

# Sport, Gesundheit, Fitness und Spaß

## »SM« und [www.alpenjoy.de](http://www.alpenjoy.de) verlosen eine Woche Winterurlaub im Tiroler Pillerseetal



Langlaufen im Pillerseetal.

Tourismusverband Pillerseetal

**(rp). Skilanglauf genießt seit Jahren 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 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. Langlaufen liegt voll im Trend, ist in jedem Alter leicht erlernbar, verbessert wie kaum ein anderer Sport die Kondition und vermittelt unvergessliche Erlebnisse in freier Natur. Seit Ende der 80er Jahre unterscheidet man die klassische und die freie Technik, wobei bei letzterer die schlittschuhähnliche Skating-Technik Anwendung findet. 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 ein Paar Langlaufski, ein Paar Langlaufstöcke und ein Paar Langlaufschuhe. Je nach Langlauftechnik werden spezialisierte Langlaufski verwendet.

Bei allen positiven Aspekten dieses Sports möchten wir aber auch an dieser Stelle auf Gefährdungen durch schlechtes oder schlecht angepasstes Material hinweisen. Wenn die Ausrüstung nicht stimmt, sind die Abfahrten gefährlicher, man ermüdet schneller, das Sturzrisiko steigt und durch eine schlechte Lauftechnik können sich körperliche Verschleißerscheinungen einstellen. Daher empfehlen wir allen Einsteigern die Teilnahme an einem Langlaufkurs einer Skischule. Abgesehen davon, dass häufig die Möglichkeit besteht, die Ausrüstung vor dem Kauf ausgiebig zu testen, lernen Sie in den Kursen Fehlbelastungen zu vermeiden.

Bewegungsmuster, die nicht ökonomisch sind und auf Dauer die Freude am Langlaufsport verderben können, werden gezielt korrigiert. Durch verschiedene Übungen verlieren Sie die Angst vor dem Abfahren und Ihr persönliches Sturz- und Verletzungsrisiko sinkt. Langlaufski gibt es in allen erdenklichen Formen, Farben, Längen, Breiten und Preiskategorien. Vor dem Kauf sollten Sie sich Gedanken machen, wie Sie die Ski einsetzen möchten. Für alle Zwecke und Zielgruppen bietet der Fachhandel optimierte Modelle an. Und sobald Sie sich Langlaufski zugelegt haben, geht's in die Tiroler Ferienregion Pillerseetal in den Langlaufurlaub. Das Pillerseetal liegt im nordöstlichen Teil Tirols, an der Grenze zum Bundesland Salzburg und zu Bayern. Die fünf Orte Fieberbrunn, Hochfilzen, St. Jakob im Haus, St. Ulrich am Pillersee und Waidring haben sich zu einer Ganzjahres-Ferienregion rund um den Pillersee zusammengeschlossen. Entstanden ist dabei eine abwechslungsreiche Feriendestination, ideal für Urlaub mit der Familie, eine Bilderbuchlandschaft gepaart mit modernen Freizeiteinrichtungen inmitten der Kitzbüheler Alpen. Als Biathlon-WM-Region und Austragungsort des jährlich stattfindenden Biathlon-Weltcup verfügt das Pillerseetal über ein einzigartiges, professionelles Langlauf-Profil. 110 km Loipen für den klassischen als auch den Skatingstil werden täglich präpariert. Der Ort Hochfilzen ist ständiger Veranstalter des Biathlon-Weltcup und auch Austragungsort der Biathlon-WM 1978 und 2005. Die Loipen sind GPS erfasst. Außerdem führen rund 100 km Winterwanderwege den Wanderer zu den schönsten Orten der Region. Zum Ende der meisten Touren wartet ein gemütlicher Gasthof mit einer warmen Stube auf Sie. Mit eigener Muskelkraft geht es bei den Skitouren durch unberührte Natur hinauf zum Gipfel. Die wunderbare Stille und die schönen Aussichten gehören ebenso zur Faszination der Sportart wie die Abfahrt auf

unverspurten Hängen. Die Touren im Pillerseetal führen Sie teilweise auf Höhen über 2.000 m. 100 km Skipisten, verteilt auf 3 Skigebiete, erreichbar mit über 30 Liftanlagen bestechen durch ihre Vielfalt. Buckelpisten, Familienabfahrten und Carvingstrecken in allen Schwierigkeitsgraden – das ist für jeden was dabei. Die Schneesicherheit von November bis nach Ostern macht das Pillerseetal zu einem echten Paradies für Wintersportler. Für die Kleinen gibt es im Bobo-Kinderpark jede Menge Spaß und Abwechslung und für die Großen in Fieberbrunn eine permanente Rennstrecke. Die Skigebiete auf der Steinplatte in Waidring und in Fieberbrunn können den Vergleich mit anderen Tiroler Skigebieten der mittleren Größenordnung locker mithalten.

Snowboarder überzeugt das Pillerseetal mit 70 km weitläufigen Pisten ohne lästige Querfahrten. Lange Carvingstrecken sowie das eine oder andere anspruchsvolle Off-Piste-Gelände locken die Boarder im Winter auf die Hänge nach Fieberbrunn und Waidring. In beiden Skigebieten wartet ein Funpark mit allem, was das Snowboarderherz begehrt.

Gemeinsam mit [www.alpenjoy.de](http://www.alpenjoy.de) verlost das Sonntag-Morgenmagazin einen Hotelgutschein für 7 Übernachtungen inkl. Halbpension für 2 Personen im Pillerseetal im Wert von 800 Euro. Beantworten Sie einfach die folgende Frage:

### Wo findet jährlich ein Biathlon-Weltcup im Pillerseetal statt?

- a) Hintertupfingen
- b) Niederochtnhausen
- c) Hochfilzen

Senden Sie einfach eine E-Mail unter dem Betreff »Pillerseetal« und dem richtigen Lösungswort an [gewinnspiel@sonntag-morgenmagazin.de](mailto:gewinnspiel@sonntag-morgenmagazin.de). Einsendeschluss ist der 6. Januar 2010. Der Gewinner wird benachrichtigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Mehr Informationen über die Ferienregion Pillerseetal gibt es auf [www.pillerseetal.at](http://www.pillerseetal.at)