

Langlaufen für Anfänger

## Trendsport auf schmalen Ski

**Im gleichmäßigen Rhythmus durch den glitzernden Schnee gleiten, frische Gebirgsluft einatmen und dabei noch dem eigenen Herz-Kreislauf-System etwas Gutes tun: Langlaufen ist beliebt wie nie. Langlauf-Trainerin Viktoria Zoller aus der Tiroler Zugspitz Arena verrät, wie man sich als Anfänger am besten an den Sport auf den zwei schmalen Latten herantastet.**

Der Langlaufsport boomt. Ob Skating oder klassischer Stil, Langlaufen ist eine der schönsten Sportarten, die der Winter zu bieten hat. Und eine der gesündesten noch dazu. Beim diesem „Ganzkörpertraining auf Schnee“ werden vor allem das Herz-Kreislauf-System und die Ausdauer trainiert und das auch noch besonders gelenkschonend. Mit der richtigen Ausrüstung und Technik steigen auch Anfänger schnell in den Loipenspaß ein. Wie das erste Mal auf den wackeligen Schmal-Ski zum Erfolgserlebnis wird, weiß Langlauf-Trainerin Viktoria Zoller vom Skiclub Lermoos in der Tiroler Zugspitz Arena. Mit 131 Loipenkilometer findet hier jeder die richtige Runde für sich.

### Skating oder klassischer Stil, das ist hier die Frage

Lieber im freien Schlittschuhschritt über die breiten Loipen gleiten oder mit den klassischen Schuppen-Ski in der Parallelspur laufen? „Bei der klassischen Technik kommen die Erfolgserlebnisse recht schnell, das Skating braucht ein bisschen mehr Übung“, sagt Expertin Zoller. Der Rest ist Geschmackssache. „Einfach ausprobieren und nicht gleich aufgeben!“ Wichtig ist die Ausrüstung, die man sich in einem Skiverleih oder Sportgeschäft ausleihen kann. Ski, Stöcke und Schuhe gehören dazu und natürlich die passende Kleidung. Bewegungsfreiheit, Atmungsaktivität und Windschutz sollten gewährleistet sein. „Aber nicht zu warm anziehen“, sagt Zoller. „Ins Schwitzen kommt man so oder so.“

### Es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen

„Wer noch nie auf Langlaufski gestanden ist, dem empfehle ich einen Langlaufkurs zu buchen“, sagt Viktoria Zoller. Ansonsten gilt: „Starte am besten auf einer flachen Loipe und versuche dort deine Bewegungsabläufe ordentlich zu machen. Steigern kannst du dich dann immer noch, sobald du die Technikabfolge richtig durchführst und die Kraft und Kondition dafür vorhanden sind.“ Außerdem sollte jeder Sportler seinen Körper selbst am besten kennen und entscheiden, wie lange er auf der Loipe trainieren kann und möchte. Für den Einstieg empfiehlt Zoller z.B. die Golf-Rundloipe durchs Lermooser Moos. „Die Loipe ist flach und einfach, sonnig gelegen und bietet eine fantastische Aussicht auf das Zugspitzmassiv und die Mieminger Kette.“

## **Zertifiziertes Langlauf-Vergnügen auf 131 Loipenkilometern**

Wer Lust auf mehr bekommen hat, findet in der Tiroler Zugspitz Arena auf insgesamt 131 Loipenkilometern Langlauf-Vergnügen auf jedem Level. In der zertifizierten Cross-Country Ski Holidays Destination warten Langlaufhotels, die speziell auf die Wünsche und Bedürfnisse von Langläufern ausgelegt sind. Wer hoch hinaus möchte, sollte sich die Höhenloipen rund um Berwang anschauen. Langanhaltenden Langlauf-Spaß bietet die 40 Kilometer lange Arena-Loipe. Sie führt gleich durch mehrere Orte der Tiroler Zugspitz Arena und ist auch für ausdauernde Neulinge bestens geeignet.

Übrigens: Die Loipen der Tiroler Zugspitz Arena können alle kostenlos benutzt werden und wurden mit dem Loipengütesiegel 2021-23 des Landes Tirol ausgezeichnet.

November 2021

*Die Tiroler Zugspitz Arena liegt auf der österreichischen Seite der Zugspitze im Tiroler Außerfern, eingebettet zwischen dem Wettersteingebirge mit der Zugspitze im Norden und der Mieminger Kette im Süden. Sie umfasst die Orte Ehrwald, Lermoos, Berwang, Bichlbach, Biberwier, Heiterwang am See, Lähn-Wengle und Namlos. Als Grenzberg liegt die Zugspitze zwischen Deutschland und Österreich. Sie kann sowohl von deutscher, als auch von österreichischer Seite aus erreicht werden. Von Ehrwald aus führt die Tiroler Zugspitzbahn auf den Westgipfel der Zugspitze.*