

revista

Das Magazin der BKK Wirtschaft & Finanzen

... BKK WIRTSCHAFT
UND FINANZEN

... Titelthema:
Wissen hilft
schützen

Unfallverhütung
im Kindesalter

Ausgabe 4 · Dezember 2009



- ... **Homöopathie**
Ähnliches mit Ähnlichem heilen
- ... **Skilanglauf**
Gesunder Freizeitspaß im Winter
- ... **Für Sport ist es nie zu spät**
Expertentipps für Jung und Alt

Skilanglauf genießt seit einigen Jahren im Leistungssport wieder eine große Popularität. Neben sympathischen Spitzenathleten wie Claudia Nystad, Tobias Angerer oder Axel Teichmann haben hierzu vor allem zuschauerfreundliche Wettkampfformen beigetragen, die dem Langlauf auch als Breitensport zu einer echten Renaissance verholfen haben.



Denn Skilanglauf gehört zu den gesündesten Wintersportarten, die es überhaupt gibt. Durch diese Kombination von Ausdauer- und Krafttraining verbrennt man fast doppelt so viele Kalorien wie bei einem Querfeldeinlauf.

Beim Langlauf werden die Ski im Gegenteil zum alpinen Ski nicht nur zum Abfahren im Schnee benutzt, sondern zur Fortbewegung in allen Geländeformen. Gesundheitlich ist das Gleiten über die Loipen absolut empfehlenswert, da fast alle Muskelgruppen betätigt werden. Seit Ende der 80er Jahre unterscheidet man die klassische und die freie Technik, wobei bei letzterer die schlittschuhähnliche Skating-Technik Anwendung findet (siehe Kasten). Die Nutzung von Ski zur Fortbewegung lässt sich mehrere Tausend Jahre zurückverfolgen. Als Wettkampf wurde der Skilanglauf allerdings erstmals im 19. Jahrhundert in Skandinavien ausgetragen. Der erste bedeutende Wettkampf fand 1892 am Holmenkollen in Oslo statt. Im Breitensport haben sich einige Volksläufe fest etabliert, so z. B. der Engadin Skimarathon in der Schweiz oder der König-Ludwig-Lauf in Bayern. An diesen Volksläufen darf jeder auch ohne Vereinszugehörigkeit teilnehmen. Zur Standardausrüstung beim Skilanglauf gehören Langlaufski, -stöcke und -schuhe. Je nach Langlauftechnik werden spezialisierte Langlaufski verwendet. Die Ski haben grundsätzlich vorne eine nach oben gebogene Spitze und sind in der Mitte nach oben gekrümmt (SkiSpannung).

Man unterscheidet grundsätzlich zwischen klassischem Langlauf- und Skating-Ski, aber auch Kombi-Ski sind mittlerweile bei vielen Herstellern im Angebot.

Klassische Langlaufski haben im mittleren Bereich die sogenannte Steigzone. Dieser Teil haftet bei Kontakt am Schnee, so dass ein Abdruck nach hinten möglich ist. Klassische Langlaufski gibt es als „Wax“- und „Nowax“-Variante. Bei Wax-Ski muss die Steigzone vor der Benutzung mit Haftwachs versehen werden. Das zu verwendende Wachs hängt von den aktuellen Schneeeigenschaften (Schneetyp, Temperatur, Feuchtigkeit) ab. Nowax-Ski verfügen im Bereich der Steigzone über mechanisch (Schuppen, Kronen, Fell) oder chemisch (Chemo-Ski) realisierte Steighilfen. Da durch individuelles Wachsen bessere Gleiteigenschaften erreicht werden, sind Wax-Ski im Leistungssport üblich, wogegen die pflegeleichten Nowax-Versionen im Freizeitbereich dominieren.

Skating-Ski sind kürzer und leichter gekrümmt als klassische Langlaufski. Sie besitzen keine Steigzone. Die dazu getragenen Schuhe haben eine starre Sohle und einen seitlich stabilisierten Schaft. Sie umschließen den Knöchel etwas höher um den Fuß, damit er bei der seitlichen Bewegung besser abgestützt ist.

Kombi-Ski können sowohl für Skating als auch für den klassischen Stil verwendet werden und sind kürzer als klassische Ski. Es fehlt die Haftzone im Bereich der Innenkanten. Nachteil dieses Skityps ist die niedrigere Fahrgeschwindigkeit aufgrund fehlender Länge im klassischen Stil oder höherer Reibung beim Skating. Grundsätzlich sollte die Gleitzone aller Ski mit Gleitwachs behandelt werden, um den Belag vor Korrosion zu schützen und optimale Gleiteigenschaften zu erzielen.

Skilanglauf Gesunder Freizeitpaß im Winter



Gewinnspiel

Eine Woche Skiurlaub für zwei Personen im Hotel Riessersee Sport & SPA Resort in Garmisch-Partenkirchen gewinnen!

Sie haben Lust auf mehr bekommen? Langlaufbegeisterung pur bieten Ihnen die Orte des oberbayerischen Zugspitzlandes inmitten der bayerischen Alpen. Hier ist Deutschland mit knapp 3.000 m nicht nur am höchsten, sondern auch zu Ende, denn an der Zugspitze verläuft die Grenze zu Österreich. Langläufer finden auf den 200 km Loipen im gesamten Zugspitzland, darunter über 100 km in und um Garmisch-Partenkirchen, sicher ihre persönlich passende Strecke. Zahlreiche geräumte Winterwanderwege stehen selbstverständlich auch zur Verfügung und wer mag, kann auch eine geführte Skiwanderung buchen. Oder mögen Sie es lieber gemütlich und nostalgisch? Dann machen Sie doch mal eine Schneeschuhwanderung und stapfen Sie, wie schon unsere Vorfahren, durch den tiefen Pulverschnee. Für Familien mit Kindern ist das Rodeln immer wieder ein besonderes Vergnügen.

Ein ganz besonderer Geheimtipp über den Dächern von Garmisch-Partenkirchen direkt am Riessersee ist das 4 Sterne Superior Riessersee Hotel Sport & SPA Resort mit einem fantastischen Blick auf das Zugspitzmassiv. Erst im Mai 2009 wurde das Hotel unter die besten 20 „ausgesuchten Tagungshotels zum Wohlfühlen“ gewählt. Besonderes Augenmerk wird im Hotel auf Erholung und Gesundheit gelegt. Der 1.000 qm große SPA-Bereich des Hotels bietet neben den üblichen Entspannungsmöglichkeiten dank dem hauseigenen Heilpraktiker auch komplette Gesundheitsprogramme an. Gemeinsam mit www.alpenjoy.de verlost die BKK Wirtschaft und Finanzen einen 7-tägigen Winterurlaub für zwei Personen im Riessersee Hotel Sport & SPA Resort. **Beantworten Sie einfach die folgende Frage: Wo fand im Jahre 1892 der erste Langlaufwettkampf statt?**

- a) Norwegen
- b) Deutschland
- c) Österreich

Senden Sie Ihre Lösung einfach bis zum 15. Januar 2010 per Post an die BKK Wirtschaft & Finanzen, Bahnhofstraße 19, 34212 Melsungen. Oder schicken Sie eine E-Mail an revista@bkk-wf.de. Mehr Informationen über das Riessersee Hotel Sport & SPA-Resort gibt es auf www.riessersee-hotel.de oder per Telefon 08821 758-0. Weitere Reiseangebote finden Sie unter www.alpenjoy.de.

Nicht teilnehmen können Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der BKK Wirtschaft & Finanzen sowie deren Angehörige. Die Gewinner werden ausgelost und schriftlich benachrichtigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Eine Barauszahlung des Gewinnes ist nicht möglich. Alle Einsender erklären sich mit der Veröffentlichung ihres Namens in Verbindung mit dem Wohnort in der kommenden Ausgabe der *revista* einverstanden.

●●● Skilanglauf – (K)eine Frage des Stils

Man unterscheidet zwischen zwei Stilrichtungen: dem klassischen Stil und dem Skating-Stil. Welche Technik Sie erlernen möchten, hängt in erster Linie von Ihren eigenen Erwartungen ab. Möchten Sie einfach nur die Natur erleben, eignet sich die klassische Diagonaltechnik am besten. Sie ist die älteste der Langlauftechniken und leitet sich vom normalen Gehen oder Laufen ab. Dabei ist man meist an eine feste, vorgegebene Spur gebunden. Der klassische Stil eignet sich jedoch nicht nur für Skiwanderer, sondern hat auch eine lange Tradition bei sportlichen Läufern.

Seit Anfang der 80er Jahre hat sich zusätzlich das schnelle und dynamischere Skaten – auch freier Stil genannt – etabliert. Die an das Schlittschuhlaufen angelehnte Technik, lebt vor allem von ihrer Bewegungsdynamik und Ästhetik. Beim Skaten sind hohe Geschwindigkeiten von bis zu 40 km/h in der Ebene und 70 km/h bei der Abfahrt möglich. Trotzdem richtet sich dieser Stil nicht nur an athletische und sportliche Typen. Skaten ist leicht zu erlernen und wird heute von Jung und Alt ausgeübt.

