

Wenn die Loipe zum Spielplatz wird

Vor 250 Jahren war es eine Qual, sich mit Skiern auf den Weg zu machen. Seit rund 100 Jahren sollte es eigentlich ein Spaß sein, die winterlichen Weiten zu erobern. Neben den gesundheitlichen Zielen und ehrgeizigen Ambitionen der letzten Jahrzehnte hat vor allem die neueste Entwicklung des Langlaufs wieder den Spaßfaktor im Visier: Das Angebot reicht vom gemütlichen Cruisen bis zum Freestyle.

Lernen auf Wellenbahnen und in Steilhängen

Es müssen ja nicht gleich die Stunts auf Geländern und spektakuläre Sprünge sein, um das Spieldaß auf Skiern auszuprobieren. „Ich war schon mit 67-jährigen Damen im Fun Park“, freut sich Thomas Raach. Der Sportpädagoge und Extremlangläufer schickt die Kursteilnehmer seiner Münchner Sportschule in Wellenbahnen und in Steilkurven, um ihnen Sicherheit auf dem Ski zu vermitteln. Auch in Lenggries will er heuer Rampen und Schanzen bauen. Das heißt nicht, man muss sofort ins Skiballett einsteigen. Jibskating, wie der US-Trend heißt, ist eine Sonderform für Artisten. Für Otto Normalverbraucher und vor allem Kinder reicht es schon, „mit offenen Augen durch die Loipe zu gehen“: „Plätze zum

Spielen und Austoben gibt es viele.“ Das können auch Schnittzeljagden oder Tiergeschichten-Rallyes sein.

Raach will mit seinen Ideen vor allem weg von einer „erschreckenden Tendenz“: „Die Loipen werden immer einfacher. Die Verantwortlichen unterstellen dem Langläufer, dass der damit zufrieden ist. Jugendliche lernen das Langlaufen als Seniorensportart kennen.“ Dabei ist neben der Komponente, dass man Langlauf auch im Alter machen kann, für Raach wichtig, dass die dünnen Bretter ideale Spielgeräte für Kinder sind, weniger verletzungsgefährlich und weniger aufwändig als Alpinski-fahren – und schnell zu beherrschen.

Vier Tage Kurs setzt der Langlauflehrer im Durchschnitt an – Abfahrtstraining extra. Balance finden, den Ski ins Gleiten bringen sind die wichtigsten Lernschritte. Klassisch oder Skating ist dabei nicht die Frage: „Der Nordic Walker, der die Kreuzkoordination schon kennt, wird eher diagonal laufen.“ Nordic Cruising ist dabei die Variante, die vor fünf Jahren den Markt revolutionierte, und sanfter, langsamer, wellness- und naturorientiert sein soll. Skating, also der Schlittschuhschritt, hat ein jüngeres Image, ist dynamischer und hat – außerhalb Deutschlands! – mittlerweile die größte Plattform. fo

LOIPENTIPPS

Für klassische Langläufer empfiehlt Langlauf-Experte Thomas Raach die Eng (Karwendelgebirge), für Skater dagegen die Region um Mittenwald oder – die anspruchsvolle Variante – um Kaltenbrunn (Gmund am Tegernsee). Als Bad Heilbrunner schätzt er die acht Kilometer vor der eigenen Haustür. Perfektes Münchner Hausgebiet für alle ist Dieterszell.

INFORMATION

■ Bücher

Nordic Cruising. Von Thomas Raach. Und: Richtig Nordic Ski. Von Wöllzenmüller / Wenger. Beide je 10,95 Euro. blv-Vlg.

■ Langlaufschule

Langlaufschule Thomas Raach. 83670 Bad Heilbrunn. Tel.: 0 80 46 / 18 80 32, Internet: www.langlauf.com

■ Internet

www.nordic-sports.de
www.nordic-web.de