

2020 11.02.2020

11.02.20 14:30 Uhr

DSV-Pressedienst 10/2020: Das richtige Wachsen der Langlaufski - DSV-Techniker Max Achatz im Interview

Oft sind es Nuancen, die im Leistungssport über Sieg oder Niederlage entscheiden – wie etwa der ‚bessere Ski‘. Um den Aktiven einen Vorteil zu verschaffen, tüfteln die Techniker der Nationalteams bereits rund vier Stunden vor Wettkampfstart am optimalen Belag der Rennski. Zwar werden Freizeitsportler mit perfekt gewachsenen Brettern keine Medaillen gewinnen – aber eben deutlich mehr Spaß und Trainingseffekt in der Loipe erzielen. Auf was es beim heimischen Skiwachsen ankommt, erklärt Max Achatz, DSV-Techniker der Langlauf-Nationalmannschaft, im Interview.



DSV aktiv: Freizeitsportler und Loipenfans können in der Regel nicht auf einen eigenen Wachstruck und Skitechniker zurückgreifen. Warum ist regelmäßiges Wachsen trotzdem auch für sie sinnvoll?

Max Achatz (Techniker der deutschen Langlauf-Nationalmannschaft): „Beim Gleiten über den Schnee sorgen die Schneekristalle dafür, dass das Wachs aus den kleinsten Poren der Ski herausgerieben wird. Ist das Wachs fast vollständig abgelassen, ‚klebt‘ der Belag des Skis immer mehr am Schnee – das Laufen wird sehr mühsam und kraftintensiv. Ob Klassik- oder Skating-Technik: auf die Gleitzone sollte deshalb regelmäßig ein entsprechendes Gleitwachs aufgetragen werden. Beim Klassik-Wachsski ist das Wachsen der Steigzone außerdem Grundvoraussetzung dafür, dass der Ski im Schnee greift und den Aufstieg ermöglicht. Deutlich weniger Aufwand

hat man mit Schuppenski. Sie sind deshalb für all diejenigen eine gute Alternative, die nicht so viel Zeit ins Präparieren investieren wollen oder können.“

DSV aktiv: Die Schuppenski für die klassische Technik werden im Sportfachhandel auch Nowax-Ski genannt. Halten sie denn, was sie suggerieren: Entfällt das Wachsen komplett?

Max Achatz: „Nein, nicht ganz. Aber die Skipräparation geht deutlich schneller und einfacher. Wie bei allen anderen Ski muss auch beim Nowax-Ski das entsprechende Wachs auf die Gleitzone aufgetragen werden. Ein Anti-Ice-Spray für die Steigzone verhindert das ‚Stollen‘ des Skis, bei dem Schnee an den Schuppen der Steigzone festfriert. Das Anti-Ice-Spray sollte im Idealfall vor jedem Training verwendet werden und ist schnell aufgebracht.“

DSV aktiv: Kann ich meine Ski als Freizeitsportler selbstständig zu Hause wachsen oder sollte ich die Ski in Fachhände geben?

Max Achatz: „Einmal im Jahr sollten die Langlaufski zum Fachhändler gebracht werden, der einen neuen Schliff aufbringen kann. Das regelmäßige Präparieren der Ski kann auch alleine vorgenommen werden. Für Skatingski und Schuppenski braucht man in der Regel fünf bis zehn Minuten. Deutlich aufwändiger ist das Vorbereiten der Klassik-Wachsski, wie wir sie im Leistungssport meist verwenden. Den Belag der Wachsski kann man genau auf die Schneebedingungen abstimmen - entsprechend groß ist aber der Aufwand. Etwa eine halbe Stunde müsste im Idealfall eingeplant werden.“

DSV aktiv: Wie oft sollte ich als Laie meine Langlaufski wachsen?

Max Achatz: „Das kommt auf die Technik an - und natürlich auf die verfügbare Zeit und den Einsatz. Optimal ist es, wenn Klassikski vor jedem Einsatz, je nach Wetter, präpariert werden. Einen normalen Skatingski muss ich nicht unbedingt jedes Mal wachsen. Aber nach vier, fünf Einheiten ist es auf jeden Fall sinnvoll. Ganz wichtig ist das Wachsen nach der Saison. Bevor die Ski für einen längeren Zeitraum weggestellt oder eingelagert werden, müssen die Gravitbeläge eingebügelt werden. Sonst kann der Belag porös werden.“

DSV aktiv: Was genau ist mit ‚einbügeln‘ gemeint?

Max Achatz: „Auf den Ski sollte ein Paraffinwachs, ein Gleitwachs, mit einem Bügeleisen eingearbeitet werden. Das gibt es auch als Flüssigwachs, das mit einem Schwamm auf den Belag aufgetragen wird. Es ist für unterschiedliche Schneetemperaturen erhältlich.“

DSV aktiv: Kann ich dafür ein altes, ausrangiertes Bügeleisen verwenden?

Max Achatz: „An sich kann auch ein ausrangiertes Bügeleisen fürs Wachsen benutzt werden. Allerdings gibt es spezielle Bügeleisen mit einer guten Temperaturregelung bereits ab ca. 50 Euro. Für das regelmäßige Wachsen lohnt sich der Kauf. Außerdem gehören zwei Plexiglas-Klingen und drei verschiedene Paraffinwachse je Schneekonsistenz/-temperatur (kalt, Neuschnee, nass) zur guten Grundausstattung.“

DSV aktiv: Wie gehe ich beim eigenen Wachsen am besten vor?

Max Achatz: „Als erstes sollte die Gleitfläche hinten und vorne gewachst werden. Beim Skatingski umfasst die Gleitzone den gesamten Ski. Dafür muss die alte Wachsschicht mit einer Plastik Klinge abgezogen und der Belag mit einer Messingbürste ausgebürstet werden. So werden die Strukturen freigelegt. Dann wird ein sogenanntes Base-Wachs aufgetragen, anschließend das eigentliche Wachs – das je nach Schneetemperatur und -beschaffenheit ausgewählt wird. Die einzelnen Schichten sollten verkorkt werden. Läuft man einen Klassik-Wachsski, muss die Steigzone in der Mitte erst mit einem Schleifpapier mit einer 120er Körnung aufgeraut werden, damit das Wachs hält. Das Base-Wachs wird dann ebenfalls mit dem Bügeleisen aufgetragen oder verkorkt. Abschließend folgt das Steigwachs. Beim Nowax-Ski entfallen die Arbeitsschritte und wird stattdessen ein Anti-Ice-Spray aufgesprüht.“

DSV aktiv: Das Angebot an unterschiedlichen Wachsen ist riesig. Woher weiß ich denn, wann ich welches Wachs verwenden muss?

Max Achatz: „Der Deutsche Skiverband hat Partnerschaften mit verschiedenen Wachsfirmen – Toko, Hwk, Zipps, Holmenkol – wir greifen also auf unterschiedlichste Wachse zurück. Als ‚Otto-Normalverbraucher‘ würde ich mich auf eine Wachsfirmen konzentrieren. Für den Freizeitsportler ist es schlicht das Ziel, mehr Spaß mit dem richtigen Maß an Krafteinsatz zu erreichen. Die Ski sollen ordentlich gleiten und im Anstieg nicht abrutschen. Das – und damit die Auswahl des richtigen Wachses – wird durch viele Faktoren beeinflusst. Die Bedingungen sind nie gleich: Wenn heute die Außentemperatur bei -3 Grad Celsius liegt und nächste Woche genauso, heißt das noch nicht, dass die Schneebedingungen gleich sind. Ist es Neuschnee, nasser Schnee oder Kunstschnee? In der Regel kann man sagen: bei Minustemperaturen wird Hartwachs aufgetragen, wenn der Schnee nass oder grobkörnig ist, Klistert. Umso wärmer es ist (also umso nasser der Schnee ist), umso weicher sollte das Wachs sein. Temperaturangaben auf den Verpackungen und Tuben helfen bei der richtigen Auswahl. Am schwierigsten wird es bei Null-Grad-Verhältnissen.“

DSV aktiv: Inwiefern sind diese besonders schwierig?

Max Achatz: „Bei Null-Grad-Verhältnissen ist es auch für uns im Weltcup am schwierigsten vorherzusehen, wie die Schneestruktur beschaffen ist. Klistertwachse sind dann meist zu klebrig, für Hartwachse sind die Temperaturen zu hoch. Nowax-Ski/Schuppenski sind dann auch für uns eine Alternative.“

DSV aktiv: Im Leistungssport wird mit unterschiedlichen Schliffen gearbeitet – ist das auch für Freizeitsportler relevant?

Max Achatz: „Wir unterscheiden drei Kategorien von Schliffen: für kalten Schnee, nassen Schnee und Neuschnee. Ein Universalschliff, der eine große Bandbreite abdeckt, ist im Sportfachhandel üblich und für Freizeitsportler am besten geeignet. Das ist mit den Profiatleten natürlich nicht vergleichbar. Unsere Athleten haben jeweils je 15 bis 20 Paar Klassik- und Skating-ski – alle mit einem unterschiedlichen Schliff versehen. Unsere Zielsetzung ist aber

natürlich auch eine andere als die des Freizeitsportlers: Im Langlauf-Nationalteam arbeiten bei jedem Wettkampf sieben bis acht Techniker daran, den Aktiven beste Voraussetzungen mitzugeben, um um die vorderen Platzierungen mitzukämpfen.“

DSV aktiv: Warum sind die Schliffe im Profisport so bedeutend?

Max Achatz: „Die Schliffe auf den Ski sorgen dafür, dass der Wasserfilm, der sich durch den Kontakt mit dem Schnee unter den Ski bildet, abgeleitet wird. Man kann Schliffe vergleichen mit Autoreifenprofilen. Für Fahrzeuge gibt es auch unterschiedliche Reifentypen: Sommerreifen, Winterreifen oder solche für Schnee und Matsch. Hauptsächlich unterscheiden sich die Schliffe auf den Ski hinsichtlich der Tiefe der Rillen. Wir unterscheiden aber zum Beispiel auch zwischen Kreuzschliffen oder linearen Schliffen. Jede Nation tüfelt da im ‚Geheimen‘ intensiv – wie wir im Technologiezentrum in Oberhof.“

DSV aktiv: Vielen Dank für das Gespräch.

DSV-Skiversicherungen: Langlaufausrüstung mitversichert

Ob Ski Alpin oder Skilanglauf: Eine Skiversicherung von *DSV aktiv* kommt im Fall der Fälle für Schäden an Ski, Schuhen und Stöcken auf. Außerdem greift sie unter anderem bei Unfall und Krankheit oder einem Diebstahl der Ausrüstung. Mehr Informationen dazu finden Interessierte im Netz unter www.ski-online.de.

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:

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

↓ [Download V-Card](#)

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

