

# Skilanglauf- der weiße Klassiker aus dem hohen Norden



Die Jagd auf Skiern oder Ski-ähnlichen Fortbewegungsmitteln lässt sich über 5000 Jahre zurückverfolgen. Bereits die Menschen der Urgesellschaft machten sich die Langlaufskier bei der Jagd auf Wildtiere zu Nutze, denn sie verhinderten das Einsinken im Schnee. In der chinesischen, römischen und griechischen Geschichte finden sich erste schriftliche Aufzeichnungen über die Benutzung von Skiern. Der Name ist wahrscheinlich von „Scheit“ abgeleitet. Die Norweger hatten sogar Götter, die für die „Laufhilfen“ zuständig waren.

Langlauf gehört zu den alten, klassischen Wintersportarten und eignet sich vor allem für Menschen, die keine Lust haben, sich in lange Schlangen an Skiliftanlagen einzureihen. Beim Langlauf kann man die herrlichen, verschneiten Winterlandschaften genießen, entspannen und zur Ruhe kommen.



Für Anfänger eignet sich die klassische Lauftechnik am besten, bei der die Skier in einer gespurten Loipe geführt werden.

Für Fortgeschrittene Langläufer, die lieber etwas flotter unterwegs sind bietet sich das Skating an. Dies ist die sportlichere, schnellere Variante des Skilanglaufs deren Bewegungen dem Eislaufen nachempfunden sind.

Diese Sportart ist für nahezu alle Altersklassen möglich. Selbst der Einstieg im fortgeschrittenem Alter ist kein Problem. Knochenbrüche sind eher selten, da man in den Ebenen und gemäßigten Abfahrten seine Skier im Allgemeinen gut unter Kontrolle hat.

Durch das Skilanglaufen beugt man Infarkten, Bluthochdruck und Diabetes vor und man stärkt sein Herz-Kreislauf-System. Auch die Belastung für die Gelenke hält sich in Grenzen und die Gefahr von Zerrungen oder Muskelfaserrissen wird minimiert.

#### Vorteile des Skilanglaufs:

- Vorbeugung von Krankheiten
- geringe Verletzungsgefahr
- für alle Altersklassen möglich
- keine Kosten für Skipass usw.
- Erholung und Entspannung

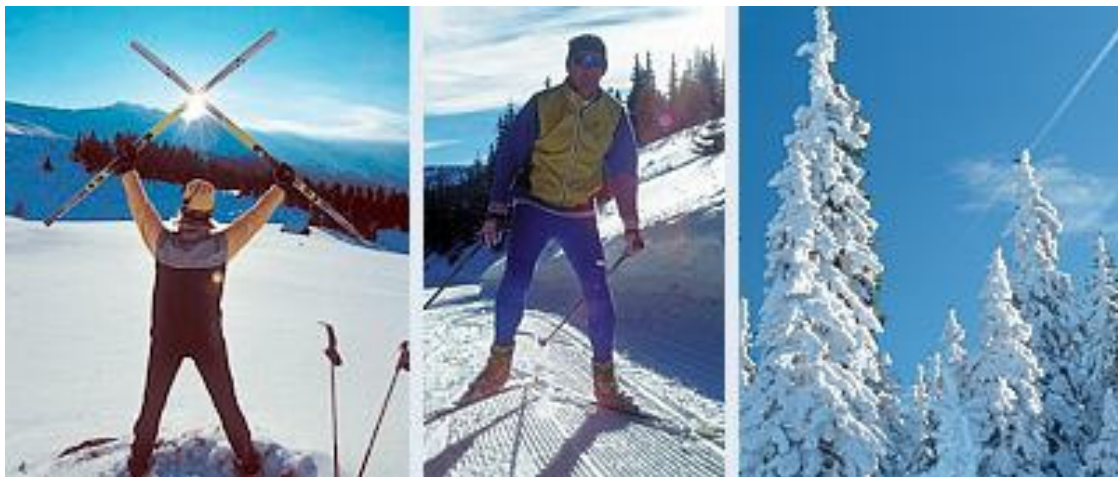
Langlauf kann aber trotzdem sehr anstrengend sein, da fast jeder einzelne Muskel des Körpers beansprucht wird. Nicht nur die Beine, sondern auch die Arme und der Rumpf müssen Schwerstarbeit verrichten. Langlauf ist vor allem eine Kombination aus Muskelkraft und Ausdauersport.



### Keine Überforderung:

Langlaufanfänger neigen häufig dazu, sich bereits zu Beginn zu überfordern, da die Technik nicht übermäßig schwierig ist und die herrlichen Loipen oftmals sehr verlockend aussehen. Die meisten sind dann am nächsten Tag nur mit einem starken Muskelkater bestraft doch bei anderen führt die Überanstrengung vielleicht zu einem Kreislaufzusammenbruch oder schlimmstenfalls zu einer Herzattacke.

Deshalb: Langsam anfangen und sich langsam steigern!!!  
Denn nur dann ist ein verletzungsfreies Langlaufen gewährleistet.



Skilanglauf kann man zurecht als „sanften Sport“ bezeichnen, da Muskeln und Gelenke gestärkt und gleichzeitig geschont werden. Egal ob allein oder mit einer Gruppe, Langlaufen ist ein wunderbarer Sport, der fit und gesund hält und gleichzeitig dazu führt, dass man vom Alltagsstress abschalten und sich erholen kann.

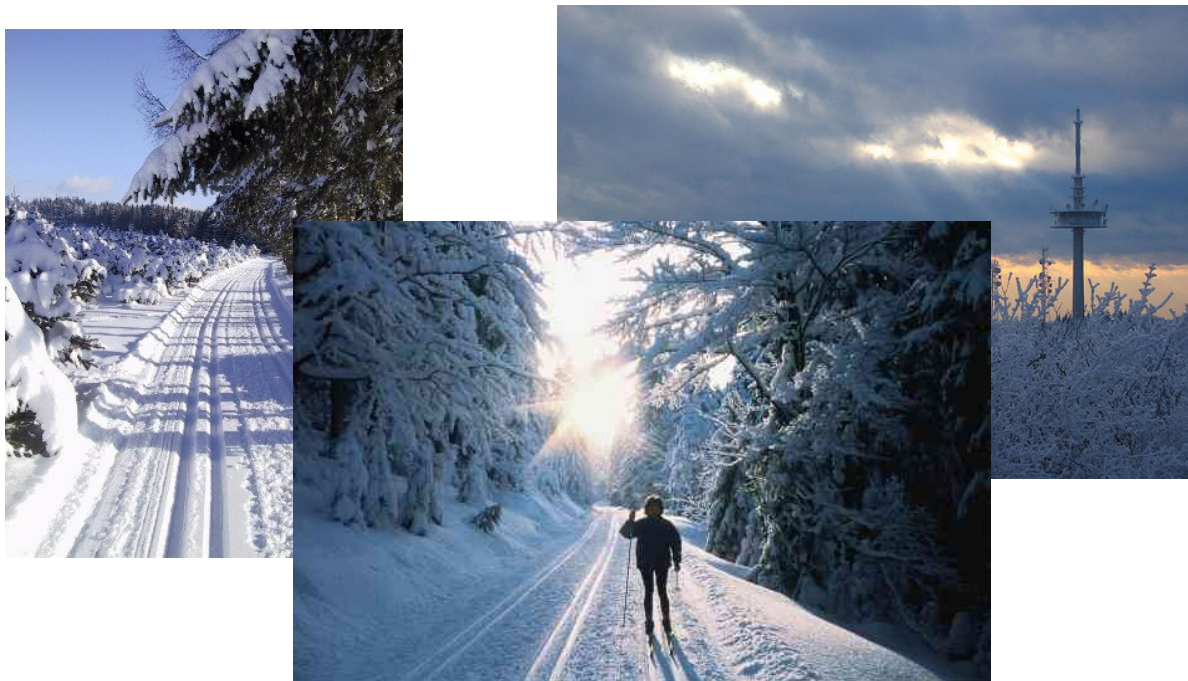
Nicht umsonst heißt es: **Langläufer leben länger!!!**

### Ausrüstung:

Zur Standardausrüstung beim Skilanglauf gehören ein Paar Langlaufski, ein Paar Langlaufstöcke und ein Paar Langlaufschuhe. Natürlich ist atmungsaktive Kleidung sehr von Vorteil. Es empfiehlt sich auch, Sonnenschutz und eine Sonnenbrille dabei zu haben. Zudem ist es ratsam Proviant und warme Getränke mitzunehmen.

### Skilanglauf im Bayerischen Wald/Böhmerwald:

Besonders in den Nachbargemeinden von Eschlkam, Neukirchen b.Hl.Blut und Furth im Wald, werden viele Wintersportmöglichkeiten angeboten. Die hervorragenden, jetzt auch grenzüberschreitenden Langlaufmöglichkeiten konzentrieren sich auf das Langlaufgebiet in Neurittsteig bzw. das Gebiet zwischen Cerchov/Tschechien und Gibacht.



Bei ausreichender Schneelage bietet sich auch rund um Eschlkam die Möglichkeit, Langlauf zu fahren.

Die jährlich stattfindende Ski- und Freizeitwoche (Faschingswoche) der Marktgemeinden Eschlkam und Neukirchen b.Hl.Blut beinhaltet viele Skilanglaufaktivitäten.

Impressum: Markt Eschlkam/Touristinformation und Sylvia Brauner/FOS Cham