

Welches ist die richtige Langlauf-Technik für mich?

Sie sind Anfänger und möchten an den Nordic Days teilnehmen? Sie wissen nicht, welche Technik – klassisch oder Skating – für Sie besser passt?

Hier einige Tipps:

Die klassische Technik eignet sich für Personen, welche in der Freizeit nicht viel Sport betreiben und auch nicht alpin Ski fahren. Die Loipe für die klassische Technik besteht aus zwei Spuren, welche es einfacher machen die Skis zu führen. Die klassische Grund-Technik ist einfach zu lernen, als die Skating-Technik.

Die Skating-Technik eignet sich für sportliche Personen, welche in der Freizeit viel Sport betreiben und zudem auch schon Erfahrungen mit Skis (Alpin, Snowboard, Skitouren) haben. Die Skating-Technik setzt vor allem Gleichgewicht und Grund-Kondition voraus. Personen, die zudem auf den Inline-Skates oder dem Mountain-Bike unterwegs sind, haben Vorteile. Die Skating Loipe ist ein gewalztes Trasse.

Für Personen, welche mit Knieproblemen zu kämpfen haben, ist die Klassisch-Technik besser geeignet.

