

Langlauf & Fun-Alternativen Gleitgenuss

DIE VARIANTEN um sich genussvoll durch die Natur zu bewegen erfahren immer neue Spielarten. Zu den Schneeschuhen haben sich zum Beispiel die Crossblades gesellt. Oder auch verschiedenste Spielarten von Bobs oder ähnlichen Gleitvorrichtungen, für die es keiner sehr langen vorhergehenden Ausbildung bedarf. Damit nicht genug, sogar „Snowfeet“ sind am Markt, die wie Eislaufschuhe für Skipisten funktionieren. Uns haben die neuen Schneeschuhe von EVVO, die sich auch für den Einsatz auf schnee- und eisglatten Gehwegen eignen, besonders beeindruckt. Wobei natürlich an klassischen Schneeschuhen keiner vorbei kommt, der sich beschaulich durch den Winterwald bewegen will.

Ohnehin sind das sind nur einige der neuen Formen, die verschneite Natur zu nutzen. Wobei in der horizontalen die Möglichkeiten beschränkt sind, mehr Spielraum gibt es bergab. Wo nun zum Beispiel Inline-Skater mit den Sled Dogs auf die Piste können und Proadaptive ein „Sitzsnowboard“ konstruiert hat, was man irgendwie als Boardvariante des Breiter-Snowbikes betrachten könnte. Gerade auf diesem Gebiet, das Nichtskiläufern die Möglichkeit verschafft, auf Pisten ins Tal zu rasen, gibt es immer wieder neue Ideen. Etwa das Hillside Snowtrike oder auch – halb Fat-Bike, halb Skibob – das Scatchard. Wobei man damit auch in der verschneiten Ebene gut weiterkommt. Doch auch beim eigentlichen Langlauf gibt es immer wieder Neuerungen, etwa variabelere Bindungssysteme. Integrierte Felle bringen eine Renaissance der klassischen Technik. Die wichtigsten Produzenten setzen hier neue Zeichen (siehe rechts). Womit wir beim Grundsätzlichen wären:

EHE ES IN DIE FREIE WILDBAHN geht, gilt es beim Kauf einer Langlaufausrüstung erst einmal

in sich zu gehen. Wie sportlich will ich's angehen? Denn bei den Skiern wird in Wanderer, Allrounder, Sport- und Rennmodelle unterschieden. Doch schon zuvor gibt es die Wahl der Grundtechnik: Classic oder Skating. Beim Classic-Ski bildet der mittlere Bereich die Steigzone, die bei Kontakt am Schnee haftet und den Abdruck nach hinten ermöglicht. Beim Wachsski wird die Steigzone mit Haftwachs versehen, beim Nowax-Ski sind mechanische oder chemische Steighilfen – und immer häufiger Felle – in die Lauffläche integriert.

SKATINGMODELLE besitzen keine Steigzone und sind im Vergleich zum klassischen Modell etwas kürzer und leichter gekrümmt, wobei bei der Kaufentscheidung dem Körpergewicht eine noch wichtigere Rolle zukommt. Ist die Spannung zu hoch, lässt sich der Ski kaum drehen, ist sie zu gering, gleitet der Ski schlecht. Die Skilänge sollte 5 bis 10 cm zusätzlich zur Körpergröße betragen. Je professioneller der Läufer, desto länger das Gerät.



TSL OUTDOOR SKIBOB YOONER

Ein lustiges Gleitgerät, das auch dem Nichtskifahrer die Pisten erschliesst. Das italienische Produkt kostet rund 200 Euro, der ergonomische Sitz ist bequem und man erreicht mit dem Kunststoffteil beachtliche Geschwindigkeiten. Die „Fallhöhe“ beträgt dabei gegen Null.

MATERIAL

369

LANGLAUF & FUN

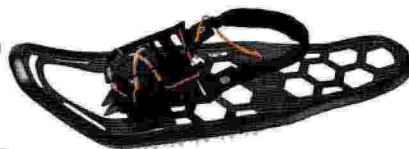


FISCHER TWIN SKIN SUPERLITE EF
Ein neuer, leichter Allrounder für alle Bedingungen. Die integrierten Fellstreifen sorgen für Grip, besonders auf hartem Untergrund. Mit Efficient Forward bietet er einen fehlerverzeihenden Abstoß. Dank Speed Grinding 2.0 erfüllt er auch bei den Gleiteigenschaften die Anforderungen eines sportlichen Hobbyläufers.



EVVO SCHNEESCHUHE
Ein wirklich neues Schneeschuh-Erlebnis in vier Farbvarianten. Man schlüpft mit jedem Schuh einfach in die „Schlafpen“ und los gehts über Eis und Schnee auf einer Michelin-Sohle. ShoShibaa heißt das passende Kindermodell dazu.

KOMPERDELL CARBON AIR FRAME
Um die Hälfte leichter als der bisherige Schneeschuh, aus einem Guss aus Carbon und mit einem Easy-Step-in Schnellverschluss.



SALOMON CARBON-SKATE
Zwei neue Skateschuhe - der S/Lab Carbon-Skate und der S/Race Carbon-Skate - wurden entwickelt, um die Stabilität und Übertragung beim Skaten zu verbessern. Beide haben ein getrenntes Shell- und Liner-Konzept.



ATOMIC REDSTER C9 KLASSIK CARBON
Mit dem Redster C9 Carbon präsentiert Atomic den leichtesten Klassik-Langlaufschuh, den die Marke je entwickelt hat.



Bei den Langlaufschuhen wird beim klassischen Stil zwischen halbhohen und flachen Modellen unterschieden, wobei erstere für Anfänger und Freizeitläufer besser geeignet sind. Sie weisen eine höhere Stabilität auf. Die flachen Modelle bieten mehr Bewegungsfreiheit. Im Gegensatz zu den Classic-Modellen sind die Skatingschuhe höher geschnitten, damit die Sprunggelenke stabilisiert werden. Es gibt auch Kombimodelle, die aber besser gemieden werden sollten.

BEI DEN LANGLAUFBINDUNGEN gibt es nur zwei Lizenzgeber, Salomon und Rottefella. Die beiden verbliebenen Bindungssysteme arbeiteten bis zur Einführung des neuen Turnamic von Fischer nach dem gleichen Prinzip, waren aber nie kompatibel. Bei der Wahl der Langlaufstöcke gilt es

ebenfalls nach der Technik zu unterscheiden. Prinzipiell sollte zur Ausübung der klassischen Technik der LL-Stock bis zur Achselhöhe reichen, beim Skating muss der Stock etwas länger sein. Je nach Können bis hinauf zum Kinn oder gar Nasenspitze. Die Stöcke sind meist aus Glasfaser oder Aluminium gefertigt, um möglichst leicht zu sein. Bei besseren Modellen hat längst Carbon Einzug gehalten. Die Gewichtsersparnis macht den Stock nicht nur teuer, sondern es kommt auch häufiger zum Stockbruch. Auch bei den Schlaufensystemen gibt es einige Unterschiede. Wanderer begnügen sich mit einfachen Schlaufen. Sie ermöglichen ein schnelles An- und Ausziehen. Handschlaufen hingegen, die mit einem Klettverschluss am Handgelenk befestigt werden, bieten den perfekten Halt.