

Aufwärmen und Dehnen

Um Verletzungen vorzubeugen, sollten Sie mit einer langsamen Aufwärmrunde starten oder Ihr Herz-Kreislaufsystem mit kleinen Aufwärmübungen aktivieren. Im Anschluss an das Langlauf-Training sollten Sie durch sanfte Dehnübungen die Regeneration der beanspruchten Muskulatur unterstützen.

Klassischer Skilanglauf

Der Diagonalschritt - die dominierende Technik im klassischen Skilanglauf - kommt im ebenen, steigenden und steilen Gelände zum Einsatz. Im fallenden und ebenen Gelände sowie bei Geländeübergängen erfolgt die Fortbewegung auch mit dem Doppelstockschub.

Skating - Technik

Als sportliche Skilanglaufvariante erfreut sich die dynamische Skating-Technik (Schlittschuhschritt) zunehmender Beliebtheit.

Bremstechnik

Beim Bergabfahren in der Loipe oder auf der Piste kann die Geschwindigkeit mit dem Pflug oder dem Halbflug reduziert werden.

Aufstiegs-Varianten

In steilen Anstiegen, wenn die Haftreibung nicht mehr ausreicht, kommt der Grätenschritt oder der Halbgrätenschritt - mit diagonalen Arm-Stockarbeit und Beinabstoß - zum Einsatz.



Impressum:

Herausgeber: Regionalverbund Thüringer Wald e.V.
Zellaer Markt 1, 98544 Zella-Mehlis
Tel.: 03682 47 76 9 - 20, Fax: 03682 47 76 9 - 6
www.thueringer-wald.com

Loipe:

Nach Möglichkeit täglich präparierte Rundstrecke mit Richtungsangabe, um Gegenverkehr zu vermeiden. Die Loipen werden nach ihrem Schwierigkeitsgrad in leichte (blau markiert), mittelschwierige (rot) und schwierige (schwarz) Loipen unterschieden.

Skiwanderwege:

Maschinell präparierte Strecke (orange markiert). Befahren ist in beide Richtungen gestattet.

Bitte beachten Sie die folgenden 10 FIS - Verhaltensregeln

Jeder Langläufer muss sich so verhalten, dass er keinen anderen gefährdet oder schädigt.

Markierungen und Signale (Hinweisschilder) sind zu beachten. Auf Loipen und Pisten ist in der angegebenen Richtung und Lauftechnik zu laufen.

Auf Doppel- und Mehrfachspuren muss in der rechten Spur gelaufen werden. Langläufer in Gruppen müssen in der rechten Spur hintereinander laufen. In freier Lauftechnik ist auf der Piste rechts zu laufen.

Überholt werden darf rechts oder links. Der vordere Läufer braucht nicht auszuweichen. Er sollte aber ausweichen, wenn er es gefahrlos kann.

Bei Begegnungen hat jeder nach rechts auszuweichen. Der abfahrende Langläufer hat Vorrang.

Beim Überholen, Überholtwerden und bei Begegnungen sind die Stöcke eng am Körper zu führen.

Jeder Langläufer muss, vor allem auf Gefällstrecken, Geschwindigkeit und Verhalten seinem Können, den Geländebedingungen, der Verkehrsichte und der Sichtweite anpassen. Er muss einen genügenden Sicherheitsabstand zum vorderen Läufer einhalten. Notfalls muss er sich fallen lassen, um einen Zusammenstoß zu verhindern.

Wer stehen bleibt, tritt aus der Loipe/Piste. Ein gestürzter Langläufer hat die Loipe/Piste möglichst rasch freizumachen.

Bei Unfällen ist jeder zur Hilfeleistung verpflichtet.

Jeder, ob Zeuge oder Beteiligter, ob verantwortlich oder nicht, muss im Falle eines Unfalles seine Personalia angeben.



