

Das Skilanglauf-Feuer	9	Ski für die klassische Lauftechnik	32
Vorwort	11	Der Papiertest	35
Einführung	15	Ski für die Skatingtechnik	36
Skilanglauf – ein einzigartig gesunder Sport.	15	Bindungssysteme	37
Faszination »Gleiten auf Schnee«	17	Langlaufstöcke	38
Warum Outdoorsport gerade im Winter so wertvoll ist.	18	Langlaufschuhe.	40
Ein über 5000 Jahre altes Fortbewegungsmittel – Geschichten über Steinzeitjäger, Holzpferdtürken und Birkebeiner.	21	Skipräparation und Pflege.	47
Materialkunde	31	Allgemeine Hinweise.	47
Der Aufbau eines Langlaufskis.	31	Warum werden Ski gewachst.	47
Zur Ausrüstung	32	Checkliste zum Pflegematerial der Gleitflächen ...	48
		Gleitwachse.	50
		Pflege der Gleitflächen	50
		Strukturieren der Gleitflächen (für Fortgeschrittene)	53

Checkliste zum Pflegematerial der Steigzone eines Wachsskis (für Fortgeschrittene)	54
Steigwachse (für Fortgeschrittene) ..	54
Präparation und Wachsen der Steigzone beim Wachsski (für Fortgeschrittene)	56
Reinigung der Steigzone.	59
Steigzonspflege beim Schuppen- und Zero-Ski	60
Skiaufbereitung (für Fortgeschrittene)	60

Erste Schritte und Sicherheitstraining 65

Übungen zur Skigewöhnung und Gleichgewichtstraining	66
Bremstechniken	70

Kurven bergab fahren	73
Kurven treten	76
Spurwechsel	78

Klassische Lauftechnik 85

Vorbereitende Übungen	85
Diagonalschritt	89
Doppelstock	91
Doppelstock mit Zwischenschritt (für Fortgeschrittene)	93
Grätenschritt	94
Abfahrtstechnik.	95
Technikwechsel.	96
Wann wende ich welche Teiltechnik an?	97
Nordic Cruising	97
Offtrack Cruising/Backcountry.	98

Skating 103

Vorbereitende Übungen 103

2:1-Technik

mit aktivem Armschwung 109

2:1-Technik (Führarmtechnik). 112

1:1-Technik (für Fortgeschrittene). 116

Diagonalskating 118

Abfahrtstechnik. 118

Technikwechsel. 119

Wann wende ich

welche Teiltechnik an? 121

Grundlagen zum Training auf Schnee 125

Struktur einer Trainingseinheit . . 126

Trainingsmethodik 127

Training mit der Pulsuhr 131

Was tun bei Muskelkater? 132

Ernährungstipps 133

Beweglichkeitstraining. 134

Sommertraining und Ausgleichssport 143

Nordic Walking, Skigang und

Schrittsprünge. 143

Inline-Skating,

Nordic Blading und Skirollern . . . 145

Cross-Skating 149

Sommer-Langlauf im

»Skitunnel« oder am Gletscher . . 150

Allgemeines Ausdauer-, Kraft- und

Koordinationstraining. 153

Verantwortung und Verhalten . . . 163

Beschilderung und Hinweise . . . 163

Touren- und Trainingsplanung . . . 164

FIS-Verhaltensregeln

für Skilangläufer 166

Respekt gegenüber der Natur. . . . 167

Anhang 170

Skilanglaufregionen

und Loipeninfos 171

Rechtliche Grundlagen 177

Schlussbemerkung. 179

Interessante Links. 183

Quellenverzeichnis/Literatur . . . 183

Register 187

Impressum. 192