

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

Checkliste zum Pflegematerial der Steigzone eines Wachsskis (für Fortgeschrittene)	54	Kurven bergab fahren	73
Steigwachs (für Fortgeschrittene) ..	54	Kurven treten	76
Präparation und Wachsen der Steigzone beim Wachsski (für Fortgeschrittene)	56	Spurwechsel	78
Reinigung der Steigzone.....	59	Klassische Lauftechnik	85
Steigzonenpflege beim Schuppen- und Zero-Ski.....	60	Vorbereitende Übungen	85
Skiaufbereitung (für Fortgeschrittene)	60	Diagonalschritt	89
Erste Schritte und Sicherheitstraining.....	65	Doppelstock	91
Übungen zur Skigewöhnung und Gleichgewichtstraining	66	Doppelstock mit Zwischenschritt (für Fortgeschrittene)	93
Bremstechniken	70	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