

Langlauf: Fitness und Spaß für die ganze Familie

Mit dem ersten Schneefall rückt für Skifans auch der Winterurlaub immer näher. Von Dezember bis April locken besonders die Pisten der österreichischen Skigebiete zahlreiche deutsche Wintersportliebhaber an. Auffällig ist: Nicht nur Abfahrtski und Snowboards werden unter die Füße geschnallt. Immer mehr Deutsche haben ihre Liebe für den Skilanglauf entdeckt.

Sympathische Spitzenathleten, die hohe Präsenz in den Medien und neue Wettkampfformen haben einen wahren Langlauf-Boom in Deutschland ausgelöst. Von den 6 Millionen Skifahrern in Deutschland betreiben mittlerweile etwa 3 Millionen Skilanglauf. Doch Skilanglauf ist nicht nur in, sondern auch gesund. Skilanglauf bietet ein optimales Training für fast alle Muskelgruppen. Die Fettverbrennung wird angekurbelt und Herz, Kreislauf und Immunsystem werden gestärkt. Durch die gleichmäßige Bewegung werden Gelenke und Rücken geschont, aber dennoch trainiert. Skilanglauf tut jedoch nicht nur dem Körper gut, sondern auch dem Geist. Das fast geräuschlose Gleiten durch weiße Winterlandschaften besitzt einen hohen Entspannungsfaktor. Kurz: Skilanglauf ist eine gesunde Sportart für Jedermann. Es ist der

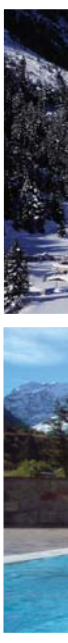
ideale Ausdauersport für die ganze Familie.

Der Einstieg in diesen Wintersport ist selbst für Untrainierte vergleichsweise leicht. Anfänger sollten jedoch besser einen Langlaufkurs besuchen. Darin lernen sie die richtige Technik, so dass Fehlbelastungen vermieden werden. In einem Kurs bekommen Einsteiger zudem Tipps für die richtige Ausrüstung.

Das Pitztal – Langlaufparadies in den Alpen

Das Pitztal in Tirol bietet ideale Bedingungen für den Langlaufurlaub. Auf bestens präparierten Loipen genießen Sie die Bewegung in der Natur. Die Höhenlage von 1.600 m garantiert beste Loipenbedingungen. Das Loipen-

angebot mit ca. 70 km vor dem Haus lässt das Herz eines jeden Langläufers und Naturliebhhabers höher schlagen. Parallel zu den Loipen verlaufen Winterwanderwege, die für Spaziergeher geräumt sind und zum Relaxen einladen. Die öffentlichen Verkehrsmittel bringen Sie zu den Ausgangspunkten Ihrer Wanderung selbstverständlich wieder zurück. Skifahren und Snowboarden in den Skigebieten Riffelsee und Pitztaler Gletscher in Höhen von bis zu 3.440 m auf 50 km bestens präparierten Pisten bieten jedem Pistenfreund den nötigen Komfort und Schneesicherheit das ganze Jahr. In den Pitztaler Skischulen zeigen Profis in Gruppen- und Privatkursen den richtigen Schwung im Schnee. Erfahrene Bergführer führen durch staubenden Pulverschnee oder über Frühlingfirn zu den höchsten Bergen Tirols.





Sport- und Vitalhotel Seppel



Sport- und Vitalhotel Seppel

Gewinnen Sie eine Woche Wellness und Sport

Das Sport- und Vitalhotel Seppel* in Weisswald in der Pitztaler Gemeinde St. Leonhard ist Ihr Wellness- und Spahotel in einmalig schöner Lage auf 1.575 m. Umgeben von der herrlichen Naturlandschaft mit den beeindruckenden Bergen abseits der Straße mit freiem Blick Richtung Süden beginnt das Langlaufvergnügen direkt vor der Haustür. Der kostenlose Skibus bringt Sie schnell, sicher, bequem und kostenlos zum Pitztaler Gletscher. Die Talstation der Bergbahnen Riffelsee und Pitztaler Gletscher sind nur 3 km vom Hotel entfernt. Das Hotel verfügt neben den 60 Zimmern

der verschiedenen Kategorien ebenfalls über einen großen Wellnessbereich mit verschiedenen Saunen und Anwendungen auch über ein großes Hallenbad und ein Außenbecken zur absoluten Entspannung. Eine Woche Winterurlaub gibt es im Hotel Seppel bereits ab 560 Euro pro Person inkl. Halbpension. Die Loipen sind kostenfrei, der 6-Tage Skipass ist ab 166 Euro zu haben.

Gemeinsam mit www.alpenjoy.de verlost die Salus BKK einen 7-tägigen Winterurlaub für 2 Personen im Sport- und Vitalhotel Seppel. Viel Glück!



Langlauf-Geschichte

Die Nutzung von Ski zur Fortbewegung lässt sich lange zurückverfolgen. Bereits vor 5000 Jahren jagten und transportierten die Skandinavier ihre Beute auf Skiern. In Norwegen, Schweden und Finnland waren Skier vor der Erfindung des Autos im Winter absolut lebensnotwendig. Nur auf Skiern konnte man die großen, verschneiten Entfernungen zurücklegen.

Als Wettkampf wurde der Skilanglauf allerdings erstmals im 19. Jahrhundert in Skandinavien ausgetragen. Der erste bedeutende Wettkampf fand 1892 am Holmenkollen in Oslo statt. Der Skilanglauf der Herren ist ein olympische Sportart der ersten Stunde. Er gehört seit den ersten Olympischen Winterspielen 1924 zum festen Programm. Olympische Wettkämpfe für Frauen werden seit 1952 ausgetragen.

Gewinnspiel

Gewinnen Sie 7 Tage Winterurlaub für 2 Personen im 4 Sterne Sport- und Vitalhotel Seppel* im Pitztal/ Tirol.

Wo fand im Jahre 1892 der erste Langlauf-Wettkampf statt?

A Norwegen **B** Deutschland **C** Österreich

Meine Adresse:

Name

Straße

Ort

Geburtsdatum

Senden Sie diesen Coupon bis zum 15.01.2010 an:
Salus BKK, z.H. Dominique Meyer, Siemensstr. 5a,
63263 Neu-Isenburg oder per Fax: 0 61 02 / 29 09-89.
Alle Prämien und Preise sind gesponsert und werden nicht aus Mitgliedsbeiträgen finanziert. Die Verlosung findet unter Ausschluss des Rechtsweges statt.

*Mehr Informationen über das Sport- und Vitalhotel Seppel gibt es auf www.seppel.at oder unter Telefon 00 43 (0) 54 13 86 220. Informieren Sie sich auch auf www.alpenjoy.de über weitere Regionen und Winterangebote aus dem gesamten Alpenraum.