

Skilanglaufen in Norwegen

Loipenregeln:

- bei Loipen gilt Rechtsverkehr
- in der Loipe nie stehen bleiben; bei Stürzen sofort zur Seite!
- bei Gefälle hat der Abfahrende (d.h. der von oben Kommende) Vorrang

Zu Beachten bei Skilanglauf-Touren im norwegischen Gebirge:

Ausrüstung für unterwegs:

- Kleidung: „Zwiebelprinzip“, d.h. viele kleine Schichten
- Windjacke, Handschuhe o.ä.
- Verpflegung: Wasser und Snack für Zwischendurch
- Handy (möglichst geladen) mit Nr. von Hotel / Reiseleitung
- bei sehr kaltem Wetter empfohlen: Fäustlinge, Gesichtsmaske, Vaseline für das Gesicht
- bei Schneefall empfohlen: Schneibrille
- nicht nur bei Sonne empfohlen: Sonnenschutzcreme und Lippenschutz
- bei langer Tour in nicht/schlecht gespurtem Gelände: GPS, Karte und/oder Kompass

Sonstiges:

- bei sehr kaltem Wetter Handy und Kamera ggf. in Körperrnähe tragen
- wenn man alleine unterwegs ist, vor der Tour bei Reiseleitung oder Hotel geplante Route angeben

Vereinfachte Übersicht über die wesentlichen Techniken beim Skilanglauf:

Bezeichnung	Beschreibung	zu beachten	häufige Fehler	Gelände
klassischer Diagonal-schritt	glz. mit linkem Ski und rechtem Stock abstoßen bzw. andersherum	<ul style="list-style-type: none"> • Oberkörper nach vorne • den Abstoß-Ski nach hinten ausschwingen • lange gleiten und mit Stock abstoßen • Schub muss von Ski und Stock kommen 	<ul style="list-style-type: none"> • zu wenig Stockschub • zu wenig Ski-Abdruck • Gleitphase zu kurz 	Gespurte Loipe in der Ebene oder bei leichter Steigung
Skating- oder Schlittschuh-Schritt	Ablauf wie beim Skating/Schlittschuhlaufen – mit Stockabstoß	<ul style="list-style-type: none"> • lange gleiten • Schwung auf Skiern holen 	<ul style="list-style-type: none"> • Gleitphase zu kurz • Stockabdruck zu schwach 	Fester Schnee in Ebene mit mind. ca. 2 m Breite
Doppelstock-schub	Skier parallel lassen und mit beiden Stöcken glz. abstoßen	<ul style="list-style-type: none"> • richtiger Stockeinsatz • kräftig abstoßen • rauf-runter-Bewegung 	<ul style="list-style-type: none"> • Oberkörper zu steif • Stockabdruck zu schwach 	Gespurte Loipe in der Ebene oder bei leichtem Gefälle
Pflug fahren	Skier v-förmig halten, so dass Skienden auseinander sind	<ul style="list-style-type: none"> • leicht in die Knie • Knie nach innen • Ski nach innen kanten • Gewicht nach vorne 	<ul style="list-style-type: none"> • zuviel Rücklage • Ski nicht gekantet • Beine steif 	Gefälle mit festem Schnee
Einseit. Pflug mit ausgestemmtem Ski	einen Skier aus der Spur nehmen und schräg zur Fahrtrichtung halten	<ul style="list-style-type: none"> • s.o. • den ausgestemmtten Ski belasten 	<ul style="list-style-type: none"> • Gewicht bleibt auf Ski in der Spur 	Gefälle mit Loipe
Grätschen-schritt	mit Skiern v-förmig aufwärts gehen, einen nach dem anderen	<ul style="list-style-type: none"> • Stöcke hinten einsetzen als Stütze 	<ul style="list-style-type: none"> • unrythmisches Gehen • Stöcke zu weit vorne 	Steigung

Allgemein beachten

Stockeinsatz: Arme gestreckt und Stöcke schräg nach hinten, etwa auf Höhe des Fußes, einstecken

Wachsen

Bei Wachsskiern wird der mittlere Bereich (= Stiefelende bis etwa 25 cm vor Stiefelspitze) gewachst, um einen festen Abdruck beim Beschleunigen und Steigen zu ermöglichen (bei Schuppenskiern erledigen die Schuppen diese Aufgabe). Die Wachsfarbe ist abhängig von Schneetemperatur und -beschaffenheit.

Farbe	grün	blau	violett	rot	Klister
Temperatur	-18 – -8 °C	-15 – -2 °C	-3 – 0 °C	-1 – 3 °C	> 5 °C

Je kälter der Schnee (d.h. je weiter links in der Tabelle), desto härter ist das Wachs

Wichtig: Weicheres Wachs kann beliebig auf zuvor härteres aufgetragen werden. Andersherum geht das nicht:

Wurde der Ski zuvor weich gewachst und soll danach ein härteres Wachs aufgetragen werden, muss die alte Wachsschicht erst mithilfe eines Reinigungsmittels ("Base Cleaner") und Lappens entfernt werden.

➤ daher im Zweifelsfall lieber immer erst das härtere Wachs nehmen

ALTERNATIV **Wachs-Klebestreifen (Tape)**. Gibt es für 1 bis 2 Temperaturbereiche, halten ca. 200 km.

Einmalig auf Steigflächen kleben (Breich wie bei Wax) und starten. Anbieter z.B. Rex und Swix.