

## **Der Winter ist da..... Skilanglauf als semispezifisches Ausdauertraining**

Der Winter ist da ! Sinken die Temperaturen oder liegen mehrere Zentimeter Schnee, ist Ausdauertraining mit Laufschuhen oder auf dem Rad nicht immer möglich oder macht zumindest nur eingeschränkt Spaß. Hier kann Skilanglauf als ein hervorragendes Ausgleichstraining dienen. Die Ausrüstung ist erschwinglich bzw. kann vielerorts geliehen werden. Wer motorisch auch nur leidlich begabt ist, wird die grundlegende Bewegung schnell erlernen - schwierige Passagen sollten jedoch zuerst einmal vermieden werden, somit ist dann auch bei Berganpassagen eine übermäßige Intensivierung fern des Gal Bereichs ausgeschlossen.

### **Was sind die Vorteile des Skilanglauftrainings?**

#### **Für verschiedene Sportarten gilt Unterschiedliches:**

Läufer Der klassische Stil hat viele Übereinstimmungen mit der Laufstruktur, besonders deutlich wird dies beim Abdruck mit dem Fuß. Die Kombination Gal-KA ist dem Mesozyklus entsprechend von Vorteil.

Radfahrer Die Skating-Technik hat in bezug auf das Kontraktionsmuster der Muskeln viele Gemeinsamkeiten mit dem Radfahren.

Schwimmer profitieren vom Kraftausdauertraining des gesamten Schultergürtels.

Allgemein ist beim Skilanglauf von Vorteil, daß man trotz niedriger Temperaturen lange Einheiten trainieren kann. Ein neuer Bewegungsablauf bietet neue motorische Reize. SLL ist eine Abwechslung im Trainingsalltag und trainiert neben der aeroben Ausdauer hervorragend die allgemeine Athletik. Viele Spitzenathleten benutzen SLL als Alternative im Winter. Und gerade im Übergang nach der Hallensaison könnte der Zeitpunkt für ein paar Skilanglaufeinheiten nicht günstiger sein, wobei wir natürlich Läufer bleiben, d.h. die Mehrzahl der Gal Einheiten weiterhin per pedes absolvieren. Wem diese Argumente nicht genügen: Skilanglauf macht zudem riesigen Spaß!



*(Bild: die nordbayerische MS 800m, K. Dürrbeck / Team Oberfranken, beim anschließenden Snowboarden. )*