



Wenn das Wetter etwas kälter ist, dann sollte man eine wärmere Langlaufjacke und Leggings unter der Hose tragen. Langlaufhandschuhe sind der wichtigste Bestandteil des Langlauf-Outfits.

Langlaufen als Wintersportart

Eine sehr wichtige Sache für uns und unseren Körper ist der Sport. Beim Sport trainiert man die Muskeln und verschiedene Prozesse und Funktionen im Körper werden beeinflusst. Man kann im Sommer mehr Sportarten als im Winter ausprobieren, deshalb wird es im folgenden Artikel über das Langlaufen gehen.

Patricija Marjancevic

Langlaufen entstand vor rund 5000 Jahren, damit man beim Jagen, in den schneebedeckten Wäldern, schnell vorankommt. Um 1550 fanden die ersten Wettbewerbe in Norwegen statt. In manchen Ländern wie Schweden, Norwegen und Finnland zählt Langlaufen zum Volkssport Nummer eins.

Langlaufen ist ein Top-Konditionstraining, bei dem man in kurzer Zeit die Muskulatur des ganzen Körpers trainiert. Neben der Bein- und Rumpfmuskulatur trainiert man auch besonders den vernachlässigten Schultergürtel und die Arme. Nicht weniger als 600 Muskeln sind beim Langlaufen im Einsatz. Man lernt Muskeln kennen, von denen man gar nicht wusste, dass sie existieren. Rund 619 Kalorien pro Stunde verbrennt man beim Langlaufen.

Langlaufen ist gesund und im Vergleich

zum Skifahren braucht man keinen Lift. Dazu ist die Ausrüstung auch nicht so teuer. Ein anderer Vorteil des Langlaufens ist, dass diese Sportart ökologischer als manche anderen Sportarten ist. Das Spaßige und Tolle am Langlaufen sind die steilen Abfahrten und die Bewegung an der frischen Luft.

Beim Langlaufen gibt es zwei verschiedene Bewegungsmöglichkeiten: Skating und Klassik. Beim klassischen Langlaufen ist die Basistechnik der Diagonalschritt. Man benutzt bei dieser Variante zwei präparierte, parallel verlaufende Spuren. Das klassische Langlaufen erleichtert Anfängern auch den Einstieg ins Langlaufen. Beim Skating beginnt man mit dem Schlittschuhschritt kombiniert mit dem Doppelstockschub der Arme. Für Anfänger ist dieser Stil etwas schwerer, aber wenn man gut übt, dann schafft man das auch.

Beim Langlaufen trägt man normalerweise leichte und atmungsaktive Zip-Shirts mit Kragen oder Kapuze. Man sollte natürlich seine Kleidung an die Außentemperatur des Tages und allgemeinen Wetterbedingungen anpassen.

Sponsored by
Tiroler
Langlaufschule
Kitzbüchel
David Hechl



PATRICIJA MARJANCEVIC

Keep calm and wait for snow