

## Skilanglauf

Im folgenden eine vereinfachte Übersicht über die wesentlichen Techniken beim Skilanglauf bzw. was dabei besonders zu beachten ist und in welchem Gelände die Techniken verwendet werden sollten. Natürlich gibt es jeweils noch etliche Verfeinerungen.

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

### Allgemein beachten

Stocheinsatz: Arme gestreckt und Stöcke schräg nach hinten, etwa auf Höhe des Hinterfußes, einstecken

### Wachsen:

Bei Wachsskiern wird der mittlere Bereich (= Stiefelbereich zzgl. an beiden Seiten 10 cm) gewachst, um einen festen Abdruck beim Beschleunigen und Steigen zu ermöglichen (bei Schuppenski erledigen die Schuppen diese Aufgabe).

Die Wachsfarbe ist abhängig von Schneetemperatur und -beschaffenheit.

Farbe	grün	blau	violett	rot	Klister
Temperatur	-12 – -5 °C	-10 – -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