

Durch den Winter gleiten

Früher hauptsächlich von älteren Menschen praktiziert, entwickelt sich **Langlaufen** zum gesunden, gelenkschonenden Trendsport. Ein Überblick über Österreichs schönste Loipen

Von Christine Lugmayr

Nassfeld Auf Bergen und durch Täler

Das Nassfeld gehört zu den großen Langlaufgebieten **Kärntens**. Die Loipen hier liegen auf 600 bis 1.500 Metern. Einige der Touren führen auch durch das benachbarte Italien.

Loipen: 60 km
Gebühr: keine



**Achensee
Bergkulisse und
romantischer See**

Die Region rund um den Achensee bietet neben Übungsloipen auch sehr fordernde Runden für Profis. 40 Loipenkilometer werden sogar **beschneit**, wenn es notwendig ist.

Loipen: 200 km
Gebühr: 5 Euro/Tag

Die Ski sind deutlich dünner als jene für das alpine Skifahren, und sie haben keine Kanten. So steht jeder Anfänger zu Beginn ein wenig wackelig darauf. Doch bereits nach kurzer Zeit kann man damit durch märchenhafte Winterlandschaften gleiten.

Langlaufen galt bis vor wenigen Jahren als langweilig und verstaubt. Mittlerweile wird die Ausdauersportart von Saison zu Saison beliebter. „Es ist extrem viel los auf den Loipen“, stellt Martina Leiter fest. Die Sportwissenschaftlerin ist als „Flying Coach“ auf den Loipen Altenmarkt-Zauchensees unterwegs und gibt Anfängern und Fortgeschrittenen Tipps, wie sie ihre Technik verbessern und effizienter durch den Schnee gleiten können.

Es sind auch nicht mehr überwiegend ältere Menschen, denen dieser Sport gefällt. „Oft sind ganze Schulklassen bei uns unterwegs, und die Kinder haben dabei sehr viel Spaß“, sagt Leiter. Denn beim Langlaufen stellen sich erste Erfolge schnell ein. Die Loipen sind wie beim Alpinski in Schwierigkeitsgrade unterteilt: blaue für Anfänger, rote sind mittelschwer, und schwarze sollten nur von Fortgeschrittenen in Angriff genommen werden.

Neueinsteigern rät Langlauf-Trainerin Leiter zum sogenannten klassischen Stil. Dabei läuft man in der Spur, Arme und Beine werden diagonal bewegt. Auch Sportwissenschaftler Michael Koller empfiehlt, mit dieser Technik zu beginnen: „Dieser Stil ist deutlich weniger anstrengend als Skating. Außerdem ist die Bewegung dem Gehen sehr ähnlich, damit relativ leicht zu erlernen und dennoch äußerst effektiv. Es werden 90 Prozent der Muskelmasse benutzt.“ Damit sei Langlaufen jene Ausdauersportart, bei der gleichzeitig auch am meisten Muskeln beansprucht werden, sagt Koller. Zudem schule es die Koordination und den Gleichgewichtssinn.

Verletzungen sind selten

Wer bereits etwas Erfahrung hat, kann auf das Skaten umsteigen, das deutlich anstrengender und technisch schwieriger ist. Dabei läuft man auf der Skatingspur und macht ähnlich dem Eislaufen Schlittschuhschritte. Der Fokus liegt dabei auf längeren Gleitphasen. „Skaten funktioniert fast nicht langsam“, erklärt Leiter. Um das notwendige Tempo eine Zeitlang halten zu können, ist eine gewisse Grundkondition nötig. Außerdem, ergänzt Koller, seien dabei manche Muskelgruppen – wie die

Gesäß- und Rumpfmuskeln sowie der Schultergürtel – noch mehr gefordert.

Langlaufen ist ein Sport für jedes Alter. Bereits ab drei Jahren können Kinder mitmachen. Früher sei es einfach nicht sinnvoll, weil die Gleichgewichtsfähigkeit der Kinder noch nicht gut genug entwickelt ist, sagt Leiter.

Je älter und untrainierter jemand ist, desto höher ist allerdings die Verletzungsgefahr. „Schwere Verletzungen sind glücklicherweise nur sehr selten“, weiß Unfallchirurg Christian Gäbler, der das Zentrum für Sport- und Gelenkchirurgie in Wien leitet. Wenn etwas passiert, dann meistens beim Bergabfahren. Vor allem für Ungeübte ist es schwer, auf den dünnen Skiern mit der instabilen Bindung das Gleichgewicht zu halten. Daher habe er immer wieder Patienten mit Kreuzband-, Meniskus- oder Sprunggelenksverletzungen. Ältere Menschen sind auch anfällig für Schulter- und Handgelenksbrüche, wenn sie nach hinten fallen.

Langlaufen ist eine sehr gesunde Sportart, die Gäbler vielen seiner Patienten



**Wechsel
Langlaufen in
den Wiener Alpen**

Die Nähe zur Hauptstadt macht dieses Gebiet als Tagesausflug für Wiener interessant. Die **Wechsel-Panoramaloipe** liegt über 1.000 Meter und ist damit relativ schneesicher.

Loipen: 60 km
Gebühr: 7 Euro/Tag



**Ramsau am Dachstein
Beliebt bei
Spitzensportlern**

Hier werden **Weltcup-Wettbewerbe** der Nordischen Kombination ausgetragen. Doch es sind nicht nur Profis willkommen. Für Anfänger gibt es Kurse, für Kinder einen eigenen Kinderlanglaufpark.

Loipen: 200 km
Gebühr: 12,50 Euro/Tag

Fotos: mauritius images / T. Hedley / Alamy (2) / Klaus-Gerhard Dumrath (2), Manfred Horvath

PREMIUM-ANGEBOT:
INKLUSIVE
FLUG,
GETRÄNKE
&
INTERNET



DAS IST NICHT IRGEND EIN
PREMIUM-ANGEBOT, BEI DEM FLUG,
GETRÄNKE & INTERNET INKLUDIERT
SIND. DENN DAS IST NICHT IRGEND EINE
KREUZFAHRT.



**ITALIEN-FRANKREICH-
SPANIEN**

VON GENUA:
Abfahrten jeden Sonntag zwischen
MAI BIS OKTOBER 2018

MSC FANTASIA
8 TAGE - 7 NÄCHTE

AB **929 €** p.P.*



INKLUSIVE
FLUG



MSC
KREUZFAHRTEN
NOT JUST ANY CRUISE

Buchung, Information und weitere PREMIUM-ANGEBOTE
(exkl. Flug) in jedem österreichischen Reisebüro, telefonisch
unter 01/267 52 63 und online

MSCKREUZFAHRTEN.AT

* Preis pro Person in der Innenkabine "Büro" inklusive Flug Wien-Genua-Wien inkl. Transfers, Flughafensteuern, Tischgetränkpaket (in einer Innenkabine oder Meerdeckkabine) und Internetpaket (Stream-Paket, oder inkl. Premium All Inclusive Paket und Internetpaket (Streamer-Paket) bei Buchung einer Balkonkabine...
Limitierte Verfügbarkeit. Angebot buchbar bis 28.02.2018. Veranstalter: MSC Cruises S.A.



**Altenmarkt-Zauchensee
Für Skifahrer und
Langläufer**

Die Region ist vor allem für das Skifahren bekannt. Zu Unrecht: Auch Langläufer kommen hier auf ihre Kosten. Zweimal wöchentlich gibt ein „Flying Coach“ kostenlose Tipps auf der Loipe.

Loipen: 260 km
Gebühr: keine

**Böhmerwald
Durch dichte,
verschneite Wälder**

Im kleinen oberösterreichischen Ort Schöneben an der tschechischen Grenze befindet sich das **Nordische Zentrum Böhmerwald**. Hier starten die Loipen, es gibt einen Ausrüstungsverleih.

Loipen: 78 km
Tarife: 4 Euro/Tag



Fotos: Altenmarkt-Zauchensee Tourismus/Hans Huber Photos, ddp images, Privat, Foto Wilker.

empfiehlt. „Es ist extrem gelenkschonend. Auch Menschen mit Knorpelschäden, die zum Beispiel nicht mehr laufen dürfen, können noch langlaufen“, sagt der Mediziner. Denn die Bewegungen sind sehr flüssig, und es ist immer ein Bein am Boden, wodurch die Gelenke nicht stark belastet werden.

Die Sportart eignet sich auch für Übergewichtige. Einzig Menschen mit Herzproblemen sollten vorsichtig sein. Denn: „Durch die kalte Luft wird das Herz noch mehr beansprucht“, erklärt Gäbler. Bei der Ausrüstung sollte darauf geachtet werden, dass die Schuhe gut passen. Zu harte Schuhe können bei sehr sportlichen Läufern eine Beinhautentzündung verursachen. Um Erfrierungen vorzubeugen, sind außerdem ausreichend warme Kleidung und gute Handschuhe wichtig.



„Anfänger sollten mit dem klassischen Stil beginnen, der leicht zu erlernen ist“

Martina Leiter
Als „Flying Coach“ gibt sie Langläufern praktische Tipps

Preisgünstige Alternative

Auf den Loipen laufen neben sportlichen Skatern auch viele Familien. Denn Langlauf ist für manche eine finanziell erschwingliche Alternative zum Alpinski. Einige Regionen verlangen zwar eine Loipengebühr für die Instandhaltung der Runden. Dort, wo sie eingehoben wird, liegt sie aber meist unter zehn Euro. Kinder laufen fast überall gratis mit.

Sogar typische Skiregionen wie Altenmarkt-Zauchensee oder das Nassfeld setzen mittlerweile verstärkt auf das Langlaufen und spüren für ihre Gäste als Alternative oder Ausgleich zum Skifahren Loipen. So gibt es etwa am Nassfeld neben 110 präparierten Pisten- auch 60 Loipenkilometer.

Aber wieso ist Langlaufen eine Sportart, die derzeit im Trend liegt? „Viele Menschen haben im Alltag enormen Stress und müssen dauernd erreichbar sein“, sagt Leiter. Beim Gleiten durch die verschneiten Wälder und schneebedeckten Wiesen können sie dann gut abschalten. Und nach einigen Kilometern wird auch Anfängern klar, was damit gemeint ist: Langlaufen ist zwar körperlich anstrengend, aber dabei gleichzeitig auch ziemlich entspannend. 🧘



„Schwere Verletzungen kommen glücklicherweise nur sehr selten vor“

Christian Gäbler
Unfallchirurg und Leiter der Sportordination in Wien

Hotel Puint** Serfaus - Fiss - Ladis**



Familiäre Gemütlichkeit, stilvolles Ambiente und ein Naturjuwel vor der Haustür – unser 4-Sterne Hotel Puint ist dank seiner komfortablen Ausstattung und seiner optimalen Lage in der traumhaften Tiroler Skidestination Serfaus-Fiss-Ladis, ein sicherer Garant für unbeschwerter, erholsamer Urlaubstage. Umgeben von 212 schneesicheren Pistenkilometern, 70 Liftanlagen, zahlreichen Wanderrouten und Bike-Trails ist das Hotel in Ladis, Sommer wie Winter, der willkommene Ausgangspunkt für sämtliche Aktivitäten.

Weitere Informationen und tolle Angebote unter www.hotel-puint.at

**Letzte Chance:
„Italienische Wochen“ bei Tenne**



-35% Rabatt:
Die Duschabtrennung Sintesi

Die Hausmesse bei Tenne mit bis zu -35% auf Sanitär- und Fliesenprodukte neigt sich dem Ende zu. Nur mehr bis 31. Jänner werden allen KundInnen im Rahmen der „Italienischen Wochen“ die neuesten Badezimmer Trends aus dem mediterranen Süden vorgestellt. In den Filialen Vösendorf, Wien 22, Graz und Leibnitz warten Rabatte auf Badmöbel, Fliesen, Duschkabinen, Badewannen, Armaturen und vieles mehr!

Weitere Infos unter 0316/26 25 24 oder unter www.tenne.at/hausmesse-2018