

Ran an die Bretter – Profi-Tipps für die Loipe

In den Alpen steht der Winter vor der Tür. Neben den Pisten locken dann auch hunderte frisch gespurter Langlaufloipen zahlreiche Skifans in die Natur. Der skandinavische Trendsport hat auch in Deutschland viele Anhänger und ist das ideale Fitnesstraining. *DSV aktiv* zeigt, auf was es bei der richtigen Ausrüstung ankommt.



Das A und O: der richtige Langlauf-Ski

Grundsätzlich werden im Langlauf zwei Laufstile unterschieden: die klassische und die Skating-Technik (auch Freistil). Demnach gibt es auch zwei unterschiedliche Ski-Arten. Je nach Technik sind diese speziell aufgebaut. Klassik-Ski verfügen unter der Bindung über eine sogenannte Steigzone. Dank der ausgeklügelten Ski-Form kommt diese beim Gleiten nicht mit dem Schnee in Kontakt. Verlagert sich das Gewicht des Sportlers auf einen Ski, kommen Steigzone und Schnee in Kontakt, eine Haftreibung entsteht. Man unterscheidet hierbei zwischen Schuppski und Wachsski. Bei Schuppski ist die Steigzone direkt in den Belag geätzt, was eine einfachere Handhabung ermöglicht. Differenzierter, aber auch aufwändiger präparieren lässt sich der Wachsski, der mit Steigwachs je nach Wetter- und Schneebedingungen für den Loipeneinsatz vorbereitet wird. Skating-Ski besitzen generell eine durchgehende Gleitfläche.

Im Vergleich zum Alpin-Ski sind sowohl die klassischen als auch die Skating-Modelle wesentlich schmäler und leichter. Neben der Körpergröße ist auch das Gewicht ausschlaggebend für die Wahl des richtigen Skis. Die Faustformel für den Skikauf bezieht deshalb sowohl die Körpergröße als auch das Gewicht mit ein. Bei Klassik-Ski gilt: Körpergröße + 20 cm + 5 cm (schwerer Sportler)/+0 cm (normalgewichtiger Sportler)/-5 cm (leichter Sportler). Bei Skating-Ski gilt: Körpergröße + 10 cm +5 cm/+0 cm/-5 cm (je nach Gewicht).

Ideale Kraftübertragung: die Stöcke

Bei der Wahl der richtigen Stöcke müssen Langlaufer ebenfalls vor allem ihre Technik ins Visier nehmen. An ihr orientiert sich die Wahl der passenden Modelle, die heute überwiegend aus Metall oder Carbon hergestellt werden. Wer auf der Loipe eher zur Diagonalkonstruktion neigt, sollte mit einem Stock unterwegs sein, der maximal bis zur Schulter (sportlicher Läufer) bzw. bis zur Achsel (Einsteiger) reicht. Für Skating-Fans sind Langlaufstöcke gedacht, deren Länge bis zur Kinnhöhe geht. Es sollte darauf geachtet werden, dass die Teller nicht zu klein sind, da die Stöcke dann universeller eingesetzt werden können. Die optimale Länge lässt sich ganz leicht berechnen: Für Stöcke, die in der

klassischen Langlauftechnik eingesetzt werden, gilt die Faustformel Körpergröße x 0,85. Langläufer, die die Skating-Technik anwenden, orientieren sich an der Faustformel Körpergröße x 0,9. Damit der Stock auf keinen Fall verloren geht, ist die Schlaufe am Griff besonders wichtig und sollte immer individuell anpassbar sein. So wird verhindert, dass der Stock komplett aus der Hand gleitet, sobald diese geöffnet wird. Einige Stöcke verfügen zudem über Klicksysteme, bei denen sich die Schlaufen problemlos abnehmen lassen.

Bequem und trittfest: die Langlaufschuhe

Im Gegensatz zu Skistiefeln sind Langlaufschuhe weicher und elastischer – und damit auch recht bequem. Auch die Schuhe unterscheiden sich hinsichtlich der angewandten Technik. Während der Skatingschuh eine festere Sohle hat, ist diese beim Klassikschuh eher biegsam, um ein Abrollen zu ermöglichen. Beim Skaten liegt der Schuh damit noch stabiler an und kann für eine optimale Kraftübertragung sorgen.

Meist reichen die Schuhe bis oberhalb der Knöchel. Bei den Skatingschuhen ist der Bereich rund um das Sprunggelenk außerdem etwas verstärkt, um es zusätzlich zu schützen und zu stabilisieren.

Wie bei allen Schuhen kommt es auch hier auf eine bestmögliche Passform an. Die Schuhe sollten deshalb immer im Sportfachhandel ausgewählt und gekauft werden. Die Profihändler stehen bei der Auswahl des richtigen Modells beratend zur Seite. Achtung: Anders als beim Alpin-Skifahren, bei dem jeder Skistiefel beliebig mit jedem Bindungssystem kombiniert werden kann, gibt es beim Langlauf zwei unterschiedliche Schuh-/Bindungssysteme. Diese sind untereinander nicht kompatibel.

Das Zwiebelprinzip: die ideale Bekleidung

Wie bei allen Wintersportarten hat sich in Sachen Skibekleidung auch für Langläufer das „Zwiebelprinzip“ bewährt. Mit verschiedenen Funktionsschichten übereinander lässt sich die Kleidung perfekt der Witterung anpassen. Langlaufen kann ganz schön schweißtreibend sein: Die erste Schicht auf der Haut, eine für Wasserdampf durchlässige und atmungsaktive Skiunterwäsche, transportiert die Feuchtigkeit von der Haut weg und hält somit den Körper trocken. Spezielle Laufhosen bilden die ideale obere Schicht. Oben herum schützt eine wasserabweisende, winddichte und atmungsaktive Jacke vor dem Eindringen von Kälte. Je nach Temperatur können weitere Schichten darüber oder darunter gezogen werden. Wichtig ist, dass die Skibekleidung ausreichend imprägniert ist. Entsprechende Sprays bewahren vor dem Eindringen unliebsamer Nässe. Das Imprägnat kann danach bei geringer Hitze mit einem Bügeleisen fixiert werden, dann hält es länger.

Die Accessoires: Handschuhe, UV-Schutz, Sportbrille und Mütze

Einige Accessoires runden das optimale Loipen-Outfit ab: Wohl am wichtigsten sind ein Paar bequeme Handschuhe. Sie sollten eng anliegend sein, um eine gefühlvolle Stockführung zu gewährleisten. Außerdem sollten sie einen festen Griff haben, damit der Sportler nicht am Stock abrutscht. Da man schnell ins Schwitzen gerät, darf der Handschuh nicht zu warm sein. Darüber hinaus ist ein richtiger UV-Schutz eminent wichtig. Neben Sonnenschutzcremes mit höchstem Schutzfaktor sollte eine Sportsonnenbrille nicht fehlen. Sie hält UV-Strahlen ab, vermeidet starke Blendungen sowie Augenreizungen und schützt das Auge zusätzlich. Eine Antibeschlag-Beschichtung und bruchsfähige Kunststoffgläser machen spezielle Sportbrillen zum idealen Begleiter. Ein optimaler Sonnenschutz ist dabei nicht nur bei Kaiserwetter empfehlenswert. Gerade diffuses Licht bei Nebel erhöht ebenfalls die Strahlungsintensität. Zu guter Letzt sollten eine dünne Sportmütze oder ein Stirnband aufgesetzt werden. Über den Kopf kühlt der Körper bei kälteren Temperaturen schnell aus, vor allem die Ohren reagieren oft empfindlich.

Das Feintuning: das richtige Wachs für jedes Wetter

Um die Gleitreibung zwischen Ski und Schnee zu minimieren, müssen die Gleitzonen von Skating- und Klassik-Ski mit einem Gleitwachs präpariert werden. Hierfür wird auf dem Markt eine Vielzahl von unterschiedlichen Wachsen angeboten. Generell unterscheidet man zwischen Heiß- und Kaltwachsen. Während Heißwachs in der Regel mit Hilfe eines Bügeleisens aufgetragen werden, können Kaltwachs aufgesprüht oder aufgerieben werden. Die Palette der unterschiedlichen Wachse reicht vom Sprühwachs über Stangenwachs bis zum Fluor-Wachs.

Je nach Schneetemperatur und Wetterbedingungen sind die einzelnen Schneekristalle in und auf der Loipe unterschiedlich geformt, das macht ein differenziertes Wachsen in Abhängigkeit der Schneeumstände nötig. Auf der Verpackung sind die Anwendungsgebiete mit Angaben der Schneetemperaturen stets vermerkt. Um ein bestmögliches Ergebnis zu erhalten, sollten sich Wintersportler immer an diese Richtwerte halten. Tipp: Damit die Wahl nicht zur Qual wird, können sich Langläufer bei ihrem Wachs-Vorrat auf maximal zwei etablierte Marken beschränken und dabei auf Wachse mit einer großen Temperaturspanne achten.

Zusätzlich zum Gleitwachs kommt in der klassischen Disziplin das Steigwachs zum Einsatz. Es sorgt dafür, dass sich Wachs und Schneekristalle beim Abstoßen miteinander verzahnen und sich der Sportler damit nach vorne abstoßen kann. Nach dem Abstoß lösen sich Wachs und Schnee direkt voneinander. Der Schuppende hat dabei die gleichen Abstoß-Eigenschaften. Steigwachs ist als Hartwachs oder Klistert erhältlich. Letzterer wird vor allem bei nassem Schnee und eisigen Verhältnissen eingesetzt. Der Umgang mit Steigwachsen will gelernt sein und ist gerade für Einsteiger und Hobbylangläufer nicht einfach.

Auf Nummer sicher: die DSV-Skiversicherungen

Auch daran sollte man vor Beginn der Skisaison denken: Was tun bei Skibruch oder Diebstahl? Die maßgeschneiderten Versicherungspakete von DSV aktiv bieten umfassenden Versicherungsschutz nicht nur für Alpinskifahrer oder Tourengerer sondern auch für Langläufer. Mehr zu den DSV-Versicherungen finden Interessierte unter www.ski-online.de.

Kurzversion

In den Alpen steht der Winter vor der Tür - und damit auch die Langlauf-Saison. Grundsätzlich werden in der nordischen Trendsportart zwei Laufstile unterschieden: die klassische und die Skating-Technik (auch Freistil). Die Ski unterscheiden sich je nach Technik: Während Klassik-Ski unter der Bindung über eine sogenannte Steigzone verfügen, besitzen Skating-Ski generell eine durchgehende Gleitfläche.

Neben der Körpergröße ist auch das Gewicht ausschlaggebend für die Wahl des richtigen Skis. Bei Klassik-Ski gilt: Körpergröße + 20 cm + 5 cm (schwerer Sportler)/+0 cm (normalgewichtiger Sportler)/-5 cm (leichter Sportler). Bei Skating-Ski gilt: Körpergröße + 10 cm +5 cm/+0 cm/-5 cm (je nach Gewicht). Bei der Wahl der richtigen Stöcke müssen Langlaufrassen ebenfalls vor allem ihre Technik ins Visier nehmen. Die optimale Länge lässt sich ganz leicht berechnen: Für Stöcke, die in der klassischen Langlauftechnik eingesetzt werden, gilt die Faustformel Körpergröße x 0,85. Langläufer, die die Skating-Technik anwenden, orientieren sich an der Faustformel Körpergröße x 0,9. Damit der Stock auf keinen Fall verloren geht, ist die Schlaufe am Griff besonders wichtig und sollte immer individuell anpassbar sein.

Auch die Schuhe unterscheiden sich hinsichtlich der angewandten Technik. Während der Skatingschuh eine festere Sohle hat, ist diese beim Klassikschuh eher biegsam, um ein Abrollen zu ermöglichen. Meist reichen die Schuhe bis oberhalb der Knöchel. Bei den Skatingschuhen ist der Bereich rund um das Sprunggelenk außerdem etwas verstärkt, um es zusätzlich zu schützen und zu stabilisieren.

Was die Bekleidung betrifft, hat sich auch für Langläufer das „Zwiebelprinzip“ bewährt. Mit verschiedenen Funktionsschichten übereinander lässt sich die Kleidung perfekt der Witterung anpassen. Einige Accessoires runden das optimale Loipen-Outfit ab: Wohl am wichtigsten sind ein Paar bequeme, eng anliegende, griffige Handschuhe. Darüber hinaus ist ein richtiger UV-Schutz durch Sonnenschutzcreme und Sportbrille eminent wichtig.

Das Feintuning: Um die Gleitreibung zwischen Ski und Schnee zu minimieren, müssen die Gleitzonen von Skating- und Klassik-Ski mit einem Gleitwachs präpariert werden. Generell unterscheidet man zwischen Heiß- und Kaltwachsen. Während Heißwachs in der Regel mit Hilfe eines Bügeleisens aufgetragen werden, können Kaltwachs aufgesprüht oder aufgerieben werden. Zusätzlich zum Gleitwachs kommt in der klassischen Disziplin das Steigwachs zum Einsatz.

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](#)

Ihr Ansprechpartner:

↓ Download V-Card

Florian Schwarz
Pressestelle Deutscher Skiverband
Haus des Ski am Erwin-Himmelseher-Platz
Hubertusstr. 1, 82152 Planegg
Telefon: +49 (0)89 85790-238
Telefon: +49 (0)151 121 136 72
florian.schwarz@deutscherskiverband.de

Aktuelle Informationen und Statements präsentiert von der [Deutschen Kreditbank AG](#)



Dieser Service wird bereitgestellt von DSV aktiv und der Stiftung Sicherheit im Skisport (SIS)



VERBODEN TOEGANG



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

© 2015 Deutscher Skiverband e.V.

