

In perfekter Haltung: Langlauf-Experte Thomas Raach unterwegs auf der Loipe. Foto: privat

# Schmale Taille für Cruiser

## Von sportlich bis gemütlich: Richtige Ausrüstung für jeden Langläufer

**N**ordic Cruising oder Rennsport, Skating oder Diagonalschritt – wer sich für Langlauf entscheidet, muss wählen. Wer nicht weiß, was er will, sollte zuerst Leihmaterial testen. Ansonsten gilt: Nordic Cruising war als Konzeption für Einsteiger gedacht, die auch abseits der Loipen tauglich ist. Für richtiges Backcountry allerdings gibt es Spezialmodelle in allen Breiten mit Wanderbindungen und -schuhen. Der klassische Cruising-Ski ist breiter und kürzer als der normale, hat eine leichte Tallierung und eine abgerundete Spitze. Das Gewicht entscheidet hier über die Skilänge. Eine ausgeprägte Schuppenzone erleichtert Halt und Abdruck. „Stabilität kommt aber primär von der eigenen Balance“, gibt Sportlehrer Thomas Raach zu bedenken und vergleicht den Cruising-Ski mit einer untertunigen Autofahrweise, die ab einer gewissen Könnensstufe auch bremst. „Für Einsteiger und abseits der Piste

der Cruising-Ski, in welligem Gelände aber sollte er nicht überdimensioniert sein. Der Skating-Ski hat, ob Cruising oder normal, keine Steighilfe und ein anderes Spannungsverhältnis. Auch hier ist die Cruising-Variante widerbreiter. Die Länge ist vom Körpergewicht abhängig. Wie beim klassischen Ski kann man den Papierrest machen: Steht man auf beiden Skiern, sollte ein Papier unter der Bindung leicht bewegt werden können, steht man nur auf einem Ski, sollte sich das Blatt festklemmen. Der Jibskater für die Freaks geht auch im Normalbetrieb, hat aber aufgebogene Enden und Verstärkungen.

In Sachen Bindung gibt es das SNS- oder NNS-System zum jeweiligen Schuh. Inzwischen haben auch die Bindungen für den Diagonalschritt zwei Achsen und an der zweiten Achse ein Band, das über die Fersenschleife stabilisiert und den Ski zurückholt. Im Skatingbereich kennt man eine Art Klappmechanismus mit einstellbarer Feder, die den Ski näher am Fuß hält und besseren Stand vermittelt. Bei Schuhen – hohe, stabile Skater oder niedrigere Klassische – rät Raach dazu, die Schen vor Rennmodellen zu verheren. Die sind besser einstellbar und teils sorgt Neopren für ein besseres Klima.

### Papierrest wie beim klassischen Ski

Mit dem „Grip Tape“, das einmal fixiert, bis zu 200 Loipenkilometer lang hält, ist auch das leidige Wachstproblem gelöst – und zwar in einem Temperaturbereich von minus 20 bis 10 Grad und auch bei Eis. Ansonsten empfiehlt Raach einen Mikroschuppen-Ski: „Pflegeleicht wie Schuppen, Laufeigenschaft wie Wachs.“ Der klassische Wachsski ist länger und schneller als

eidens Stöcken ist das Material zweitrangig, wichtig sind Griff und Schlaufe“, so Raach. Kork- oder weiche Kunststoffgriffe sind gut, Schlaufen müssen wie Handschuhe sitzen, denn sie übertragen die Kraft. Angst bei Stürzen muss keiner haben: Bei Absitzen nach hinten oder seitlichem Ausgleiten stört der fixe Stock nicht. „Absolut gefährlich wird es für die Magengrube und die Schuttern immer, wenn ich – grundfalsch – mit dem Stock nach vorne bremsen will.“ Wer investieren will: Leichte, flexible Carbonstöcke sind gut und teuer. Dann sollte der Schwerpunkt des Stockes auch nahe am Griff sein. **fo**