

# Auf die Loipe, fertig, los! – Grundkurs Langlaufen vom 10.02. - 11.02.18

---

👁 ZUGRIFFE: 2015

## Auf die Loipe, fertig, los! – Grundkurs Langlaufen

Es gibt viele Gründe das Langlaufen zu beginnen. Es ist ein Training, von dem der ganze Körper profitiert. Ausdauer, Balance und Koordination werden gefördert. Und als Krafttraining ist das Gleiten auf dem Langlaufski auch nicht zu unterschätzen. Für diejenigen, die im Selbstversuch wenig erfolgreich sind, gibt es den Grundkurs mit Peter Lang und Andrea Waldhier, die im Februar 2018 geduldig 11 motivierten Teilnehmern an zwei Tagen die nötige Technik praktisch vermittelten, um im Auf und Ab der Loipe zu bestehen.

### Tag 1:

Aller Anfang ist schwer. Mit der Ausrüstungskunde beginnend über Aufwärmübungen geht es auf die Langlaufski. Gleichgewichtsübungen helfen, sich in die Dialogtechnik einzufinden. Doppelstock scheint leichter, beim Doppelstock mit Zwischenschritt wird es nochmal knifflig. Wenn Peter alles geschmeidig und grazil vormacht, so wird beim Nachmachen sofort klar: Das passt noch nicht. Wir ziehen unsere Kreise, bis die Bewegungen flüssig und weniger kraftraubend werden. Wir finden unsere Balance und gleiten, gleiten, gleiten. Es geht bergab. Spurwechsel, Kurven und Bremsen funktionieren überraschend schnell. Bergauf wird es nochmal anstrengend. Dank gelernter Technik geht es gemächlich rauf statt runter.

### Tag 2:

Es ist so weit. Die Loipe ruft. Zum Tagesstart wiederholen wir alle Techniken nochmals auf einer Übungsloipe und brechen anschließend bei strahlendem Sonnenschein in Richtung Landshuter Haus auf. Von Peter unterstützt, mit Tipps zur weiteren Verbesserung der Technik, drehen wir eine Runde, die im Berggasthof Greising ihren gemütlichen Ausklang findet.

Peter Lang

