

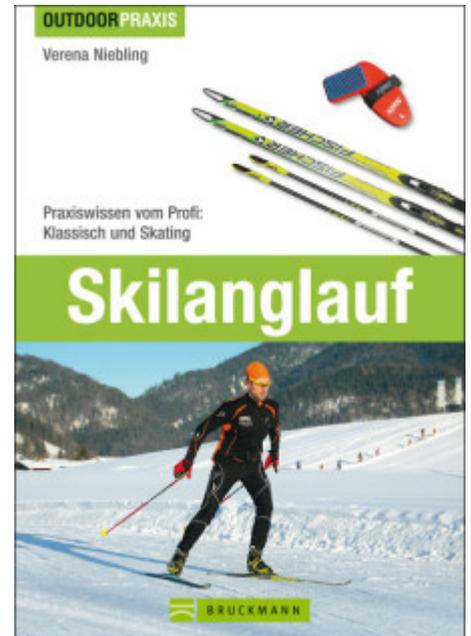
# Buchtipp: Skilanglauf

Dieses anschauliche Praxishandbuch erklärt Technik, Taktik und Training sowie alles, was Skilangläufer sonst noch wissen und kennen sollten.

Das Buch bietet alle wichtigen Informationen für Anfänger und Fortgeschrittene zu Klassischer und Skating-Technik, Skipräparation, Ausrüstung und Sicherheit sowie wichtige Trainingstipps für Sommer und Winter. Tor Arne Hetland, norwegischer Olympiasieger im Langlauf, spricht in seinem Vorwort vom «Skilanglauf-Feuer».

Im Anhang sind zudem Langlaufgebiete in der Schweiz, in Deutschland, Österreich, Italien und Frankreich aufgeführt, jeweils mit Angabe der Loipenkilometer.

Simone Lauber, Bibliothekarin, Bundesamt für Sport BASPO, 2532 Magglingen



Buch ausleihen: Niebling, V. (2013): Skilanglauf. Praxiswissen vom Profi: Klassisch und Skating. München: Bruckmann.

Quelle: [Bruckmann Verlag](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**