus einer Neuentwicklung der Skifirmen heraus, die breitere und kürzere Ski auf den Markt brachten, um Anfängern größere Sicherheit bei ihren ersten Schritten auf Schnee zu verschaffen. Zudem haben „Nordic Cruiser“ eine längere Steigzone, die mit Schuppen den Abdruck deutlich erleichtert. Alle drei besonderen Eigenschaften zusammengenommen machen schließlich eine eigene Nordic-Cruising-Technik nötig, da langes Gleiten aufgrund der höheren Bremswirkung nur durch erhöhten Kraftaufwand möglich wäre. So kann man die Technik eher mit der des Nordic Walkings im Sommer vergleichen.

Wer nach einem geeigneten Ausübungsort für Nordic Cruising sucht, wird schnell fündig. Zwar sind traditionell gespurte Klassik-Loipen immer noch am besten geeignet, mit ein bisschen Übung kann man sich aber auch abseits der Loipen auf Winterwanderwegen oder anderen festgetretenen Strecken bewegen.

Beim Nordic Cruising steht das Naturerlebnis im Vordergrund. Dennoch sollte man eine gewisse Grundfitness mitbringen, oder sich im Laufe des Erlernens und der Ausübung erarbeiten.

Obwohl die Bewegungen beim Nordic Cruising einfach sind, lohnt es sich, einen Kurs zu absolvieren, in dem man die Grundkenntnisse dieser Skilanglaufdisziplin beigebracht bekommt.

Nordic-Cruising-Material: Stabilität und Qualität

Ski: Wichtigste Kriterien sind die Länge und die Spannung des Ski. Nordic Cruiser sind deutlich kürzer als klassische Langlaufski. Die Spannung sollte so gewählt werden, dass die Schuppen bei beidbeinigem Stand nicht den Boden berühren und ein Blatt Papier darunter bewegt werden kann.

Schuh: Nordic-Cruising-Schuhe sollten den Fuß zwar fest umschließen, aber vor allem auch bequem sein. Ein höherer Schaft oder eine Manschette zur Abstützung des Knöchels kann zusätzliche Stabilität in Abfahrten und Kurven liefern.

Stock: Cruising-Stöcke weisen keine Unterschiede zum klassischen Langlaufmaterial auf. Besonderes Augenmerk gilt es, auf die Steifigkeit und die Bauweise der Schlaufe zu legen. Sie darf keine Druckstellen verursachen. Die Länge sollte wie beim Klassik-Stock (bis unter die Achsel) gewählt werden.

Die klassische Technik: Eleganz und Tradition

Auch für die Ur-Technik gilt, dass sie in den letzten Jahren dynamischer geworden ist, dabei aber nichts von ihrer Eleganz eingebüßt hat. Wer also nach dem Erlernen des Nordic Cruisings neue Herausforderungen sucht oder als Straßen- und Crossläufer im Winter an seiner Kondition feilen will, ist hier genau richtig. Die kürzere Steigzone bedingt einen deutlich größeren Impuls beim Abdruck als beim Nordic Cruising. Dies macht sich vor allem am Anstieg bemerkbar, wo zu wenig Gewicht auf dem Abdruckbein schnell zu einem Durchrutschen des Ski und Stolpern führt.

Aus Sicht des Leistungsvermögens ist die klassische Technik natürlich anspruchsvoller als das Nordic Cruising. Wer sich seine Grundfitness über andere Sportarten oder das Cruisen bereits erarbeitet hat, kann diese nun auf ein neues Level anheben. Durch regelmäßiges Training ist eine Steigerung bis zur Form für die Teilnahme an einem Volkslauf möglich - oder man nimmt eine längere Tour über mehrere Etappen durch die deutschen Mittelgebirge ins Visier. Wichtigste Aufgabe für die ersten Trainingseinheiten im klassischen Stil ist die Vervollständigung der Technik. Dazu empfiehlt es sich, wie beim Nordic Cruising, einen Langlaufkurs zu besuchen, in dem man die verschiedenen Technik-Elemente korrekt beigebracht bekommt. Schleichen sich zu Beginn kleinere Fehler ein, sind diese später nur schwer wieder zu korrigieren. Besonderes Augenmerk sollte auf das lange Gleiten auf einem Ski und die vom Nordic Cruising bereits bekannte Kreuzkoordination gelegt werden.

Klassik-Material: individuelle Abstimmung ausschlaggebend

Ski: Klassik-Ski sind meist zwischen 25 und 30 Zentimeter länger als die Körpergröße des Sportlers. Jede Länge wird in unterschiedlichen Härtegraden ausgeliefert, was dem Fachhändler eine individuelle Auswahl entsprechend des Körpergewichts des Läufers ermöglicht.

Schuh: Die Schuhe für die klassische Technik sind nach aktuellem Entwicklungsstand knöchelhoch mit einer weichen Sohle. Diese ermöglicht einen möglichst geringen Kraftverlust beim Abdruck. Besonders wichtig ist eine gute Schnürung, die den Fuß fest umschließt.

Stock: Der Schaft des Stocks sollte eine hohe Steifigkeit aufweisen. Die Stocklänge ist wie beim Nordic Cruising so zu wählen, dass die Stöcke bis unter die Achseln reichen. Das Schlaufensystem ist so zu wählen, dass keine Druckstellen entstehen, aber eine feste Verbindung zum Griff besteht.

Skating: Dynamik pur

Jung, dynamisch, actionreich sind die Attribute für eine Stilart, die sich seit den frühen 80er-Jahren zur schnellsten Disziplin im Skilanglauf entwickelt hat. Sie ist sozusagen der Endpunkt nach dem Erlernen des Nordic Cruisings und der klassischen Technik. Aber auch Quereinsteiger wie Radfahrer und Inlineskater sollten sich hier direkt wohlfühlen. Das hängt vor allem mit dem erhöhten Kraftaufwand zusammen. Die obere Beinmuskulatur und insbesondere die Armmuskulatur werden beim Skaten explizit gefordert. So sind die Schwerpunkte der Technik schnell ausgemacht: Langes Gleiten auf einem Ski spart Kraft, die dann zur geeigneten Zeit für den Bein- und Armabstoß verwendet werden kann. Im Anstieg bringt vor allem ein raumgreifender Schritt den Bewegungsimpuls nach vorn. Dies führt unweigerlich zu der Voraussetzung eines höheren Leistungsniveaus, um Spaß an dieser Technik zu haben. Reine Anfänger werden es schwer haben, Technik, Koordination und Kondition zeitgleich zu erlernen und auszubauen.

Die Lernphase des Skatings kann man sich durch leichtes Krafttraining (Doppelstockschieben in der Klassik-Spur) in den Tagen und Wochen vor der ersten Skating-Einheit deutlich vereinfachen. Über den Halbschlittschuhschritt

und den Schlittschuhschritt tastet man sich dann an die 1-1- und die 2-1-Technik heran. Abfahrt- und Kurventechnik unterscheiden sich nicht vom klassischen Stil und sind dank kürzeren Ski und stabileren Schuhen im Skating eher noch einfacher anzuwenden.

Das optimale Skating-Material für die Loipe

Ski: Der Skating-Ski ist ungefähr 15 Zentimeter länger als die Körpergröße des Läufers. Die Bauweise und Spannung des Ski entscheidet darüber, mit wie viel Kraft- oder Technikaufwand der Ski zu laufen ist. Eine Abstimmung auf die individuellen Voraussetzungen ist deshalb unerlässlich.

Schuh: Skating-Schuhe haben eine Schale aus Plastik oder Carbon, die im Bereich des Knöchels und darüber hinaus mehr Stabilität gewährt. Die einzelnen Modelle unterscheiden sich jeweils in Passform und Bewegungsfreiheit, weswegen man vor dem Kauf mehrere testen sollte.

Stock: Deutlich länger als ein klassischer Langlaufstock fallen die Skating-Modelle aus. Als Anhaltspunkt kann man sich ungefähr den Bereich Kinnhöhe bis Ohrläppchen merken.

Vorsorgen für den Ernstfall: DSV-Skiversicherung

Neben der Alpin-Ausrüstung ist auch das Langlauf-Material mit den DSV-Skiversicherungen im Fall von Beschädigung, Bruch oder Diebstahl abgesichert. Außerdem gehören eine Unfallversicherung inkl. Hubschrauberbergung sowie eine Haftpflicht-, Rechtsschutz- und Krankenversicherung zum Versicherungspaket dazu. Ein Überblick über alle DSV-Versicherungspakete ist unter www.ski-online.de zu finden.

TIPP DES TAGES

Probieren geht über Studieren: Ebenso wie die Alpin-Ausrüstung können auch Langlaufski, -schuhe und -stöcke unkompliziert, kostengünstig und inkl. Beratung im Sportfachhandel ausgeliehen werden. Also: einfach mal über den Schatten springen und den Loipensport ausprobieren!

Kurzversion

Skating, Klassik oder Nordic Cruising? Skilanglauf ist ein Ganzkörpertraining, das die Gelenke schont. Auf welche Art des Skilanglaufens die Wahl letztendlich fällt, das Wichtigste ist, dass das Material zum Leistungsniveau passen muss.

Sets aus Ski, Bindung, Schuhen und Stöcken gibts ab 180 Euro. Die Bandbreite ist aber groß. Ski mit Bindung kosten etwa zwischen 120 und 450 Euro.

Nordic Cruising: Mit Nordic Cruising hat sich in den letzten Jahren eine Variante des Skilanglaufens entwickelt, mit der vor allem Einsteiger und Umsteiger vom Nordic Walking ihren Spaß sowie Erfolgserlebnisse haben werden. Entstanden ist die Disziplin aus einer Neuentwicklung der Skifirmen heraus, die breitere und kürzere Ski auf den Markt brachten, um Anfängern größere Sicherheit bei ihren ersten Schritten auf Schnee zu verschaffen. Zudem haben „Nordic Cruiser“ eine längere Steigzone, die mit Schuppen den Abdruck deutlich erleichtert. Alle drei besonderen Eigenschaften zusammengenommen machen schließlich eine eigene Nordic-Cruising-Technik nötig, da langes Gleiten aufgrund der höheren Bremswirkung nur durch erhöhten Kraftaufwand möglich wäre.

Die klassische Technik: Eleganz und Tradition

Wer also nach dem Erlernen des Nordic Cruisings neue Herausforderungen sucht oder als Straßen- und Crossläufer im Winter an seiner Kondition feilen will, ist hier genau richtig. Die kürzere Steigzone bedingt einen deutlich größeren Impuls beim Abdruck als beim Nordic Cruising. Dies macht sich vor allem am Anstieg bemerkbar, wo zu wenig Gewicht auf dem Abdruckbein schnell zu einem Durchrutschen des Ski und Stolpern führt. Aus Sicht des Leistungsvermögens ist die klassische Technik natürlich anspruchsvoller als das Nordic Cruising. Wichtigste Aufgabe für die ersten Trainingseinheiten im klassischen Stil ist die Vervollständigung der Technik. Besonderes Augenmerk sollte auf das lange Gleiten auf einem Ski und die vom Nordic Cruising bereits bekannte Kreuzkoordination gelegt werden.

Skating: Dynamik pur

Jung, dynamisch, actionreich sind die Attribute für eine Stilart, die sich seit den frühen 80er-Jahren zur schnellsten Disziplin im Skilanglauf entwickelt hat. Die obere Beinmuskulatur und insbesondere die Armkraft werden beim Skaten explizit gefordert. So sind die Schwerpunkte der Technik schnell ausgemacht: Langes Gleiten auf einem Ski spart Kraft, die dann zur geeigneten Zeit für den Bein- und Armabstoß verwendet werden kann. Im Anstieg bringt vor allem ein raumgreifender Schritt den Bewegungsimpuls nach vorn. Über den Halbschlittschuhschritt und den Schlittschuhschritt kann man sich an die 1-1- und die 2-1-Technik herantasten.

Arbeitsmaterialien auf dem DSV-Presseserver

Zusätzliche Informationen zu diesem Thema sowie weitere Presstexte finden Sie auf unserem [Presseserver](#).

Weitere Informationen finden Sie auf dem DSV-Presseserver:

<http://www.ski-online.de/presse>

Login DSV-Presseserver: [presse/presse](#)

Ihre Ansprechpartnerin:

↓ [Download V-Card](#)

Lisa Walther
Pressestelle Deutscher Skiverband
Haus des Ski am Erwin-Himmelseher-Platz
Hubertusstr. 1, 82152 Planegg
Mobil: [+49\(0\)160-901 221 55](tel:+49016090122155)
lisa.walther@deutscherskiverband.de

Dieser Service wird bereitgestellt von DSV aktiv



und der Stiftung Sicherheit
im Skisport (SIS)



Rechtlicher Hinweis

Die uns vorliegenden Informationen zu Ihrer Person werden von uns nur zum Versand des Newsletters erhoben, verarbeitet und genutzt. Datenschutzrechtliche Bestimmungen werden dabei vollumfänglich beachtet. Eine Weitergabe Ihrer Daten an Dritte erfolgt zu keinem Zeitpunkt.

Falls Sie diese E-Mails nicht mehr erhalten möchten, schreiben Sie bitte eine E-Mail an pressestelle@deutscherskiverband.de

© 2020 Deutscher Skiverband e.V.