



Unterwegs in der prächtig verschneiten Natur: Im klassischen Stil gleitet der Langläufer durch die Loipe. Fotos: Seraina Boner/Fischer

Deshalb ist klassisch Langlaufen wieder so beliebt

Tipps von Experten Das Fell hat den Klassisch-Stil revolutioniert. Experten erklären, was Einsteiger bei der Technik beachten müssen, und wieso auch ambitionierte Skaterinnen mal fremdgehen sollten.

Tobias Müller

Die Entwicklung: Beliebter dank dem Fell

Das Fell ist Geldsegen für die Verkäufer und optimale Einstiegs-hilfe für Anfängerinnen und Anfänger auf den Langlaufski. Seit die österreichische Skisportmarke Atomic vor zwölf Jahren den Fellski auf den Markt gebracht hat, wurde das Klassisch-Langlaufen beliebter und beliebter. Liefen zuvor vor allem ambitionierte Athletinnen und ältere Bewegungsliebhaber klassisch, während sich die Mehrheit fürs Skating entschieden hat, geht der Trend in den letzten Jahren in die andere Richtung.

Markus Fährndrich, früher selbst Spitzenathlet und nun Inhaber eines Langlaufgeschäfts in Pontresina, spricht heute von einem Verkaufsverhältnis von 50:50 zwischen Klassisch- und Skating-Ski, während noch vor rund zehn Jahren das Verhältnis bei 40:60 lag. Gleich klingt es, fragt man bei der Nordisch-Marke Fischer nach, wo nach einem Schub vor drei Jahren auch heute noch mehr Klassisch-Ski verkauft werden.

Gründe für den Boom gibt es mehrere. Sei es, dass klassisch laufen auch bei jüngeren Sportlerinnen wieder «cool» ist und immer mehr ambitionierte Skater einen Vorteil in der Abwechslung der Technik sehen. Aber der Hauptgrund ist das Fell.

War früher das Wachsen der Klassisch-Ski eine Wissenschaft für sich, die sich nur die Ambitionierten zugetraut haben, so fällt dies nun aufgrund des Fells weg. Dieses kann aus Synthetik, Mischgewebe oder reinem Mohair

gefertigt sein und entscheidet so über die Geschwindigkeit des Skis: je mehr Mohair, desto schneller gleitet er. Das Fell ist im mittleren Bereich unter der Bindung aufgeklebt, dort sorgt es mit seinen feinen Härchen beim Abstossen im Schnee für den nötigen Halt, sobald der Ski durchgedrückt wird. Wird der Ski entlastet, kann der Langläufer in der Spur gleiten.

Fährndrich nennt den Fellski von heute, der bei allen Bedingungen für Einsteiger bis hin zum Ambitionierten funktioniert, ein «Sorglospaket», bei dem vor dem Loslaufen keine mühsame Zeit mit Wachsen verloren geht.

Die Bewegung: Gesünder gehts kaum

Der einfach zu handhabende Fellski ist eine wichtige Innovation für alle Bewegungsfanatiker und Naturliebhaberinnen. Denn das klassische Langlaufen ist eine der gesündesten Bewegungsarten, die es gibt. Beinahe alle Muskelgruppen werden dabei schonend beansprucht, von den Schultern und den Armen über die Rumpfmuskulatur bis hin zu den Oberschenkeln und Wadenmuskeln.

Zudem fällt im Vergleich zum Skating die Drehbewegung sowie das Einknicken des Kniegelenks weg. Das macht das Klassisch-Laufen gerade für Sportlerinnen mit Knieproblemen optimal, sagt Felix Dieter, der seit 30 Jahren Langlauflehrer und Trainer von Freizeitsportlern bis hin zu Weltcupathleten ist.

Dieter gibt aber zu bedenken, dass im klassischen Stil die Belastung gerade auf die untere Rückenmuskulatur grösser sei. «Personen mit Beschwerden im Rücken würde ich als Einsteiger darum das Skating empfehlen.»

Ansonsten sieht Dieter die meisten Vorteile im klassischen Stil. Gerade Einsteigern, die noch keine ausgeprägte Balancefähigkeit haben, hilft es, dass beim Klassisch meistens in der Spur gelaufen wird. Ausserdem kommen Anfängerinnen beim Skating gerade bei steilen Anstiegen schneller aus der Puste.

Allerdings sagt Dieter, dass das Bergabfahren mit Klassisch-Ski anspruchsvoller sei, da diese länger und schwieriger zu kontrollieren seien. «Daher ist es essenziell, dass Neulinge gleich zu Beginn das Bremsen lernen und wissen, wie sie sich bei höheren Tempi verhalten sollen.»

Gerade auch ambitionierten Skatern, die beispielsweise auf den Gommerlauf oder den Engadin Skimarathon trainieren, könne als Alternativtraining das Klassisch-Laufen helfen. «Wer bereits auf einem hohen Niveau skaten kann, noch besser werden möchte und die Zeit dazu hat, für den ist klassisch laufen fast schon ein Muss», sagt Dieter.

Die Technik: Balance, Kraft und Stabilität

Da die klassische Technik dem Gehen oder dem Wandern mit Stöcken vom Bewegungsablauf her sehr ähnlich ist, gelingt der



Das Fell ist auf der Unterseite auf Höhe der Bindung aufgeklebt und sorgt beim Abstossen für Halt.

Einstieg meist einfacher als beim Skaten. Der Hauptschritt im Klassisch ist der Diagonalgang im leicht ansteigenden Gelände, wobei der Fuss auf dem einen Ski nach unten gedrückt wird und somit das Fell auf dem Schnee haftet – somit wird Vortrieb generiert. Zusätzlich vollzieht der gegenüberliegende Arm einen Stockeinsatz für zusätzliche Kraft sowie Hilfe bei der Balance. Im flachen Gelände kommt die Doppelstocktechnik zum Einsatz, wobei mit den Stockenden auf Bindungshöhe simultan abgestossen wird.

Als dritte Haupttechnik kommt der Grätenschritt zum Zug, wenn das Gelände steil ist und beim Abdruck mit dem Fell keine Haftung mehr im Schnee erzeugt werden kann. In diesem Fall bewegt sich die Langläuferin auf den Kanten schrittweise bergauf.

Wer seine Klassisch-Technik verfeinern will, kommt natürlich nicht um viele Schneekilometer herum. Doch auch Klassiker werden im Sommer gemacht, wie das Langläufer-Sprichwort besagt – das sieht auch Felix Dieter so. Er empfiehlt Ambitionierten im Sommer ein regelmässiges Ausdauer- und Krafttraining. «Das Wandern mit Stöcken ist sehr effektiv und fordert den ganzen Körper. Ebenfalls geeignet sind Sprungübungen, um die Balance zu verbessern. Fortgeschrittene können diese sogar auf einem Bein bergauf ausführen», sagt er.

Wichtig sei zudem regelmässiges Training der Rumpfmuskulatur, was für eine bessere Balance sowie eine effizientere Kraftübertragung sorgt. Klimmzüge und Liegestütze stärken zudem die Oberkörpermuskulatur.

Das Material: Beratung durch Profi ist Pflicht

Auch wenn dank dem Fellski der Einstieg für Neulinge erleichtert worden ist, sollte man sich vor der Miete oder dem Kauf von einem Experten beraten lassen. Ist bei Skating-Ski vor allem die Länge des Modells entscheidend, gibt es bei den Klassisch-Ski verschiedene Spannungs- und Härtegrade, je nach Gewicht sowie Können des Langläufers.

Simon Sigrist ist Verkäufer bei Bernina Sport in Pontresina. Er empfiehlt Anfängerinnen zu Beginn einen Ski, der weich ist und bei dem auch mit wenig Druck ein guter Abstoss gelingt. «Ein weicher Einsteiger-Ski ist zwar weniger schnell, da die Steigzone länger im Schnee reibt, doch rein technisch verzeiht er mehr.»

Wer ein Skimodell gekauft hat, der sollte das Fell regelmässig mit einem Imprägnierspray einsprühen. Alle 100 bis 150 Kilometer sollte zudem die Gleitzone mit Heisswachs präpariert werden.

Sind die Klassisch-Ski, die die Körpergrösse um rund 15 bis 20 Zentimeter überragen sollten, im Vergleich zu den Skating-Modellen länger, ist es bei den Stöcken umgekehrt: Die Stöcke im Klassisch sollten bis auf Achselhöhe reichen, während Skating-Stöcke bis Kinnhöhe gehen.

Elementar beim Klassisch-Material sind auch die Schuhe. Diese haben im Vergleich zum festsitzenden und steifen Skating-Schuh eine weichere Sohle, sollten Komfort bieten und reichen nur bis zum Knöchel.

Dieser Text ist Teil unserer Serie «Schneespass». Weitere Artikel zum Thema finden Sie auf unserer Website oder in der App.

Hörl mit Heimsieg, Deschwanden bester Schweizer

Skispringen Ryoyu Kobayashi ist nach dem dritten von vier Sprüngen neuer Leader der Vierschanzentournee. Der Japaner wurde gestern in Innsbruck mit Sprüngen auf 128,5 und 132 Meter Zweiter. Den Tagessieg feierte mit dem Österreicher Jan Hörl ein Einheimischer. Hörl sprang auf 134 und 127,5 Meter und setzte sich deutlich mit 8,8 Punkten vor Kobayashi durch. Auf dem 3. Platz landete Hörls Landsmann Michael Hayböck (131 und 135,5 Meter).

Der Deutsche Andreas Wellingner, der als Führender angereist war, belegte in Innsbruck den fünften Platz und ist Gesamtzweiter. Er und Kobayashi werden aller Voraussicht nach den Kampf um den Gesamtsieg beim letzten Springen in Bischofshofen am Samstag unter sich ausmachen.

Vom Schweizer Tournee-Quartett qualifizierte sich in Innsbruck einzig Gregor Deschwanden für den zweiten Durchgang. Der 32-jährige Luzerner lag zunächst nach einem Sprung auf 129 Meter auf dem 16. Zwischenrang, verlor dann aber im zweiten Durchgang Plätze. Mit 113,5 Metern, der zweitkürzesten Weite des Durchgangs der besten 30 Springer, landete er auf dem 24. Platz. Simon Ammann wurde 39. Remo Imhof und Killian Peier hatten bereits die Qualifikation nicht überstanden. (DPA/tzi)

Kein Schweizer Exploit bei der Premiere in Davos

Langlauf Bei der Premiere der Tour de Ski in Davos zeigten die Schweizerinnen und Schweizer im Sprint starke Leistungen, jedoch fehlte ihnen in entscheidenden Momenten das Wettkampfglück: Vier Einheimische standen bei den Frauen oder Männern insgesamt in den Halbfinals, dennoch fanden beide Finals ohne Schweizer Beteiligung statt.

Nadine Fähndrich und Alina Meier verpassten den Final beim Nachtspektakel um Sekundenbruchteile. Bei den Männern fehlten Valerio Grond für den Finaleinzug gar nur 15 Hundertstelsekunden. Janik Riebli stürzte im zweiten Halbfinal, dabei brach sein Stock.

Bei den Männern gewann Lucas Chanavat aus Frankreich vor dem Schweden Edvin Anger und dem Italiener Federico Pellegrino. Bei den Frauen siegte die Schwedin Linn Svahn vor Kristine Skistad aus Norwegen und der amerikanischen Gesamtführenden Jessie Diggins. Heute stehen in Davos jeweils Klassisch-Verfolgungrennen über 20 km auf dem Programm. (tzi)



Linn Svahn gewinnt überlegen, dahinter freut sich Jessie Diggins über den 3. Rang. Foto: Keystone