



«Da lacht das Herz»

Das Langlaufen boomt. Was ist daran so faszinierend? Eine Spurensuche.

Beneidenswert dynamisch und kraftvoll sieht es aus, wenn sich Dario Cologna auf den Langlaufski bewegt. Doch mehrfacher Olympia- und Weltcupsieger muss man nicht sein (oder werden wollen), um diesen Wintersport zu lieben. Das Langlaufen boomt auch so. Eine gute Freundin schwärmt: «Das Langlaufen ist eine Mischung aus Technik, Ausdauer und Naturerlebnis. Für mich ist es das ideale Ganzkörpertraining.»

Der klassische Stil ist ideal für Einsteiger

Und wie fühlt es sich an, selbst auf Langlaufski zu stehen? Ich wage den Selbstversuch. Ich buche einen Schnupperkurs im klassischen Stil. Er ist schneller erlernbar als Skating, da er natürliche Bewegungsabläufe enthält. Zudem stellt er weniger hohe Ansprüche an das Gleichgewicht und an die sportliche Fitness. Auch an die

Ausrüstung. Auf die klassische Strecke kann man sich auch mit wintertauglichen Kleidern wagen, die genügend Bewegungsfreiheit lassen. Als Flachländerin hatte ich bis anhin keine Skierfahrung. Ausgerechnet Koni Hallenbarter nimmt sich meiner an. Der 66-Jährige aus Obergesteln gewann den 90 Kilometer langen Vasalauf 1983 als Erster überhaupt mit einer Zeit unter vier Stunden. Auch beim Engadiner Skimarathon war er mehrfach siegreich. Er bewegt sich auf den schmalen Latten, als wären sie ihm angewachsen. Ich aber brauche seine Hilfe bereits bei der Skibindung und bei den Stockschlaufen. Meine Knie sind weich, der Magen flau. Er bleibt seelenruhig und gibt mir die ersten Tipps: «Halte die Knie leicht gebeugt und deinen Schwerpunkt über den Schuhen.» Es fühlt sich sofort sicherer an. Ich klammere mich nicht mehr nur an die schulterhohen Skistöcke. «Als Erstes zeige ich dir den Diagonalschritt. Ideal ist er für Einstei-

ger im flachen Gelände und im leichten Aufstieg. Er bringt Dynamik», strahlt Koni. Ich versuche, es nachzumachen. Der rechte Arm geht vor, das linke Bein schiebt den Ski nach hinten. Stockeinsatz. Der linke Arm geht vor... Ich bin mit Kopf und Körper voll konzentriert. Ein paar Diagonalschritte. Meine Koordination und das Gleichgewicht werden gefordert. Mit dem gekonnten Blick eines langjährigen Langlauflehrers gibt Koni mir weitere entscheidende Hinweise: «Bewege das Becken etwas nach aussen, wenn du den Ski nach vorne schiebst.» Meine Stabilität nimmt zu. Ich heimse Lob vom Champion ein. Der Doppelstockeinsatz folgt als Nächstes. Dicht hinter ihm in der Spur versuche ich, seine Bewegungen nachzuahmen. «Das Auge lernt mit», schmunzelt er. Es geht erstaunlich gut. Vor allem aber ist mein Blick nicht mehr auf die Skispitze konzentriert, sondern nach vorne. Er lobt, ermuntert und korrigiert immer wieder. Die wei-



Für den Anfang reichen wintertaugliche Kleider, die nicht in der Bewegung einschränken.

chen Knie zu Beginn der Stunde habe ich längst vergessen. Bis er mir den Spurwechsel zeigt. «Oje», ich traue meinem Gleichgewicht nicht. Doch auch das klappt ohne Sturz. Ich fühle mich beflügelt.

Mix aus Ausdauertraining, Muskelkraft, Beweglichkeit und Gleichgewicht

Nach der Stunde mit Koni ist meine Freude geweckt. Ich mache mich ohne ihn Richtung Ulrichen auf. Immer mehr geniesse ich das aktive Unterwegssein in der Winterlandschaft. Kein Anstehen am Lift. Kein Gedränge auf der Loipe. Kein Gehetze, ich kann meinem Tempo folgen. Die Gleitphasen nehmen immer mehr zu. Dann ruckelt es wieder. Ich komme ins Studieren: «Richtiger Stockeinsatz? Was hat er gesagt? Den Fuss ganz belasten!» Auf der Skatingpiste nebenan meint eine rund 30-Jährige, die auch ihre ersten «Gehver-

suche» macht: «Ich muss am Anfang an so viel denken.» Wir lachen uns verständnisvoll zu. Ich atme die Offenheit des Tals ein, fahre in diese Weite und freue mich an den Bewegungen. «Da lacht das Herz», steht so treffend bei Kilometer 4. Zwar müde, jedoch mit einem zufriedenen Gefühl gebe ich das Mietmaterial ab. Morgen werde ich die Waden- und Gesässmuskulatur spüren, prognostiziert mir der Servicetechniker vom Nordischen Zentrum von Koni Hallenbarter mit leicht hörbarem Unterton. Seis drum: Der Mix aus Ausdauertraining, Muskelkraft, Beweglichkeit und Gleichgewicht und das In-der-Natur-Sein gefallen mir. Auch wenn ich nie einen Engadiner Marathon bestreite – der Stazerwald mit seiner steilen Abfahrt ist ein Grund –, auf die Langlaufloipe kehre ich nach diesem Tag gerne zurück.

Monika Neidhart

In kurzer Zeit lässt sich mit dem klassischen Stil etwas vom Langlauf-Feeling erfahren.

LANGLAUFEN AUS DER SICHT DER UNFALLPRÄVENTION

Die Suva empfiehlt gemäss Natascha Obermayr das Langlaufen für die Stärkung und Erhaltung der Leistungsfähigkeit. Für sie gibt es grundsätzlich keine Altersgrenze zum Langlaufen. Wer sich fit fühlt und die unten stehenden Tipps befolgt, kann Langlauf problemlos ausüben.

- Im Fachgeschäft eine passende Ausrüstung besorgen oder eigene Ausrüstung jährlich durch den Profi warten lassen.
- Bei reflektierenden Flächen wie Schnee kann sich die UV-Strahlung verdoppeln (auch wenn der Himmel bedeckt ist). Dementsprechend das Gesicht mit Sonnenschutzcreme schützen.
- Ein Kurs an einer Langlaufschule unterstützt Einsteiger bei den ersten Versuchen.
- Richtige Auswahl der Loipe entsprechend der eigenen Fitness und Fähigkeiten.
- Ein Warm-up bringt den Körper in Leistungsbereitschaft und beugt Verletzungen vor.
- Für die nötige Flüssigkeits- und Energiezufuhr sorgen und sich nicht überschätzen resp. überfordern.
- Achtung: Bei eisigen Verhältnissen ist das Bremsen eine Herausforderung.