



# Nordic THOMAS RAACH Cruising

Winterspaß mit Langlauf-Ski



bly



# Inhalt

## Zeitgeist oder Technik? 6

Der Geist von Jägern, Tüftlern und Rappern 8  
 Wandel der Technik und der Motivation 9  
 Unterschiede zur bisherigen Langlauftechnik 11  
 Fun & Action für Groß und Klein 13  
 Gesundheitliche Aspekte des Nordic Cruising 15  
 In und abseits der Loipe 17  
 Nordic Cruising – Wellness und Fun als  
 Freizeitsport 19

## Die richtige Ausrüstung 20

Ski und Stöcke – das A und O 22  
 Pflege und Service der Ski 24  
 Schuhe, Bindung und Bekleidung 26  
 Zusätzliche Accessoires, die das Cruisen  
 angenehm machen 28

## Technik und Anforderungen 30

Die ersten Versuche und das Warm-up 32  
 Ein bisschen Gymnastik zum Start 34  
 Balance für mehr Flexibilität und  
 Sicherheit 38  
 Erste Schritte im flachen Gelände 48  
 Abfahrten meistern – sicher und ohne  
 Angst 60  
 Nordic Cruising abseits der Loipe 66  
 Cool down – das »Abwärmen« 78

## So geht's weiter 80

Weiter in der Loipe zum Skilanglauf 82  
 Abseits der Loipe in unberührter Natur 84  
 Nordic Cruising im Urlaub 85  
 Beim Nordic Cruising Tiere beobachten 86  
 Nordic Freestyle Skiing – Fun auf zwei Brettern 88

## Literaturtipps 92

Interessante Internetseiten / Videos und DVDs 93

Autor 93

Register 94





# Zeitgeist oder Technik?

- Im Winter 2001/02 wurde der Langlaufwelt ein neuartiger Ski vorgestellt. Er überraschte mit einem ungewöhnlichen Design – die Skispitzen waren flacher und breiter als gewohnt. Die komplett neue Geometrie war ein Hingucker und erweckte nicht nur bei der Zielgruppe, den Einsteigern, großes Interesse. Die Nordic-Cruising-Ski waren kürzer und breiter als die herkömmlichen Langlaufski und überzeugten durch verbesserte Wendigkeit, Standsicherheit und sicheres Handling. Anfänglich war der neuartige Cruiser nicht für ungespurtes Gelände gedacht. Er ließ sich aber weder durch Loipen noch durch eine bestimmte Nutzergruppe begrenzen. Was zu Beginn eine erfolgreiche Marketing-Strategie war, wandelte sich schnell zum Synonym für eine neue Ausprägung des Langlaufens. Das verstaubte Image des nordischen Skisports begann sich zu wandeln, und ein neuer Trend schien geboren zu sein. Ist es wirklich ein neuer Trend oder erhebt sich der Skilanglauf nur aus seinem Dornröschenschlaf? Ist Nordic Cruising eine neue Lauftechnik oder eine dem Zeitgeist angepasste Ausprägung des Skilanglaufs? Um diese Fragen zu beantworten lohnt es sich, einige Abschnitte in der Skigeschichte kurz näher zu betrachten.





## Die richtige Ausrüstung

- Die Freude und das Spielerische an der Bewegung zeigt sich auch im Design der Nordic-Cruising-Ausrüstung. Sie ist farbenfroher und gefühlvoller geworden und kombiniert Funktionalität und Technologie mit Mode und Lifestyle. Der Loipeneinsteiger kann sich mit seiner Ausrüstung sehen lassen und wird von ihr in seinem Bewegungsdrang unterstützt. Die Wahl der Skiausrüstung wird durch den Einsatzzweck und das individuelle Können sowie Kondition und Kraft des Läufers bestimmt. Für jedes Skierlebnis, sei es inner- oder außerhalb der Loipe, klassisch oder Skating, stehen entsprechende Ski zur Verfügung. Je angepasster die Ausrüstung an das angestrebte Erlebnis ist, desto höher ist der Genuss an der Bewegung. Das Nordic-Cruising-Konzept unterscheidet deshalb auch zwischen Herren- und Damenmodellen, sowohl bei der Bekleidung als auch bei Schuhen und Ski.





# Technik und Anforderungen

- Jetzt kann es losgehen. Die ersten Schritte auf den Nordic-Cruising-Ski führen über die Balance und das dynamische Gleichgewicht zu ersten sanften Gleitfahrten. Es ist nicht schlimm, wenn Sie dabei auch einmal nähere Bekanntschaft mit den physikalischen Gesetzen der Schwerkraft machen. Der Schnee fängt Sie auf und Sie landen (hoffentlich) »wie auf Wolken gebettet«. Wichtig ist dabei: locker bleiben! Wenn die Spuren zu hart sind, empfiehlt es sich, die ersten Versuche im weichen Tiefschnee zu starten. Die Ski werden geführt und gebremst, was am Anfang ein beruhigendes Gefühl gibt. Mit diagonalen Cruising-Schritten geht es rasch und stetig voran. Aber bitte nicht alles auf einmal! Es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen! Und es braucht auch eine gewisse Übung, um Sicherheit und Lockerheit auf den schmalen Brettern zu erlangen. Jedoch der Weg dahin kann und soll auch schon Spaß und Freude bringen.





## So geht's weiter

- Die leicht zu kontrollierenden Nordic-Cruising-Ski ermöglichen schnell und sicher die ersten Bewegungserfahrungen. Mit fortschreitendem Können eröffnen sich weitere Möglichkeiten und Herausforderungen. Der eine wird Spaß daran finden, möglichst flott über die Loipen zu sausen, und seine Technik optimieren wollen, während der andere seinen Weg in die Natur sucht und dabei unterschiedliche Landschaften erkunden will. Allen gemein ist, dass sie ihr Können entsprechend ihrer Wünsche spezialisieren. Je näher Sie Ihrer Traumvorstellung des Nordic Cruising kommen, desto spezifischer wird Ihre Ausrüstung werden, um die maximale Unterstützung zu erlangen.





## Literaturtipps

- ANDERSEN, I./NYMOEN, P.: Langlauf, Training, Technik, Taktik. Schweizer Skiverband, Bern 1995
- BARTH, K./BRÜHL, H.: Ich trainiere Skilanglauf. Meyer & Meyer Verlag, Aachen 2006
- CAZENEUVE, B.: Cross-Country Skiing, A Complete Guide. Norton & Company, London 1995
- CSIKSZENTMIHALYI, M.: Flow – Das Geheimnis des Glücks. Klett-Cotta Verlag, Stuttgart, 1992
- DEUTSCHER VERBAND FÜR DAS SKILEHRWESEN E.V.: Ski-Lehrplan Band 2 Skilanglauf. BLV, München 1996
- EVANS, E.: Mental Toughness Training for Cross Country Skiing. Pelham Books, New York 1990
- FRI TSCH, W./WILLMANN, T.: Skilanglaufmethodik für Freizeit und Wettkampf. Meyer & Meyer Verlag, Aachen 1999
- HEMMERSBACH, A.: Langlaufski-Test. In: Nordic Sports 6 (2006) 42-55
- HOTTENROTT, K./URBAN, V.: Das große Buch vom Skilanglauf. Meyer & Meyer Verlag, Aachen 2004
- KANTANEVA, M.: Nordic Walking. Meyer & Meyer Verlag, Aachen 2005
- KLEPPEN, H.: Telemarkskiing, Norway's Gift To The World. Det Norske Samlaget, Oslo 1986
- KLINGELHÖFFER, W.: Strategie für den Erfolg, Kinesiologie im Sport. TX-Team Verlag, Penzberg 2005
- KLOSE, H.: Nordic Cruising. Die neuen Ski im Langlauf-Supertest. In: Nordic Sports 6 (2002) 10-12
- LINDAUER, S.: Pressematerial Jibski. Fischer Ski, Ried 2006
- MCCLUGGAGE, D.: Der Innere Schwung. Otto Maier Verlag, Ravensburg 1983
- MICHLER, P./GRASS, M.: Gymnastik aber richtig! Eigenverlag, Hard/Österreich, 1996
- MILLET, G./BALLAND, H.: Le Patinage en Ski de Fond, Plaisir et performance. Insituto Grafico Bertello, Borgo S. Dalmazzo 1999
- MORTON, J.: Don't Look Back. Stackpole Books, Harrisburg 1992
- MÜLLER, S.: Fun Parks, Ski Cross. Schweizerischer Skiverband, Muri/Schweiz 2000
- SCHERRER, P.: Skating, Lehr- und Lembuch. Nordic Verlag, München 1998
- SCHLICKENRIEDER, P.: Skilanglauf – Das Trainingsprogramm. Ehrenwirth Verlag, Bergisch Gladbach 2003
- SCHLÖSSER, K./VOGLER, H.: Service Mann. Ski-Man Verlag, Wertach 1998
- SYNDICAT NATIONAL DES MONITEURS DU SKI FRANÇAIS: L'Ecole de la Glisse. JMF, Grenoble 1999
- THEINER, E./KARL, C.: Skilanglauf, Geschichte, Kultur, Praxis. Verlag Die Werkstatt, Göttingen 2004
- WENGER, U./WÖLLZENMÜLLER, F.: Skilanglauf. Copress Sport Verlag, München 2001
- WÖLLZENMÜLLER, F./WENGER, U.: Nordic Ski, Cruising, Langlauf, Skating. BLV, München 2005

## Interessante Internetseiten

- |                      |  |
|----------------------|--|
| www.fischer-ski.com  | Skiproduktionsfirma                                      |
| www.holmenkol.com    | Wachsfibel   |
| www.jibskate.com     | Produktseite für Nordic Freestyle Skiing                 |
| www.langlauf.com     | Langlauf- und Nordic-Cruising-Schule                     |
| www.nordic-sports.de | deutsches Skilanglauf Magazin                            |
| www.nordic-web.de    | Informationsplattform für Nordic Fitness und Skilanglauf |
| www.skitrax.com      | amerikanisches Skilanglaufmagazin                        |
| www.swixsport.no     | Wachsfibel   |
| www.wintersport.as   | Informationsplattform für Nordischen Skisport            |
| www.xc-ski.de        | deutsche Informationsplattform für Skilanglauf           |
| www.xczone.tv        | kanadische Langlauflehrfilme                             |
| www.xskifilms.com    | amerikanische Langlauffilme mit Stunts                   |

## Videos und DVDs

- ANDERSEN, I.: Bjørn Daehli. Norwegischer Skiverband, Oslo
- McMAHON, D./MELOCHE, L.: Tao of Skiing. XCZone.TV, Ottawa 1995
- McMAHON, D./MELOCHE, L.: Nordic Skiing Technique. XCZone.TV, Ottawa 2006
- MINATTI, W./LINDINGER, S.: Perfekt Skaten. Eigenverlag, Telfs/Österreich 2001
- MÜLLER, S.: Fun Parks, Ski Cross. Schweizer Skiverband, Muri/Schweiz 2000
- WÖRLE, A.: Skilanglauf im DSV. Multimediale Kommunikation an der Universität, Tübingen 1997

## Der Autor

Thomas Dieter Raach, geboren 1966, ist Diplom-Sportpädagoge und Bachelor of Science. Seit seiner frühesten Jugend ist er dem Langlaufsport verbunden und hat an zahlreichen Wettkämpfen teilgenommen (Arctic Circle Race, Winterolympiade in Sibirien, 24-Stunden-Rennen, Worldloppet-Läufe). Thomas Raach hat sein Hobby zum Beruf gemacht. Er betreibt in München eine Sport-schule mit Schwerpunkt Langlauf ([www.langlauf.com](http://www.langlauf.com)).



## Danksagung

Wir danken den Firmen Adidas, Exel, Fischer, Löffler und Salomon für die freundliche Unterstützung bei der Ausstattung der Models für die Fotoaufnahmen.



## Register

1-1 Technik 70  
1-2-Technik 73, 83

**A**brdruckphase 12  
Abfahrt 41  
Abfahrtstechniken 41  
Abstoß 50  
Abstoßzone 23  
Accessoires 28  
Angst 60  
Anstieg 58  
Après-Ski 14  
Atemfrequenz 70  
Aufwärmprogramm 34  
Ausdauerbelastung 15  
Ausrüstung 9, 20, 28

**B**ack rubbing 79  
Balance 12, 30, 38  
Bankstellung 47  
Beinabstoß 82  
Bekleidung 27  
Bewegungsentwicklung,  
kindgerechte 13  
Bewegungsökonomie  
45  
Bindungssysteme 26  
Bremsen 40  
Bremstechnik 64  
Brown, Tor 88  
Buff 28

**C**ool down 78  
Crosslauf 40  
cruisen 8

**D**iagonaltechnik 48  
Doppelstockschub 54,  
56  
Drei-Farben-Prinzip 84  
dynamisches Gleichge-  
wicht 30, 38, 43

**E**arbags 28  
Einbeingleiten 43  
Einstock-Katapult-Tech-  
nik 75

Experimentierfreudigkeit  
42

**F**amilie 13  
Familiensport 13  
Fatburning 16  
Fitness 19  
Fun Park 91

**G**eländeangepasstes  
Laufen 83  
Gesundheitsprävention  
15

Gewichtsverlagerung  
42, 50  
Gleichgesinnte 14  
Gleichgewicht 38  
Gleiten 12  
Gleitski 50  
Gleitzone 24  
Glücksgefühl 91  
GPS-Gerät 84  
Grätenschritt 59

**H**eißwachsmethode  
25  
Hindernisparcours 44  
Hinfallen 46

**I**nlineskating 40  
Isolationsschicht 27

**J**ibskate 89

**K**anadierfahren 75  
Karte 84  
Kinder 13, 88  
Kinesiologie 37  
Koch, Bill 9  
Kommunikation 14  
kompakte Körperhaltung  
47  
Konzentration 44  
Körperbewusstsein 16  
Körperposition 44  
Körpertemperatur 78  
Kugellager 24

**L**andschaften 80  
Langlaufschuh 26  
Leistungsoptimierung  
10  
Liegende Acht 37  
Lifestyle 19  
Loipengebühr 17

**M**obilität 37  
Motivationsfaktor 14

**N**aturbegegnung 9  
Nordic-Cruising-Ski 11,  
22  
Nordic-Fitness-Welle  
19  
Nordic-Freestyle-Abc  
90  
Nordic Walking 40  
Norheim, Sondre 8

**O**rientieren 84

**P**apiertest 22  
Pflege 24

**Q**i Gong 34

**R**ichtungsänderungen  
40

**S**&S-Wachsverfahren  
25  
Schlittschuhschritt  
69  
Schneeschild 29  
Schulsport 14  
Schuppenzone 22  
Schwungbein 72  
Selbstverständnis 19  
Selbstvertrauen 44  
Siitonen, Pauli 9  
Siitonen-schritt 76  
Singles 14  
Sitzbremse 47  
Skating 66  
Skiballett 88

Skigeschichte 6  
Skisafari 85  
Skischule 85  
Spielplatz 88  
Spitzkehre 41  
Spurwechsel 57  
Steigzone 23  
Stock 23  
Stockeinsatz 53  
Stocklänge 24

**T**echnik 9  
Telemark 8  
Telemarklandung 42  
Teleskopstöcke 24  
Tierbeobachtungstour  
87  
Tierspuren 13  
Total-Body-Workout 15  
Traum vom Fliegen 88  
Traummaße 23  
Treppenschritt 58  
Twintip 89

**Ü**berschuhe 29  
Unterwäsche 27

**V**-Stellung 59  
Vaseline 28  
Ventilationswärme-  
verlust 27  
Vereinstraining 14

**W**achspaste 24  
Wachsauftrag 24  
Wackelbrett 40  
Warm-up 34  
Wellness 15, 19  
Wetter 27  
Wetterschutzschicht 27  
Wide Body Technology  
23  
Winterzirkus 45

**X**-Beinstellung 64

**Z**wiebelprinzip 27

Bibliographische Information der  
Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet  
diese Publikation in der Deutschen  
Nationalbibliographie; detaillierte bi-  
bliographische Daten sind im Internet  
über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

BLV Buchverlag GmbH & Co. KG  
80797 München

© 2007 BLV Buchverlag GmbH & Co. KG,  
München

Das Werk einschließlich aller seiner Teile  
ist urheberrechtlich geschützt. Jede Ver-  
wertung außerhalb der engen Grenzen  
des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zu-  
stimmung des Verlags unzulässig und  
strafbar. Das gilt insbesondere für Vervi-  
elfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfil-  
mungen und die Einspeicherung und Ver-  
arbeitung in elektronischen Systemen.

Bildnachweis:

Alle Fotos von Ulli Seer, außer:

Excel: S. 23, 53u

Finnische Zentrale für Tourismus: S. 18,  
85, 86, 87

Fischer Ski: S. 2/3, 4, 7, 9, 19, 21, 22,  
26u, 49, 52o, 61, 73, 81, 82, 84, 90, 91  
Furtner Sportfoto: S. 1, 17, 31, 67

Holmenkohl: S. 24

Norta: S. 13

Peltonen: S. 22

Raach, Thomas: S. 88, 89

Salomon: S. 22, 26o, 26u

Swix: S. 10, 25o

Grafiken: Jörg Mair, München

Umschlaggestaltung: Sabine Fuchs,  
fuchs\_design, Otto Brumm  
Umschlagfotos: Alois Furtner

Lektorat: Maritta Kremmler, Dr. Christian  
Lentz

Herstellung: Angelika Tröger  
Layoutkonzept Innenteil: Sabine Fuchs,  
fuchs\_design, Otto Brumm

Layout und Satz: Uhl + Massopust, Aachen

Gedruckt auf chlorfrei gebleichtem Papier

Printed in Italy

ISBN-10: 3-8354-0170-X  
ISBN-13: 978-3-8354-0170-0

Hinweis

Das vorliegende Buch wurde sorgfältig  
erarbeitet. Dennoch erfolgen alle An-  
gaben ohne Gewähr. Weder Autor  
noch Verlag können für eventuelle  
Nachteile oder Schäden, die aus den  
im Buch vorgestellten Informationen  
und Übungen resultieren, eine Haftung  
übernehmen.





## *Nordic Walking auf Ski – die Wohlfühl-Variante des Langlaufs*

Fahren Sie dem Trend voraus: Nordic Cruising ist der Renner der Wintersportsaison! Der speziell für Langlaufneulinge entwickelte Nordic-Cruising-Ski hilft Ihnen, Ihre ersten Schritte sicher – mit all den positiven Erfahrungen, die der Skilanglauf verspricht – zu erleben. Denn durch die breitere und kürzere Skiform sorgt der Nordic Cruiser für bessere Wendigkeit, Standsicherheit und ein einfaches Handling. Hier erfahren Sie alles über die beste Ausrüstung und die wichtigsten Techniken: Gleiten, Balance halten, Cruising-Schritte in der Ebene und im Aufstieg, Abfahrts- und Bremstechniken. So können Sie optimal vorbereitet in ein pures Skivergnügen in und abseits der Loipe starten!

ISBN-10: 3-8354-0170-X  
ISBN-13: 978-3-8354-0170-9



9 783835 401709

[www.blv.de](http://www.blv.de)