

# Ganz einfach **gleiten**

*Langlaufen ist in. Die nordische Disziplin empfiehlt sich als idealer Sport zum Fettverbrennen und Entspannen*

**D**ie Sonne lugt über den Berggipfel durchs Nadelgehölz und bringt die Tegernseer Schneelandschaft zum Leuchten. Ein zauberhafter Wintertag. „Alles ist weiß, du bekommst frische Luft und verbesserst die Fitness“, schwärmt Dietmar Lautenbach. Der 46-jährige Versicherungsmakler hat das klassische Langlaufen im vergangenen Jahr für sich entdeckt. Seither stählt er in der kalten Jahreszeit seine Kondition.

Ein Trend, dem in Deutschland etwa zwei Millionen Menschen folgen. Seit Nordic Fitness zahlreiche Anhänger findet, erlebt auch der Langlauf eine Renaissance. Hinter dem Sammelbegriff verbergen sich nicht nur Nordic Walking und Blading, also das Gehen und Inline-Skating mit Stöcken. Vor allem seine jüngeren Anhänger verdankt der winterliche Langlauf den sportlichen Erfolgen von Leistungssportlern wie Axel Teichmann und den Biathleten.

**Die schweißtreibende Fortbewegung** erfolgt klassisch in der Loipe, schneewandernd im Gelände (Cruising) oder per Skating. Letztere ähnelt mit ihrem dynamischen, seitlichen Beinabstoßen dem Schlittschuhlaufen. „Besonders bei den Jüngeren liegt das Skaten voll im Trend“, beobachtet Stefan Schwarzbach vom Deutschen Skiverband: „Die Sportler haben oft schon nach wenigen Stunden Erfolgserlebnisse.“ Ob im Mittelgebirge oder in den Alpen: In vielen Regionen finden sich neben den klassischen Loipen inzwischen extra Strecken für die Skater.

Viele Einsteiger bevorzugen indes die klassische Form des Nordic Skiing, bei dem die Bretter der gespurten Loipe folgen. Obwohl es dafür keinen triftigen Grund gibt. „Man kann beide Varianten sehr sportlich oder eben gemächlich betreiben“, erklärt Langlauflehrer Thomas Raach, der fünf- ▶



**MASSENSPORT**  
Startschuss zum  
Wasa-Lauf in Schweden  
über eine Strecke  
von 90 Kilometern



**CHECK-UP**  
Sportmediziner  
Martin Halle  
beim Test auf  
dem Laufband

## GESCHAFFT

Der Gewinner des Wasa-Laufs in Schweden mit einem Kranz. Das Traditionsrennen verlangt stundenlange Ausdauerleistung



## DÜSSELDORF IM LANGLAUFRAUSCH

Beim Opening der Langlaufsaison in Düsseldorf führte eine Kunstschnee-Loipe den Rhein entlang



mal beim prestigeträchtigen Wasa-Lauf in Schweden teilnahm und unter die besten 200 lief. Seit neun Jahren betreibt der 38-jährige Diplomsportpädagoge von München aus die Langlauf-Company, die das gesamte Spektrum der Nordischen Disziplinen abdeckt. Tausende von Skischülern hat Raach fit für die Loipe gemacht. „Das Gleichgewicht halten, auf einem Bein stehen, den Ski gleiten lassen können – das bereitet am Anfang die meisten Schwierigkeiten“, sagt Raach.

**Den Schnee lesen.** Entsprechend sind die Übungen gestaltet, wenn Raach seine Schüler die ersten Schritte auf Skiern machen lässt. Zu Beginn laufen alle ohne Stöcke. Zwischendrin auch mal „blind“ mit einer Augenbinde, damit die Füße den Untergrund „lesen lernen“. Bei der ersten leichten Abfahrt gilt es dann, ein Bein anzuheben. Spätestens da entdeckt auch der blutige Anfänger sein Gespür für Schnee – und überwindet die Angst vor unvermeidlichen Stürzen.

„Eine wichtige Erfahrung“, meint Raach, „denn dadurch verliert man die Scheu, sich etwas dynamischer zu bewegen.“ Hüfte nach vorn, auf einem Ski dahingleiten, den richtigen Druckpunkt vom Standbein aus finden – so entsteht die gewünschte Bewegung, die oft mit schwerelosem Schweben verglichen wird und nach etwas Üben meditativen Laufcharakter annehmen kann. „Jeder Mensch kann laufen, was er aber lernen muss, ist gleiten“, sagt Raach. Und das kann man in jedem Alter. Skaten fördert dabei mehr die Kraft und die Oberkörpermuskulatur. Klassischer Langlauf hingegen eher die Kondition.

**Kein Warten, keine Liftkarte.** Im Vergleich zum Alpin-Ski beanspruchen beide Langlaufvarianten weniger Zeit und Geld. Keine Menschenmassen auf der Piste, kein langes Warten am Lift. Einige Loipen kosten ein paar Euro Eintritt, die meisten kann man jedoch kostenfrei benutzen. Individualisten finden beim Langlauf Ruhe und Entspannung. Genau das sucht Dietmar Lautenbach, der im Job ständig von Menschen umgeben ist. Früher joggte er regelmäßig, ruinierte sich dabei aber seine Kniegelenke. Heute fährt er im Sommer Rennrad, im Winter bevorzugt er Nordic Classic. Dass der gemeine Langlauf nicht immer ganz ungefährlich ist, musste Lautenbach im vergangenen Jahr in der Schweiz erfahren. Auf einer vereisten Abfahrt verhakte er sich in der Spur, stürzte ▶

## Tipps für die Ausrüstung

Für ein Schnuppertraining reichen Leihskier. Wer regelmäßig läuft, sollte zumindest den Unterschied zwischen Schuppen- oder Wachsskiern kennen.

### › Skikauf

Für das klassische Langlaufen eignen sich Wachs- oder Schuppenski. Langläufer, die sich nicht um die Schneequalität kümmern möchten, sind mit Schuppenskiern, die auf jedem Untergrund laufen, besser bedient. Wachsskier müssen je nach Schneebeschaffenheit jedes Mal eigens präpariert werden (fünf bis sechs Wachse reichen für den Anfang). Dafür gleiten sie besser in der Loipe. Zum Skaten braucht man kürzere Skier mit einer höheren Spannung, da die Bewegung anders ausgeführt wird.

### › Schuhe

Für das klassische Langlaufen unterscheidet man Schuhe mit zweierlei Bindungen: die „Step-in-Bindung“ und die mit der Hand zu öffnende Variante. Letztere hat den Vorteil, dass sie sich bei Stürzen besser lösen lässt.

### › Kleidung

Auch hier gilt das Zwiebelprinzip, denn Langlaufen ist ähnlich schweißtreibend wie Joggen. Funktionsunterwäsche (wird nicht nass!), eine elastische Langlaufhose und eine dünne Jacke gelten als ideale Bekleidung.

### WINDSCHNITTIG

Langlaufprofis starten im eng anliegenden Rennanzug



### SCHNEESCHUTZ

Schuhe nicht zu eng kaufen, sonst werden sie kalt



## KNIFFLIG

Skischüler Lautenbach (r.) muss bei einer kleinen Abfahrt ein Bein anheben



## TROCKENÜBUNG

Lautenbach lernt, in der Ebene die Balance zu halten, während er von einem Bein auf das andere tritt



## SCHWUNG HOLEN

Der Schüler lernt, wie er sich mit dem Ski in der Loipe abstoßen kann



**SCHNEE-COACH** Langlauflehrer Thomas Raach, 38 Jahre, zeigt seinen Schülern, wie man mit geringem Kraftaufwand läuft

so genannte Lipasen, die Blutfette spalten und in Energie umsetzen. In diesem Zusammenhang greift der Körper auch auf seine eigenen Fettdepots zurück. Richtig effektiv wird die Fettverbrennung nach 30 bis 60 Minuten Training. Wer mit Langlaufen abnehmen möchte, muss beim Après-Ski allerdings auch die richtigen, möglichst kohlenhydratarmen Speisen auf der Karte wählen.

Auch die Stimmung steigt durchs Langlaufen. „Die guten Gefühle kommen einfach durchs Draußensein“, motiviert Halle, der den Sport selbst betreibt. Bei anhaltender körperlicher Aktivität schüttet der Körper Glückshormone aus. Das helle Licht, frische Luft und das Gefühl, sich ausgetobt zu haben, wirken antidepressiv.

**Nur kein Stress**, lautet dabei die Grundregel. Vor falsch verstandenem sportlichem Ehrgeiz warnt der Sportwissenschaftler Dieter Lagerström von der Deutschen Sporthochschule in Köln: „Man muss sein Tempo so wählen, dass man sich nebenbei noch unterhalten kann.“ Wer fünf Stunden skiwandert, fördert seine Gesundheit mehr als der Ehrgeizling, der eine Stunde über die Loipe hechelt. Ein langsamer Läufer kann problemlos fünf Stunden seine Runden ziehen, ohne sich völlig ausgepowert zu fühlen.

Wie bei allen Sportarten ist auch beim Langlauf das eigene Wohlbefinden der Maßstab. Dietmar Lautenbach freut sich jetzt schon wieder auf die neue Saison. Wenn es die Schneelage hergibt, steigt er jedes Wochenende in die Loipe. Und diesmal will er vorsichtig sein. ■

THOMAS GRASBERGER

und zog sich einen kleinen Haarriss im Hüftknochen zu.

Solche Verletzungen gelten allerdings als Ausnahme. Wer sich richtig aufwärmt und sich nicht überlastet, lebt als Langläufer relativ sicher und gesund, meint Martin Halle, Ärztlicher Direktor der Sportmedizin am Klinikum rechts der Isar in München. „Langlauf ist optimal für die kalte Jahreszeit, denn der Sport fordert 95 Prozent unserer Muskulatur. Der Kreislauf wird mehr angekurbelt als beim Laufen oder Radfahren.“

**Der Körper verbrennt dabei viel Fett**, selbst der Cholesterinspiegel wird langfristig günstig beeinflusst. Der Sportler trainiert die Muskulatur an Bauch, Bei-

nen, Po, Rücken und Armen. Herz und Kreislauf werden gestärkt. Sportmediziner Halle schätzt den Fitnessfaktor beim Langlauf doppelt so hoch ein wie beim Joggen. Allein für den Stoffwechsel ist der Nutzen 20 bis 30 Prozent größer. Hinzu kommt, dass Langlaufen Gelenke und Knochen schont.

Den Gesundheitseffekt erklärt Halle so: „Der Puls steigt an, die Poren öffnen sich, Haut und Muskeln werden gut durchblutet. Gleichzeitig sinkt der untere, diastolische Blutdruck.“ Herz und Gefäße profitieren unmittelbar davon. Dauert die Belastung länger an, verbrennt der Körper immer weniger Zucker, dafür aber zunehmend Fett. Der gesteigerte Stoffwechsel aktiviert

## Im nächsten Heft

Nur nicht nachlassen: wie man der alljährlichen Winterspeck-Falle entgeht.

### Fit mit Winter-Food

- › **Power für den Wintersport**  
Welche Nahrungsmittel benötigen Langläufer, Skifahrer oder Nordic Walker?
- › **Der richtige Ernährungsmix**  
Müssen in der kalten Jahreszeit, wenn Viren und Bakterien das Immunsystem unter Beschuss nehmen, andere Speisen auf den Teller als im Sommer?