



Auf Brettern durch die Winterlandschaft gleiten

Skilanglauf in Tirol

Rasante Abfahrten, spektakuläre Sprünge – das ist nichts für Sie? Malerisch verschneite Winterwälder laden in vielen Gebieten auch zu einem leicht erlernbarem und nicht allzu anstrengendem Wintersportvergnügen ein – dem Skilanglauf. War sein Image in der Vergangenheit etwas angestaubt, so genießt er heute sowohl im Breiten- als auch im Leistungssport große Popularität. Nicht nur die sympathischen Spitzenathleten und die hohe Präsenz in den Medien, sondern auch neue Wettkampfformen haben einen wahren Langlauf-Boom in Deutschland ausgelöst.

Beim Langlauf werden die Skier im Gegensatz zum alpinen Skilauf nicht nur zum Abfahren im Schnee benutzt, sondern zur Fortbewegung in allen Geländeformen. Meist findet Langlauf auf speziell präparierte Loipen in flachem oder welligem Gelände statt. Zur Standardausrüstung beim Skilanglauf gehören Langlaufski, Langlaufstöcke und Langlaufschuhe. Die Skier haben grundsätzlich vorne eine nach oben gebogene Spitze und sind in der Mitte der Bretter nach oben gewölbt. Je nach Langlauftechnik bzw. Bedürfnissen werden spezialisierte Langlaufski verwendet. Man unterscheidet zwischen klassischen Langlaufski, Skatingski und Kombiski, darunter Wax- und Nowax-Ski. Es gibt sie in allen erdenklichen Formen, Farben, Längen und Breiten. Vor dem Kauf sollten Sie sich allerdings Gedanken machen, wie Sie die Skier einsetzen möchten. Für alle Zwecke und Zielgruppen bietet der Fachhandel mittlerweile bestens optimierte Modelle an, die im Übrigen leichter und preiswerter sind als für den Abfahrtslauf.

Langlaufen liegt voll im Trend, ist in jedem Alter leicht erlernbar und vermittelt unvergessliche Erlebnisse in freier Natur. Sportlich gesehen gehört der Skilanglauf zu den so genannten Ausdauersportarten, da der Langläufer sich die meiste Zeit aus eigener Kraft fortbewegt. Neben der Ausdauer wird so gleichzeitig Schnelligkeit, Koordination und Flexibilität gefördert. Das verbrennt nicht nur jede Menge Kalorien, sondern trainiert auch fast alle Muskelgruppen, ohne dass der Körper einseitig belastet wird. Das Abstoßen und Gleiten im Schnee ist außerdem schonend für Wirbelsäule und Gelenke. Regelmäßiger Langlauf hat zudem positive Effekte auf Herz, Atmung, Immunsystem und Stoffwechsel. Auch bei Vorerkrankungen des Herz-Kreislaufsystems sowie bei Stoffwechselstörungen ist Langlauf geeignet, da er die Kondition auf schonende Weise stärkt und so einen wertvollen Beitrag zur körperlichen Fitness leistet. Vor allem ältere Menschen schätzen ihn aus diesem Grund.

Allerdings sind einige Regeln zu beachten:

- Skilanglauf ist meist nur an wenigen Tagen im Jahr oder während eines Urlaubs möglich. Bereiten Sie sich daher durch regelmäßiges Joggen, Radfahren oder Nordic Walking vor.
- Ziehen Sie sich passend an. Ein Skianzug, Mütze und Handschuhe schützen vor Verkühlungen, eine entsprechende Skibrille schützt die Augen.
- Wenn Sie lange keinen Sport getrieben oder körperliche Beschwerden haben, lassen Sie sich vorher von einem Arzt untersuchen.
- Anfangs das Aufwärmen nicht vergessen! Einige Minuten genügen schon und beugen einem unangenehmen Muskelkater vor.
- Überfordern Sie sich nicht! Langlauf ist eine Sportart, die den Körper ganzheitlich fordert. Wenn Sie zu schnell loslaufen, sind Sie in kürzester Zeit erschöpft. Teilen Sie Ihre Kräfte eher sparsam ein. Als Faustregel gilt, dass



man nur so laufen sollte, dass man sich noch unterhalten kann.

■ Die Ausrüstung muss stimmen. Schlechtes Material macht die Abfahrten gefährlich, man ermüdet schneller und das Sturzrisiko steigt. Verletzungsrisiko besteht hier v.a. im Bereich der Schultern, Hände sowie Knie. Lassen Sie sich vor Beginn ausführlich beraten.

■ Unökonomische Bewegungsmuster und Fehlbelastungen können auf Dauer die Freude am Langlauf verderben. Außerdem stellen sich durch eine schlechte Lauftechnik körperliche Verschleißerscheinungen ein. Daher wird allen Einsteigern die Teilnahme an einem Langlaufkurs einer Skischule empfohlen.

Mit staubendem Pulverschnee und Firn auf hohen Bergen lädt das malerische Pitztal in Tirol zur Bewegung in der Natur ein. Die Höhenlage von 1.600 m garantiert beste Bedingungen für Langläufer. Das Angebot mit ca. 70 km Loipen lässt das Herz eines jeden Naturliebhabers höher schlagen. Wer die Schönheit der Winterlandschaft zu Fuß genießen möchte, den führen gut gepflegte und geräumte Winterwanderwege zu den schönsten Plätzen im Pitztal. Auch Skifahren und Snowboarden ist in den Ski-gebieten Riffelsee und Pitztaler Gletscher in Höhen von bis zu 3.440 m auf 50 km möglich. In Skischulen zeigen Profis den richtigen Schwung im Schnee, für fortgeschrittene Skifahrer und Snowboarder werden geführte Touren auf den höchsten Berg Tirols, die Wildspitze mit 3.774 m, angeboten.

Zu gewinnen:

Winterurlaub im Pitztal!

Wir verlosen unter unseren Lesern einen 7-tägigen Winterurlaub für 2 Personen mit Halbpension im 4 Sterne Sport- und Vitalhotel Sepl in Weisswald in der Pitztaler Gemeinde St. Leonhard. Gelegen in einmalig schöner Lage in 1.575 Metern Höhe ist es umgeben von einer herrlichen Naturlandschaft mit beeindruckenden Bergen. Der kostenlose Skibus bringt Sie schnell, sicher und bequem zum Pitztaler Gletscher. Die Loipen sind kostenfrei, der 6-Tage Skipass ist ab 166 € erhältlich. Die Talstation der Bergbahnen Riffelsee und Pitztaler Gletscher sind nur 3 km vom Hotel entfernt. Das Hotel verfügt neben einem großen Wellnessbereich mit verschiedenen Saunen und Anwendungen auch über ein großes Hallenbad und ein Außenbecken zur absoluten Entspannung. Eine Woche Winterurlaub vom Feinsten gibt es im Hotel Sepl bereits ab 560 Euro pro Person inkl. Halbpension. Für unsere Gewinner ist der Aufenthalt natürlich kostenlos!



Die Loipen sind kostenfrei, der 6-Tage Skipass ist ab 166 € erhältlich. Die Talstation der Bergbahnen Riffelsee und Pitztaler Gletscher sind nur 3 km vom Hotel entfernt. Das Hotel verfügt neben einem großen Wellnessbereich mit verschiedenen Saunen und Anwendungen auch über ein großes Hallenbad und ein Außenbecken zur absoluten Entspannung. Eine Woche Winterurlaub vom

Feinsten gibt es im Hotel Sepl bereits ab 560 Euro pro Person inkl. Halbpension. Für unsere Gewinner ist der Aufenthalt natürlich kostenlos!

Einfach anrufen unter der Nummer 01378 40504-4 (50 ct pro Anruf aus dem dt. Festnetz/Mobilfunk ggf. abweichend) und das Stichwort „Pitztal“ unter deutlicher Nennung Ihres Namens, Ihrer Anschrift und Ihrer Telefonnummer durchgeben. Einsendeschluss ist der 31.1.2010. Viel Glück!

Weitere Informationen finden Sie unter www.alpenjoy.de und www.sepl.at

