

# Wissenswertes über Langlaufski

Langlaufen zählt zu den gesündesten Sportarten. Dabei werden fast alle Muskelpartien trainiert und das Herz- und Kreislaufsystem gestärkt. Damit Sie Ihr Hobby in vollen Zügen genießen können, wollen wir Ihnen Tipps zur richtigen Langlaufski-Wahl geben.

Bei Langlaufskiern unterscheidet man grob zwei Gruppen:

## Langlaufski für klassische Technik

### - L-Modelle

Langlaufski, die sich besonders für Skiwanderer und Senioren eignen. (Breite: 53 - 60 mm)

### - A-Modelle

Allroundski, besonders für ambitionierte Läufer. (Breite: 47 - 53 mm)

### - S-Modelle

Sport- und Rennski, für Läufer mit ausgefeilten Lauftechniken. (Breite: 44 - 47 mm)

**Ein weiteres Unterscheidungsmerkmal bei Langlaufski für klassische Technik stellt die Unterscheidung in Wachs- und Nowax-Ski dar:**

### - Wachsski

Bei Wachsski wird die Bewältigung von Steigungen durch Aufbringen von Steigwachs in der Steigzone (= Mitte des Skis) bewerkstelligt (vor allem S-Modelle und teilweise A-Modelle sind Wachsski).

### - Nowax-Ski

Bei diesem Langlaufski wird das Überwinden von Steigungen durch in den Belag integrierte Steighilfen bewerkstelligt (teilweise bei A-Modellen und bei L-Modellen).

**Für Skiwanderer, die ein besonderes Erlebnis auch abseits der Loipe suchen:**

### - Nordic-Cruising Ski

Dieser Ski ermöglicht Ihnen nicht nur Langlauf-Vergnügen auf präparierter Loipe, sondern auch im freien, unverspurten Gelände.

## Langlaufski für Skating-Technik

Diese Langlaufski-Modelle ermöglichen die Anwendung der modernen Skating-Technik. Bei Skatingmodellen gibt es keine Steighilfen. Es wird hier nur Gleitwachs verwendet.

## Welcher Ski für wen?

Ausgehend von den oben geschilderten Ansprüchen, die Sie an einen Langlaufski stellen, können Sie grob entscheiden, welcher Ski für Sie geeignet ist. Der Ski sollte jedoch weder zu wenig noch zu viel Spannung besitzen. Ist nämlich die Spannung zu hart gewählt, kann der Langläufer seine Kraft bei Steigungen nicht optimal umsetzen. Ist beim Ski die Spannung zu weich, wird die Gleitfähigkeit beeinträchtigt, das Wachs läuft sich zu schnell ab.

Die optimale Mittelspannung und Länge des gewählten Skimodells lässt sich am besten durch die sogenannte "Papierstreifenprobe" ermitteln. Dabei stellen Sie sich auf beide Langlaufski. Bei gleichmäßiger Gewichtsverteilung auf beide Ski muss sich ein Blatt Papier unter der Steighilfenzone (= in der Mitte des Skis) durchziehen lassen. Bei Belastung nur eines Beines hingegen darf sich der Papierzettel unterhalb des Skis nicht bewegen lassen.

Ergänzend zu diesem Verfahren werden von den Herstellern meist Angaben gemacht, für welches Körpergewicht die jeweilige Skilänge eines Modells ideal geeignet ist.

Unser Verkaufspersonal  
berät Sie gerne!