

Peter Schlickenrieder | Ulrich Pramann

SKILANGLAUF

für Einsteiger

Tipps vom Profi
für Ausrüstung,
Einstieg und
perfekte Technik
im klassischen Stil
und Skating

Inhalt

| | |
|---|----|
| Vorwort | 4 |
| Wenn die Seele beim Skilanglauf auftankt | 6 |
| Die Lust in der Loipe | 7 |
| Ein angenehmer Bewegungsrhythmus | 7 |
| Die Ausrüstung | 12 |
| Ein preiswerter Sport | 13 |
| Den passenden Ski finden | 13 |
| Richtig wachsen | 17 |
| Die Bindung | 20 |
| Die Schuhe | 20 |
| Die Stöcke | 21 |
| Funktionelle Bekleidung | 22 |
| Die ersten Schritte | 24 |
| Mit Skilanglauf vertraut machen | 25 |
| Welche Technik ist für mich am besten geeignet? | 26 |
| Aufwärmen | 28 |
| Gleichgewichtsübungen | 29 |
| Starke Gewichtsverlagerung | 30 |
| Aufstehen | 31 |
| Skilanglauf klassisch | 32 |
| Die natürliche Bewegungsform | 33 |
| Sicheren und festen Abdruck finden | 33 |
| Der Diagonalschritt | 36 |
| Die Diagoneltechnik – Schritt für Schritt | 38 |
| Die Technik für unterschiedliche Standards und Bedürfnisse | 41 |
| Die Doppelstocktechnik | 42 |
| Doppelstocktechnik mit Zwischenschritt | 44 |
| Kurventechnik/Abfahren | 45 |
| Skating | 46 |
| Dynamisch, ästhetisch und rasant | 47 |
| Der schnelle Schlittschuhschritt | 47 |





| | |
|--|-----------|
| Der leichte Einstieg – acht kleine Übungen vorweg | 51 |
| Die A-und-O-Übung | 52 |
| Vorbereitungsübung | 53 |
| Beinarbeit | 54 |
| Koordinationsübung | 55 |
| Die 2:1 asymmetrische Technik | 56 |
| Die 2:1 symmetrische Technik | 58 |
| Die 1:1 Technik..... | 60 |
| Der Diagonalskatingschritt | 62 |

Die Vorbereitung auf die Saison 64

| | |
|--|-----------|
| Fit in den Winter | 65 |
| Was Ausdauertraining bringt | 65 |
| Sieben kleine Tipps, um die Motivation hoch zu halten | 68 |
| Mountainbiken | 70 |
| Trail Running | 72 |
| Ganzjahressport Nordic Walking | 76 |
| Kinder und Skilanglauf – nur der Spaß zählt | 78 |
| Die Kreuzkoordination verbessern | 80 |
| Balanceübungen | 82 |
| Bauch, Beine, Po – die Muskulatur kräftigen | 84 |
| Die Vorbereitung für einen Volkslauf | 86 |
| Zehn Regeln für ein vernünftiges Training | 88 |

Skilanglauf – der gesunde Sport 90

| | |
|--|-----------|
| Die Heilkraft der Bewegung | 91 |
| Die Ganzkörperbewegung | 91 |
| Zehn Regeln für eine optimale Ernährung | 97 |

Anhang 100

| | |
|---|------------|
| Meine Top-Revier | 101 |
| Hilfreiche Bücher/Nützliche Adressen | 107 |
| Die offiziellen FIS-Verhaltensregeln | 108 |
| FIS-Umweltregeln für Wintersportler | 109 |
| Register | 110 |
| Bildnachweis, Impressum | 112 |

Skilanglauf mit Leidenschaft

An den Moment, als ich Feuer fing, kann ich mich genau erinnern. Leise rieselte der Schnee, pünktlich zum Langlauf-Opening. Schon morgens kurz vor neun war mächtig Betrieb. Aus Lautsprechern kam heiße Musik, um die Lust auf Aufwärmübungen zusätzlich zu schüren. Jetzt suchten Hunderte ihre Gruppen. Anfänger, Fortgeschrittene, Hobbyrennläufer, Skating, Klassik. Was für ein Gewusel. Manchmal waren sich Paare uneins, wer wo hingehörte. Sie drängte, er war genervt: »Gä, tu net so hektisiern.« Schließlich fand dann doch jeder seinen Trainer für den morgendlichen Technikkurs.

Mein Tag hatte mit der Begegnung mit einer lebenden Legende begonnen. »Servas, i bin der Luis!«, sagte Dr. Alois Stadlober, reichte mir Stöcke und gelbe Langlauflatten, wünschte »vui Spaß« und entließ mich in die Masse jener, die voller Vorfreude das Ski-Stadion von Ramsau am Dachstein mit hektischer Betriebsamkeit füllten.

Meine Gruppe (»Skating, Anfänger«) wartete genau dort, wo damals, bei der Nordische Ski-Weltmeisterschaft 1999, der dramatische Schlusspurt des Staffelrennens tobte. 45 000 Zuschauer machten einen Höllenlärm, als ihre Österreicher knapp vor den Norwegern siegten. Und jetzt führte mich der Luis, einer aus dem heldenhaften Staffelquartett, in die Technik des Skatens ein. Nach zwei intensiven Trainingstagen lief es tatsächlich erstaunlich gut. Was heißt gut – dieses Gleiten auf den schmalen Latten schien jetzt ganz leicht und mühelos zu sein und macht seither unheimlich viel Spaß.

An mein erstes Mal in der Spur kann ich mich auch noch gut erinnern. Das war in den 1960er-Jahren des letzten Jahrhunderts, bei der Vereinsmeisterschaft des MTV Sieber im Harz. Damals hatte von uns fast keiner spezielle Langlaufski. Wir rüsteten einfach unsere

Alpinski um, indem wir die Bindung so verstellten, dass die Fersen bei jedem Schritt ein bisschen Spielraum hatten. Na ja, man trampelte etwas schwerfällig durch die Spur und kam auf diese Weise durchaus voran. Aber ein Gefühl von lustvollem Bewegungsspaß und rasanter Leichtigkeit in der Loipe wollte sich damals nicht wirklich einstellen.

Alles wurde besser, als ich vor vielen Jahren Peter Schlickenrieder kennenlernte. Dass das Skilanglaufen in Theorie und Praxis seither so einen hohen Stellenwert genießt, hat vor allem mit Peters leidenschaftlicher Art zu tun. Wie er über seinen Sport, die Geheimnisse und die Faszination erzählt. Wie er seinen Sport liebt. Und wie er ihn lebt. Ein Profi im besten Sinne.

Der Peter ist so umtriebiger wie kaum ein anderer. Schon während seiner Zeit als Leistungssportler studierte er parallel Wirtschaftswissenschaft, gründete eine Sportmarketingagentur, die Internetplattform www.xc-ski.de und initiierte das bayerische DSV-Ausbildungszentrum für nordische Sportarten am Chiemsee. Seit 2005 ist er Vizepräsident des Deutschen Skiverbandes und noch ein bisschen länger reist er in den Wintermonaten als Fernseh-Experte und Co-Moderator für die ARD zu Weltcups und großen Events und versteht es, selbst Zuschauer in Bochum oder Bremerhaven für den Skilanglauf zu begeistern. Und immer ist er als Outdoorsportler (Trail Runner, Mountainbiker & Co.) zu Abenteuer und Grenzerfahrungen bereit, um darüber Bücher (»Transalpen – als Hobbybiker auf der härtesten Tour der Welt«) zu schreiben, TV-Reportagen (»Abenteuer Olympia: Über den Elbrus bis nach Sotschi«) zu drehen oder spannende Impulsvorträge zu halten.

Als Peter und ich vor acht Jahren dieses Buch schrieben, konnten wir nicht ahnen, dass sich unser Titel zum meistverkauften Skilanglauf-Ratgeber entwickeln würde. Jetzt halten Sie »Skilanglaufen für Einsteiger« also in aktualisierter und erweiterter Neuauflage in den Händen. Wir hoffen natürlich sehr, dass Sie sich inspirieren lassen und es Sie mit noch mehr Lust in die Loipe zieht.

Ziehen Sie also Ihre Spur...! Denn wer auf Langlaufskiern unterwegs ist, tut sich Gutes. Für Leib und Seele. Viel Lesespaß wünschen

Ulrich Pramann und Peter Schlickenrieder



Höchster Lohn: Peter Schlickenrieder und seine olympische Silbermedaille 2002 in Salt Lake City.

A photograph of two women cross-country skiing on a snowy slope. They are wearing winter gear, including jackets, pants, and hats. The woman on the left is in a light blue jacket and dark pants, while the woman on the right is in a white jacket and dark pants. They are both smiling and looking towards the right. The background consists of a dense forest of snow-covered evergreen trees under a clear blue sky with some light clouds. A teal banner is overlaid on the right side of the image, containing the text.

Wenn die Seele beim Skilanglauf auftankt

Die Lust in der Loipe

Ein riesiges Spielfeld, es ist frisch verschneit – ein großartiger Sportplatz. Die Reflektionen der tief stehenden Sonne geben der Kulisse einen ganz besonderen Glanz. Mittendurch ist eine Loipe gezogen. Gerade sind es minus fünf Grad. Kalt? Nein. Wetten, dass du die Kälte dieses Wintertags nicht spürst? Wie beseelt wirst du durch diese Spur im Schnee gleiten. Und dieser dynamische, emsige, muskuläre Einsatz wird deinen Körper aufheizen, und die Kleidung wird die Wärme speichern. Leise knirscht der Schnee unter den Brettern. Dies ist der einzige Laut, der zu hören ist. Ach so, natürlich auch noch dein eigener Atem. Jedesmal beim Ausatmen bläst du kleine Wölkchen in den blauen Himmel. Momente, die dir ganz allein gehören. Du spürst die Natur – deine Natur. Du fühlst die Kraft der Muskeln und Sehnen. Wenn es gut läuft, läuft es ganz von selbst. Oder du kannst planen – den nächsten Schritt im Schnee, vielleicht sogar den nächsten Step im Leben. Langlaufen ist wie ein leeres Blatt Papier, das man vor sich liegen hat, um es zu beschreiben. Der Schnee ist weiß, die Luft ist klar. Da ist viel Platz für neue Ideen, für Pläne, auch für Lösungen.

Skilanglauf ist aber auch der Kampf gegen sich selbst, gegen seine eigenen Schwächen, die Beschränkungen, die Ängste. Wie oft habe ich mich im Wettkampf oder im Training auf halber Strecke gefragt: Wozu machst du eigentlich den ganzen Blödsinn? Warum sitzt du nicht in einem warmen Büro? Doch dann gelang es irgendwie und jedes Mal, diese Gedanken zusammen mit den Skiern in den Schnee zu drücken. Und irgendwann geht alles irgendwie wieder wie von selbst.

Ein angenehmer Bewegungsrhythmus

Probleme, Schmerzen, Zweifel – sie lösen sich auf im regelmäßigen Rhythmus der Bewegung. Wenn wir einfach weiterlaufen, produziert der Körper mitunter diese wunderbaren, körpereigenen Drogen, die nicht krank, sondern stolz und glücklich machen: Endorphine.

Oh ja, Skilanglauf wirkt unmittelbar auf die Seele: Natürliche Freude, Stolz, Selbstbestätigung, innere Harmonie stellen sich ein. Nennen wir es einfach die Überwindung des inneren Schweinehundes – jeder wird dieses »Ich-kann-es-ja-noch«-Gefühl erleben. Plötzlich geht es auch nach fünf Kilometern noch weiter und du schaffst 15 Kilometer, über-



»Die Zukunft ist nordisch« – diese kühne Prophezeiung von Peter Schlickerrieder wird tatsächlich Realität.

windest Tiefpunkte, mutest dir Anstiege und Abfahrten zu, schaffst sie, triumphierst. Oh ja, dadurch wächst auch das Vertrauen in den eigenen Körper. In einer Zeit, die immer schnelllebiger und bewegungsärmer wird, kann Skilanglauf zu einer elementaren Erfahrung werden. Wertvolle Glücksmomente, bis hin zu einem sanften »Rausch«.

Alte Langlaufhasen reiben sich verwundert die Augen. Der Skilanglauf feiert sein Comeback. Nach Jahrzehnten des Schattendaseins gilt er heute längst nicht mehr als Bewegungsvariante der älteren Generation. Immer mehr junge Leute und Familien entdecken Skilanglauf als lässige Bereicherung ihres Winterurlaubs in den Alpen. Unter den Namen Nordic Ski oder Nordic Cruising gewinnt Skilanglauf immer mehr Anhänger. Wie ist das zu erklären? Es gibt dafür fünf gute Gründe.

Erstens, weil es jetzt mehr und mehr Loipen gibt, die perfekt präpariert werden und den Sport deutlich erleichtern und den Spaß erhöhen.

Zweitens, weil die Skifabrikanten mittlerweile wesentlich kürzere Modelle anbieten, die einfacher zu beherrschen sind, und weil die so genannten Nowax-Skier ein sehr ausgeglichenes Abdruck- und Gleitverhalten garantieren.

Drittens, weil jetzt zum Gesundheitssport Nordic Walking endlich das himmlische Gefühl des Gleitens im Schnee hinzukommt.

Viertens, weil das Fernsehen Skilanglaufen inzwischen richtig spannend aufbereitet und Athleten wie Tobias Angerer, Axel Teichmann, Claudia Nystad in der Weltspitze mitgemischt haben und jetzt eine Denise Hermann oder Hannes Dotzler wieder vorne dabei sind – das macht den Sport neuerdings für Millionen Menschen attraktiv.

Fünftens, weil der erstaunliche Erfolg von Nordic Walking dem Skilanglauf neue Impulse gibt – die Bewegungsform ist ja ganz ähnlich. Das erleichtert den Einstieg und verstärkt den Hunger nach mehr Nordic Sport.

Skilanglaufen ist in den letzten Jahren zu einem Boomsport geworden, der immer neue Anhänger findet.

Der gesunde Spaß

Skilanglauf ist eine wirklich großartige Sache. Denn diese Bewegung ist besonders gesund, Verletzungen gibt es selten. Für manchen, der beim Sport extreme Grenzen ankitzeln will und das Spiel mit der Gefahr braucht, mag Skilanglauf nicht attraktiv sein. Manche tun diesen Sport ja immer noch als langweilig ab. Das sind aber sicherlich Leute, die noch nie Latten unter den Füßen hatten. So viel steht fest: Skilanglauf ist alles andere als langweilig, es ist Spaß pur. Sportärzte

schätzen am Skilanglauf besonders auch das geringe Verletzungsrisiko. Ambitionierte können die Tempobelastung nicht so überziehen wie beim Joggen. Selbst Überehrgeizige können sich beim gemäßigten Ausdauertraining kaum überfordern, weil die Bretter zu heftige und zu spritzige Bewegungen nicht zulassen. Außerdem gibt es beim Langlauf keine so extremen Herz-Kreislauf-Belastungsspitzen wie beim alpinen Skilauf, wo bei steilen Abfahrten der Puls schon mal auf über 200 Schläge pro Minuten hochschnellen kann. Wer seinen Körper mit Verstand und unter fachmännischer Anleitung systematisch und dauerhaft belastet, stärkt Herz und Kreislauf, beugt bekanntlich Bluthochdruck, Infarkt und Diabetes mellitus vor.

In der Ebene und auf dezenten Abfahrten hat man sich und sein Gerät fast immer gut unter Kontrolle. Und wenn es mal zum Sturz kommt, lassen sich die Folgen meist unproblematisch von Jacke und Mütze abklopfen. Bänderrisse, Zerrungen oder Ermüdungsbrüche sind fast nur bei völlig Untrainierten zu beklagen, die sich vermutlich auch ver-

[Skilanglauf](#) und die Faktoren für die Gesundheit – mehr darüber ab Seite 90.

[Himmel, Berge und Spuren im Schnee.](#) Winterlandschaft in Tirol – wie gemalt für den Skilanglauf.



letzen würden, wenn sie eine Kiste Bier die Treppen hochtragen. Beim Skilanglauf sind 90 Prozent der Muskulatur in Aktion – so viel wie bei keinem anderen Sport (außer Nordic Walking). Die Beine werden ständig beansprucht, die Arme und der Rumpf durch zusätzlichen Stockeinsatz weit mehr als beim Laufen. Die Koordination wird gefördert. Hinzu kommt: Durch das Gleiten in der Loipe wirkt Skilanglauf sanfter, die Stauchbelastung entfällt, Sie können länger unterwegs sein.

Naturerlebnis für Jung und Alt

Außerdem bewegen sich Skilangläufer in frischer, kühler und weitgehend abgasfreier Luft. Die Bewegungsabläufe trainieren alle Muskeln gleichmäßig und sorgen für einen raschen Muskelaufbau. Die Belastungen lassen sich individuell anpassen – für jedes Alter, für jeden Trainingszustand und je nach Motivation. Junge ambitionierte Skilangläufer haben die Möglichkeit, intensiv und systematisch auf eine Leistungssteigerung hinzuarbeiten, für Freizeitsportler reicht es vielleicht schon, sich in der Natur fit zu halten.

Der Skilanglauf ist als Ausgleichssport auch deshalb ideal, weil allein schon die Struktur der Landschaft ein natürliches Intervalltraining zur Folge hat. Das Geländeprofil gibt den Belastungsrhythmus spielerisch vor. Es gibt ja fast nirgendwo nur flache Strecken – hier geht es bergauf, da bergab. Man kommt also auf ganz natürliche Weise mal außer Atem, mal entspannt man sich, und dann strengt man sich wieder an. Dieser stete Wechsel belastet den Körper optimal.

Skilanglauf deckt das ganze Spektrum ab: Er ist Ausdauersport und gleichzeitig – durch das Bewältigen von Anstiegen und den Wechsel von Abdruck- und Gleitphasen – auch Kraftausdauersport. Skilanglauf unterstützt die Entwicklung eines gleichmäßigen Muskelaufbaus – anders als beispielsweise Eisschnelllaufen oder Radfahren, wo nur einzelne Muskel-

Gesunder Bewegungsspaß
an der frischen Luft:
Skilanglaufen fordert den
Organismus, ohne ihn
zu überfordern.



gruppen trainiert werden. Und der dynamische Bewegungsablauf strafft den ganzen Körper. Alle wichtigen Muskeln der Beine, am Bauch, am Po, am Rücken und an den Armen werden beansprucht. Außerdem werden reichlich Kalorien verbrannt; das hilft, den Körper zu entfetten, und bringt den Cholesterinhaushalt wieder ins Gleichgewicht.

»Der Sport aller Sportarten ...«

»... wenn irgendeiner den Namen des Sports aller Sportarten verdient, so ist es das Schneeschuhlaufen. Nichts stählt die Muskeln so sehr, nichts macht den Körper elastischer und geschmeidiger, nichts verleiht eine größere Umsicht und Gewandtheit, nichts stärkt den Willen mehr, nichts macht den Sinn so frisch wie das Schneeschuhlaufen!«

Diese enthusiastischen Sätze hat Dr. Fritjof Nansen vor 123 Jahren formuliert. Mit seinem Buch »Auf Schneeschuhen durch Grönland« (1891) entfachte der norwegische Forscher allorts Begeisterung fürs Schneeschuhlaufen. Noch im selben Jahr wurde in Deutschland der erste Verein gegründet: der »Skiclub Todtnau« im Schwarzwald.

Die Latten, die sich Nansen und Gleichgesinnte damals unter die Füße schnallten, werden heute als ziemliche Ungetümer bestaunt. Aber seine schwärmerischen Empfindungen haben sich bis heute kaum verändert. »Kann man sich etwas Frischeres, Belebenderes denken, als schnell wie der Vogel über bewaldete Abhänge dahinzugleiten, während Winterluft und die Tannenzweige unsere Wangen streifen? Ist es nicht, als wenn das ganze Zivilisationsleben auf einmal aus unseren Gedanken verwischt würde und mit der Stadtluft weit hinter uns bliebe?«

Und heute? Die Glücksgefühle, die sich beim Skilanglaufen einstellen, sind altbekannt und immer neu. Zwei Spuren im Schnee, die glitzern, und sonst nichts als die Stille in der weißen Weite. Majestätische Hänge lassen wir links liegen und Waldstücke hinter uns. Vorbei an vereisten Gebirgsbächen und gezuckerten Zäunen. Hie und da kreuzt eine Tierspur und verliert sich im Unterholz. Wir sind der Natur auf der Spur, unserer Natur. Schritt für Schritt entgleiten Stress und Hektik. Wir laufen unseren Rhythmus. Nicht ganz gemächlich, aber auch nicht ganz so schnell – so schnell, wie es eben geht. Unterwegs träumen wir vielleicht schon von der Sauna, später im Hotel. Und vielleicht von einer heißen Suppe und einem kühlen Bier.

Wir sind Genussläufer. Nicht mehr und nicht weniger.

Fritjof Nansens Buch
»Auf Schneeschuhen durch
Grönland« (1891) löste eine
erste Welle der **Begeisterung**
für die neue Bewegung aus.