

Skilanglauf: Skipräparation

Beim Skilanglauf sind nicht nur Kondition und Technik gefragt. Will man ein Langlauftraining oder -rennen bestreiten, muss auch Zeit in die Materialpräparation und -pflege investiert werden. Ein gutes Ergebnis erhält man bereits mit wenigen Schritten.



Anders als bei einem Lauftraining oder Laufrennen, wo man sich die Laufschuhe anschnallt und losläuft, nimmt beim Langlaufsport die Skipräparation eine gewisse Vor- und Nachbereitungszeit in Anspruch. Viele Langlaufbegeisterte schrecken davor zurück oder haben das Gefühl, ein Experte sein zu müssen, um «gut» wachsen zu können..

Dem ist aber überhaupt nicht so: Wie in vielen Bereichen des Lebens gilt auch hier das Pareto-Prinzip, nach dem man bereits mit 20 % des Aufwandes 80 % des Nutzens erzielt.

So kann ein Athlet jeden Alters und jeder Stärkeklasse mit nur wenigen Handgriffen und überschaubaren Kosten von idealen Materialvoraussetzungen profitieren. Schon ein Minimum an Pflege hat zur Folge, dass ein Ski besser «läuft». Und das wirkt sich positiv auf die Motivation des Läufers aus.

→ [Präparation Gleitzone \(Klassisch und Skating\)](#)

→ [Präparation Steigwachs \(Klassisch\)](#)

→ [Nach dem Training und dem Wettkampf \(Klassisch und Skating\)](#)

Quelle: Roger Wachs, Chef Service Skilanglauf Swiss-Ski



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO