

Spitzenlangläufer trainieren beide Disziplinen gleichermassen, junge Einsteiger vor allem Skating. Trotzdem ist auch der klassische Stil weiterhin sehr beliebt. Der grosse Vergleich der beiden Laufstile.



FOTO: ZVG

## Klassisch...

VON MARIUS STAHLBERGER

Wie viele Prozent der Freizeit-Langläufer heute mit der Skating-Technik unterwegs sind, lässt sich nicht genau beziffern. «70 bis 80 Prozent der bis 40-Jährigen beginnen mit Skating», schätzt Andy Hofmänner vom gleichnamigen Davoser Langlaufgeschäft. Insgesamt betrachtet glaubt er aber an ein ausgeglichenes Verhältnis von Skating und Klassik-Stil in der Schweiz. Daniel Sandoz, zweifacher Sieger des Engadin Skimarathon (ESM) und Besitzer einer Langlaufschule in Silvaplana, schätzt den Anteil der Skater im Breitensport auf über 80 Prozent. Und Sandoz weiss, weshalb das so ist: «Skating ist schneller, dynamischer, technisch weniger schwierig als Klassisch und die Ski sind einfacher zu wachsen.» Albert Giger von der Schweizer Langlaufschule St. Moritz beziffert das Verhältnis so: «Beim Verkauf führen Skatingski mit 70% vor den

No-Wax-Ski mit 20% und klassischen Wachsski mit etwa 10%. Bei der Vermietung müssen wir saisonal unterscheiden. An Weihnachten/Neujahr geben wir sehr viele No-Wax-Ski (Schuppen-Ski) heraus, da die Kundschaft meist nicht so ambitionierte Sportler sind. Im Februar ist das Verhältnis Klassisch-Skating halb-halb und im März vor dem Engadin Skimarathon wollen die Kunden fast ausschliesslich Skating-Ski.»

Bei einem Zahlenvergleich sind immer auch die Örtlichkeiten zu berücksichtigen. Der Zustand der Loipen, die Schneesicherheit oder problematische Wachs-Umstände sind mitentscheidend. Ob man die Zahlen im Engadin, im Jura oder Obergoms vergleicht, spielt eine wesentliche Rolle.

### Gegenseitige Ergänzung, keine Verdrängung

Eine Verdrängung der einen Disziplin durch die andere wird es wohl nie geben. Viel mehr ergänzen sich die beiden Lauf-

stile, bieten den Läufern eine willkommene Abwechslung und ermöglichen verschiedene Trainingsformen. Doch muss man zwischen Hobby- und Spitzensportlern, zwischen Jung und Alt unterscheiden. Die Top-Langläufer trainieren beide Techniken gleichermassen. Skating ist kraftbetonter und verstärkt eine muskuläre Belastung vor allem für den Oberkörper, klassisch beansprucht vor allem das Herzkreislauf-System. Für Profi-Läufer ist klar: beide Disziplinen zu je 50 Prozent trainieren ist optimal. «Durch die Abwechslung und die Technik-Verbesserungen dank der anderen Disziplin kommt es zu weniger Verletzungen», sagt Sandoz. Auch die Sportwissenschaft belegt, dass man durch ein vielseitigeres Training grössere Fortschritte erzielen kann. Und eben: mal kann mehr im konditionellen, mal mehr im Kraft-Bereich trainiert werden. Trainingspläne lassen sich ausführlicher, individueller und intensiver gestalten.

## ...oder Skating?

Die Jungen skaten, die Älteren laufen klassisch – dies ist nicht nur ein Klischee. Der Altersdurchschnitt liegt insgesamt bei den Klassisch-Läufern eindeutig höher als bei den Skatern. Olympiamedaillengewinner und fünffacher Sieger des ESM, Albert Giger, teilt die Langlauf-Kundschaft in drei Gruppen auf: «No-Wax-Läufer sind Gelegenheitsläufer, währenddem der 'richtige', der sportliche Klassiker seine Ski wächst. Der Skater wiederum repräsentiert eher den jungen, dynamischen Typ, der nebenbei meist auch noch andere Sportarten betreibt.»

### «Autobahnen» bevorzugt

Beim Klassisch-Laufen kann der Anstrengungsgrad leichter dosiert werden als beim fordernden Skating. Dort laufen vor allem Anfänger auch im flachen Gelände schnell im roten Bereich.

Bei den Breitensportlern dominiert die Skating-Technik – zumindest in der Schweiz.

Anders sieht es beispielsweise in Norwegen aus, dem Ursprungsland des Langlaufs. «Dort hat der Langlaufsport eine ganz andere Tradition», sagt Sandoz. «Da geht man viel mehr durch die Natur Skiwandern. In der Schweiz wollen alle auf Autobahnen laufen.» Wo es einigermaßen möglich ist, wird deshalb breit gespurt, damit die Skater entsprechenden Komfort geniessen können. Aus Platzgründen ist dies aber nicht überall möglich und manchmal kann nur für die Klassiker gespurt werden – das Rosgegg-Tal im Engadin, das Sertig-Tal in Davos oder die Region rund um Tramelan im Jura sind bekannte Beispiele.

Bei den Wettkämpfen, den Swiss-Loppet-Läufen, zeigt sich die Dominanz der Skater. Bei allen Loppet-Austragungen bilden die Klassiker einen verschwindend kleinen Teil. Nur der Lauf in Mara ist ausschliesslich für die Klassiker übrig geblieben. Und auch beim ESM dominieren die Skater klar: Von den über 12000 Läufern

sind laut OK jedes Jahr nur rund 20 Prozent Klassisch-Läufer.

«Es gibt teilweise aber auch einen Trend zurück zum Klassischen», sagt Sandoz. «Nehmen wir Italien, welches als Skating-Land bezeichnet werden darf. Beim Worldloppet-Rennen im italienischen Marcialonga wurde 2003 zur 30. Jubiläums-Austragung nur noch klassisch gespurt. Das erfreute die meisten Teilnehmer und deshalb werden dort seither die Skater nicht mehr berücksichtigt», so Sandoz. Vor drei Jahren wurde der Teilnehmerrekord beinahe gebrochen, bei den letzten beiden Austragungen waren die Teilnehmerzahlen in etwa gleich hoch wie vor 2003, als die Skater noch dabei waren.

### Kleine Renaissance der Klassiker

Unterstützt wird dieser Trend von Zwischenformen wie zum Beispiel das von der Firma Fischer kreierte «Nordic Cruising». Diese Bezeichnung steht für ein gemütliches

Skiwandern, welches der Nordic Walking-Bewegung sehr nahe kommt – aber eben mit Ski und auf Schnee. Die Latten sind etwas kürzer und breiter als normale Langlaufski. «Dadurch erhält man eine bessere Balance und Stabilität», sagt Edgar Brunner, nordischer Rennsportleiter von Fischer. «Nordic Cruising ist für absolute Einsteiger ideal. Dank dieser Sportart erleben wir im Klassischen eine kleine Renaissance – von einem Boom zu sprechen, wäre aber vermessen.»

Auch Koni Hallenbarter, ehemaliger ESM-Sieger und Besitzer einer Langlaufschule in Goms, stellt fest: «Vom Nordic Walking sind einige zum Langlauf gekommen.» Dies schlägt sich auch in den Verkaufszahlen von Langlaufski nieder (vgl. Kasten S.46). Nachdem die Verkaufszahlen in den letzten zehn Jahren in der Schweiz bis auf die Hälfte schrumpften, konnten vergangenen Winter endlich wieder einmal mehr verkauft werden als das Jahr zuvor. Der Trend hin zu sanfteren nordischen Sportarten hält unvermindert an. Ob Nordic Walking oder Nordic Cruising – von diesen Sportarten braucht es nur noch einen ganz kleinen Schritt, bis man sich Langlauf-Ski unter die Füsse schnallt.

Doch Hofmänner weist darauf hin, «dass den Langläufern mit «Nordic Cruising» fast zu viel versprochen wird. Für abseits der Pisten ist es toll, für Spass und Erlebnis hat es seine Berechtigung. Aber zum Laufen in der Loipe ist es nicht unbedingt ein optimales Produkt.» Er kenne Läufer, welche mit den herkömmlichen Klassisch-Ski mehr Freude am Laufen hätten als mit Nordic Cruising. Bevor man ein neues Produkt kauft, sollte man deshalb unbedingt vorher testlaufen.

### Material entscheidet über Skiwahl

Ob «Nordic Cruising», Klassisch oder Skating – bei der Wahl des Langlaufstils mitentscheidend ist das Material. Hier spricht einiges für die Skating-Technik, vor allem wenn ums Wachsen geht. Gleitwachs aufbügeln – und fertig. Natürlich tüfteln ambitionierte Skater stundenlang an der perfekten Wachsmischung herum, aber der Hobbysportler kann mit den angebotenen Fertigmischungen schnell und einfach richtig wachsen.

Beim Klassisch-Laufen hingegen kommt das Haftwachs ins Spiel. Die Zone unter der Bindung muss beim Abstoss Halt bieten. Deshalb wird Steigwachs ver-



FOTO: ZVG

### Vor allem Junge bevorzugen den Skating-Ski.

wendet, um die Reibung zwischen Ski und Schnee zu erhöhen und das Ausrutschen beim Abstoss zu vermeiden. Abgesehen vom Stockeinsatz stellt dieser beim Klassisch-Laufen den Hauptantrieb dar. Die Wahl des passenden Haftwachses ist eine knifflige Angelegenheit und mit viel Erfahrung verbunden, Gelegenheitsläufer lassen deshalb meist die Finger davon. Eine Alternative bieten Schuppenki, bei denen auf der Abstosszone auf dem Belag Schuppen angebracht sind. Oder temporäre Hilfsmittel, die einen guten Abstoss ermöglichen sollen.



### Viele stört beim sportlichen Klassisch-Laufen die umständliche Wachserlei.

Schon länger auf dem Markt sind Wachssprays mit Hafteffekt. Die Sprays bieten einen guten Kompromiss und decken mittlerweile einen breiten Temperaturbereich ab. Koni Hallenbarter weiss von einem Kollegen, der mit einem Toko-Spray den Vasa-Lauf absolviert hat – der führt immerhin über 90 km – und sehr zufrieden war. Mit einem neuen Tape-Steigmittelband auf dem Markt ist eine andere Firma, Start. Auch das Start-Band soll die ewigen Wachsprobleme der klassischen Skilangläufer lösen. «Ich habe es ausprobiert», sagt Markus Fährndrich ehemaliger Spitzen-Langläufer und heutiger Besitzer einer Langlaufschule in Pontresina, «und es hat gut funktioniert.» Auch Hallenbarter sieht entscheidende Vorteile beim Tapeband: «Das Gute ist, dass man damit sehr viele Kilometer laufen kann, ohne ständiges Abziehen oder Nachwachsen.» Der Hersteller Start verspricht, dass bis 250 km gelaufen werden können, und das bei jeder Witterung. Nachteil ist die mögliche Knollenbildung bei Schneefall um den Gefrierpunkt. «Und auch bei nassem Sulz», stellte Fährndrich fest, «ist das Band nicht optimal.» Unter den Experten überwiegen die positiven Eigenschaften beider alternativen Wachs-Methoden. Für Breitensportler sind sowohl Spray wie auch das Tapeband einfach anzuwendende Mittel. Obwohl Hallenbarter sich sicher ist: «Spitzensportler werden weiterhin normal wachsen.» Wer ganz aufs Wachsen verzichten will, wählt einen Klassisch-Ski mit Schuppenbelag in der Abstosszone, auch dies vor allem für den Hobbyläufer ein vernünftiger Kompromiss.

Wurden im Wachssektor in den letzten Jahren grosse Fortschritte erzielt, hat sich



FOTOS: ZVG

### Dynamisch und kraftvoll: Nichts ist im Flachen so schnell wie Skating.

im Ski-, Langlaufschuh- und Bindungsreich in den letzten Jahren wenig getan. Das Material der wenigen Anbieter ist qualitativ gut und gibt keinen Grund zu wesentlichen Änderungen. Am ehesten profitiert von technischen Neuerungen hat der Stockbereich. Flexible, stabile und dennoch sehr leichte Materialien und pfiffige Schlaufenlösungen erleichtern das Handling wesentlich, haben aber auch dazu geführt, dass erstklassige Stöcke mittlerweile so teuer sind wie früher die Ski.

### Was bringt die Zukunft?

Sowohl Klassisch-Laufen wie Skating haben sich fest in der Schweizer Langlaufszene verankert und sind dort mittelfristig nicht wegzudenken. Aber wie sieht die Zukunft aus? Ist eine neuer, revolutionärer Laufstil, wie es damals das Skating war, überhaupt erneut denkbar? Werden in Zukunft analog dem Inline-Skating die Skater mit kurzen Ski und ohne Stöcke über die Pisten flitzen? Der ehemalige Schweizer Spitzenlangläufer und heutige FIS-Rennleiter Jürg Capol kann sich das kaum vorstellen: «Ich denke bezüglich Stilarten wird es in nächster Zukunft

keine Änderungen geben. Mitte der Achtzigerjahre dachte man, dass der Skatingstil in wenigen Jahren das Klassisch-Laufen vollständig verdrängen würde, aber jetzt haben wir gesehen, dass beide Laufstile problemlos nebeneinander existieren können. Wie es beim Schwimmen auch unterschiedliche Stilarten gibt, ist auch Langlauf eine Sportart mit zwei unterschiedlichen Stilarten.»

Verändert hat sich laut Capol die Lauftechnik bzw. die Oberkörperarbeit, deren Stellenwert in den letzten Jahren massiv angestiegen ist. Und verändern möchte er die Beachtung der Sportart Langlauf weltweit: «Letztes Jahr hatten wir im Weltcup bereits 14 Nationen, die an einzelnen Rennen in die ersten drei Ränge laufen konnten, die Dichte ist also erstaunlich. Und in Deutschland zum Beispiel ist Langlauf im Winter unter allen Sportarten die Nummer drei, und das will etwas heissen.» Capol plant auf Ende nächstes Jahr zwischen Weihnachten und Neujahr die Tour de Ski, das nordische Pendant zur Tour de France der Radfahrer. Eine Woche lang werden an verschiedenen Austragungsorten in Österreich, Deutschland und Italien spektakuläre Langlaufrennen in verschiedenen Formen angeboten, um schliesslich im Gesamtklassement den König der Langläufer zu küren. Capol verspricht sich einiges von der mit 150 000 Franken Preisgeld dotierten Tour de Ski: «Mit all den unterschiedlichen Disziplinen ist beim normalen Weltcup für den normalen Zuschauer nicht mehr nachzuvollziehen, wer denn der kompletteste und beste Langläufer ist. Mit der Tour de Ski können wir jetzt den Langlauf-Champion küren.»

## Entwicklung des Langlaufsportes

«Wir kennen keinen Erfinder des Ski», schrieb der Bergsteiger Luis Trenker 1937 in seinem Buch «Berge im Schnee», und kam zum Schluss: «Widerstände verschiedenster Art sind es, die den Menschen zwingen, sie durch irgendeine Form von Tätigkeit oder Hilfsmitteln zu überwinden. So schuf der jeden Verkehr hemmende tiefe Schnee den Ski.» Da ist es auch kaum verwunderlich, dass die ältesten Geräte in Skandinavien bereits 5200 v. Chr. gefunden wurden. Man kann den Ski also getrost als ältestes «Sportgerät» der Menschheit bezeichnen.

1843 bereits soll es im Norden erste Langlaufrennen gegeben haben, 50 Jahre später wurden erste Wettbewerbe auch in Mitteleuropa durchgeführt. Diese waren jeweils ein grosses gesellschaftliches Ereignis. Die Neugier an den Wunderlatten aus dem hohen Norden war immens. Bis dahin fand der Langlaufsport im klassischen Stil statt. Das änderte sich 1924 mit den ersten Olympischen Winterspielen. Torleif Haug aus Norwegen zeigte je nach Gelände eine Art Skating-Technik, die der heutigen Führarmtechnik bereits sehr ähnlich ist. 1931 wandte der mehrfache norwegische Olympiasieger Johan Grøttumsbraaten bei Zielsprints und engen Kurven eine Mischung aus Bogentreten und Schlittschuhschritten an. Doch die als heute bekannte Skating-Technik entwickelte sich erst einige Jahre später.

In den 60er-Jahren setzten die Skiorientierungsläufer die Schlittschuhschritte verstärkt ein. Der Finne Pauli Siitonen war einer dieser Ski-

orientierungsläufer und erfand die heute nach ihm benannte «Siitonen-Technik» und wandte sie 1974 erstmals über einen längeren Zeitraum an. Ein Ski in der Spur, mit dem anderen seitwärts abstossend, dominierte Siitonen mit dieser Technik über zehn Jahre das Volkslanglaufgeschehen. Noch 1984 unternahm die FIS beim Weltcup in Davos einen letzten Versuch, mit künstlichen Hindernissen den Siitonen-Schritt zu verhindern, doch die Entwicklung und Weiterverbreitung dieser Technik war nicht mehr aufzuhalten.

Auch die Organisatoren des Engadin Skimarathon erkannten, dass sie sich der neuen Technik nicht verweigern konnten. Ein Verbot kam für sie deshalb nicht in Frage. Ein Problem war jedoch, dass die Skater mehr Platz brauchten und die Spuren stärker beanspruchten. Um ein Chaos zu verhindern, wurden deshalb 1985 die Spuren nach dem Start statt den üblichen 1,10 m Breite mit einem Abstand von 1,40 m gezogen. Diese Massnahme verhinderte das Schlimmste. Ein Jahr später kam es aber zum grossen Ärger beim Engadin Skimarathon. Auf Grund der schlechten äusseren Bedingungen war nicht zu vermeiden, dass die Skater die Spuren flach walzten und die hinteren Läufer kaum mehr Spuren vorfanden. Diese negativen Erfahrungen zwangen die Veranstalter 1987 zu neuen Massnahmen. Man rang sich dazu durch, die beiden Lauftechniken auf 32 der 42 Kilometer zu trennen – damit übernahmen die Skater endgültig das Zepher. Auch in Oberstdorf bei der Weltmeisterschaft

1987 wurden die beiden Techniken getrennt. In der Folge führte man jeweils die eine Hälfte aller Langlaufrennen im klassischen und die andere im freien Stil durch. Auch das Weltcup-Programm passte man entsprechend an.

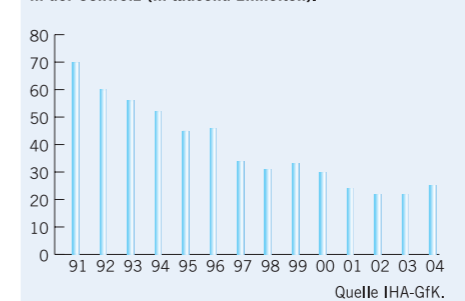
Der neue Technikstil war für die Langlauf-Industrie ein Glücksfall. Bald einmal erkannten die Hersteller, dass sie für beide Disziplinen entsprechendes Material produzieren müssen. Angefangen beim Ski über die Bindungen und die Schuhe bis hin zu den unterschiedlich langen Stöcken. Und nicht zu vergessen natürlich das Wachs. Jedes Jahr gibt es wieder neue Produkte, die den Ski noch schneller machen sollen und noch einfacher anzuwenden sind – natürlich für beide Disziplinen. *mst*



FOTO: SIMON JÖLLER

### Der Siitonen-Schritt revolutionierte den Langlaufsport.

Entwicklung des Verkaufsvolumens der Wintersportartikel in der Schweiz (in tausend Einheiten).



# Klassisch

### Physische Beanspruchung

- Umfassende muskuläre Beanspruchung aller Muskelgruppen
- Schonende Beanspruchung des Bewegungsapparates
- Verstärkter Einsatz der Wadenmuskulatur und der Hüftstrecker (Gesässmuskel, Kniebeuger und -strecker)

### Vorteile/Nachteile

- + Tempo kann dem Fitnesszustand sehr gut angepasst werden, dadurch keine schnelle Ermüdung
- + Die Balance und Stabilität ist besser zu kontrollieren als beim Skating
- + Für gemütliche und sportliche Einsteiger auch im coupierten Gelände geeignet
- Tiefere Geschwindigkeit als beim Skating
- Abhängigkeit von gut gespurten Loipen
- Wachsproblematik
- Häufig tauchen bei Einsteigern Rückenschmerzen auf infolge schwacher und überlasteter Rumpf- und Rückenmuskulatur

### Der typische Klassisch-Läufer

- Leistungssportler (Wachsski)
- Sportliche und regelmässige Läufer (Wachsski)
- Einsteiger oder eher ältere Leute, die es gemütlicher nehmen wollen (No-Wax-Ski)
- Nordic Walking-Umsteiger (No-Wax-Ski)

### Material

- Zwei Grundmodelle: Wachsski und Schuppenski (No-Wax-Ski)
- Längere und höhere Bogenspannung als beim Skating. Härte als entscheidendes Auswahl-Kriterium (beim Stehen auf beiden Ski darf die Abstosszone nicht im Schnee liegen)
- Schuhe lassen dem Fussgelenk Bewegungsfreiheit vor allem nach vorne
- Gummipuffer der Bindung ist weicher als beim Skating
- Stöcke sind etwas kürzer als beim Skating, maximale Höhe bis zur Schulter
- Gleit- und Haftwachs in Kombination: Vorne und hinten befinden sich Gleitzonen, in der Abstosszone wird Steigwachs oder ein anderes Steigmittel (Spray/Kleband) aufgetragen
- Bei Schuppenski entfällt das Wachsen der Abstosszone (dafür erzeugen die Schuppen meist ein pfeifendes Geräusch)

### Lauftechniken

- Diagonalschritt (ein Bein hinten, wechselseitiger Arm vorne): Auf einen Schritt folgt ein Stockeinsatz
- Doppelstockstoss in der Spur
- Einschritt: Kombination aus Beinabstoss und Doppelstockstoss
- Treppenschritt: Ski diagonal gegen den Hang aufgekantet. Auf einen Schritt folgt ein Stockeinsatz

FOTO: ROBERT BÖSCH

# Skating

### Physische Beanspruchung

- Umfassende muskuläre Beanspruchung aller Muskelgruppen
- Verstärkte Belastung der Kniegelenke durch seitlichen Abstoss
- Verstärkte Beanspruchung der Ab- und Adduktoren (Beinabspreizer und Beinschliesser)
- Verstärkter Einsatz der Oberkörpermuskulatur

### Vorteile/Nachteile

- + Ausrüstung sehr einfach zu handhaben (auf Ski steigen und loslaufen) Vor allem im Flachen sind mit relativ geringem Aufwand hohe Geschwindigkeiten zu erreichen
- + Skating beansprucht neben dem Herz-Kreislauf-System auch die Muskelkraft (vor allem des Oberkörpers)
- Für weniger gut trainierte Sportler ist Skating bereits bei kleinsten Steigungen sehr anstrengend (Gefahr der Überforderung)
- Häufig tauchen bei Einsteigern Rückenschmerzen auf infolge schwacher und überlasteter Rumpf- und Rückenmuskulatur

### Der typische Skater

- Leistungssportler
- Jung und sportlich vielseitig
- Sportliche Einsteiger aller Altersklassen

FOTO: ROBERT BÖSCH

### Material

- Ski etwas kürzer als Klassisch-Ski und vorne mit abgerundeter Schaufel, damit sie nicht im Schnee hängen bleiben
- Gummipuffer der Bindung zieht den Ski näher zum Fuss.
- Schuhe sind etwas höher geschnitten und bieten seitlich sehr viel Stabilität
- Stöcke möglichst stabil und bruchstich. Stöcke länger als beim Klassisch
- Wachs: Kein Haftwachs, nur Gleitwachs (auch als Spray) Einfache Handhabung sowohl in Vor- wie auch Nachbereitung

### Lauftechniken

- 1:1. Auf jeden Schlittschuhschritt folgt ein Doppelstock-Stoss. Hohe Armkraft erforderlich
- 2:1 symmetrisch. Ideal für flaches oder leicht abfallendes Gelände
- 2:1 asymmetrisch. Läuft man in steilem oder schrägem Gelände. Ein Arm ist der Führungsarm, der etwas weiter vorne den Stockeinsatz ausführt
- Doppelstockstoss in der Spur