

Wintersport 2005

Endlich Schnee!

Bald nun ist Weihnachtszeit heißt es auch in vielen Skigebieten, und Weihnachtszeit heißt Winterzeit und Winterzeit heißt Wintersportzeit. Die Ski-openings in den Skigebieten haben die Saison bereits eingeläutet, und wir möchten Sie auf den Geschmack bringen – auf den Geschmack von Wintersport.

| Carla Schmidt

Sie haben keine Lust, jeden Winter eine Reise in warme Länder zu buchen und in der herrlichen Winterzeit in Ihre Koffer Badesachen und Flipflops zu packen? Dann haben Sie also Lust auf Wintersport!

Skilanglauf: Kondition und Natur pur

Skilanglauf ist eine Sportart, die sowohl im Breiten- als auch im Leistungssport große Popularität genießt. Bei der allgemein zu empfehlenden Sportart werden fast alle Muskelgruppen betätigt. Die Skier werden zur Fortbewegung vor allem in flachem und welligem Terrain benutzt. Mit dem Skilanglauf verwandte Sportarten sind Nordic Walking und Inlineskaten. Skilanglauf unterstützt den Trend zu gesundheitsfördernden Sportarten, ist in jedem Alter leicht erlernbar, fördert die Kondition wie kaum ein anderer Sport und vermittelt unvergessliche Erlebnisse in freier Natur. Der Sport ist traditionell vor allem in Skandinavien und den Alpenländern populär, aber auch etwa in Russland und dem Baltikum. Im Breitensport wird zwischen der klassischen Technik, dem Diagonalschritt und der freien Lauftechnik, Skating (auch „Schlittschuh“-Technik genannt) unterschieden. Beim Diagonalschritt laufen beide Skier in präparierten Spuren. Die Skier werden mit „Steigwachs“ und „Gleitwachs“ behandelt. Der Steigwachs greift bei Aufstiegen, während der Gleitwachs die Skier bei Abfahrten und im flachen Gelände beschleunigt. Bei der Skating-Technik benutzt der Läufer eine nicht gespurte Strecke – mit Ausnahme jener Stellen, die gespurt wurde, damit die Läufer in heiklen Kurven oder Übergängen besser Halt finden. Die Skating-Technik gilt allgemein als schnell und sportlicher in der Ausführung – und da-

mit auch als anstrengender. Für Einsteiger ist also der klassische Diagonalschritt zu empfehlen, denn die Bewegung ähnelt dem normalen Gehen.

Die Geschichte des Langlaufs geht etwa 5.000 Jahre zurück. Seine Wurzeln waren in Norwegen, von wo aus die Verbreitung nach Skandinavien und Russland erfolgte, als der Skilanglauf sich als Fortbewegungsart während des harten Winters bewährte. Langlauf ist der ursprüngliche und aus Sicht der Teilnehmer der beliebteste nordische Skisport, dessen Name auf die Entwicklung in Nordeuropa zurückführt – im Gegensatz zu alpin, dessen Name von den Alpen abgeleitet wurde.

Ski alpin: Kraftausdauer und Koordination

Leider genießt der alpine Skisport die Vorurteile, gefährlicher als Skilanglauf, nicht so cool wie Snowboarden oder so sportlich wie Skiwandern zu sein. Ski alpin besiedelt aber nicht destotrotz seit Jahren alljährlich die Ferienorte der Bergwelt und gehört zum idealen Urlaubssport im Winter. Die Sportart bietet als Gruppen-, Familien- oder Individualsport Lust an der sportlichen Bewegung sowie Spaß und Abenteuer bei der Abfahrt – und nicht nur das Höhenklima wirkt dabei vitalisierend. Jedes größere Skigebiet hat mittlerweile eine ausführliche Website, denn es empfiehlt sich über die Größe, Anforderung und Angebote des jeweiligen Skigebietes informiert zu sein, um es passend zum eigenen Können und Wünschen abzustimmen. Beim wett-kampfmäßigen alpinen Skilanglauf gibt es vier verschiedene Disziplinen: Slalom, Riesenslalom, Super-Riesenslalom und Abfahrt. Der Abfahrtslauf gilt als Königsdisziplin des alpinen

info:

News aus den Skigebieten, Verhaltensregeln auf Loipe und Piste, Skigymnastik und viele Tipps und Hintergrundinformationen sind auf der Homepage des DSV Deutscher Skiverband unter www.ski-online.de zu sehen.

Die aktuellen Loipen- und Pisteninformationen und die Schneebedingungen besorgt man sich am besten bei den städtischen oder regionalen Touristikbüros.