



WolfHellwing
Walter Kuchler

Skiwandern

Vom Spaziergang
bis zur Tour

Mit Fotos von Dieter Menne

ro
ro
s ro
Rowohlt

Inhalt

Einführung 9



Der erste Versuch

Eine neue Welt erschließen

- Gehschritte 20
 - Stapfen —Spuren 24
- Schiebeschritte 25
 - Zweibeingleiten 25
 - Dreibeingleiten 27
- Stampfschritte 30
- Stockschieben 32
- Die Richtung ändern 33
 - Bogenlaufen 33
 - Bogentreten 34
 - Wenden 34
- Aufstehen 36
- Die erste Loipenrunde 37



Der Spaziergang

Alltägliches neu erfahren 4i

- Gleitschritt 43
- Aufsteigen 46
 - Grätenschritt 48
 - Treppenschritt 50
- Abfahren 52
 - Schußfahren 52
 - Halbpflug und Pflug 55



Die Wanderung

Die Langsamkeit entdecken* *ei

Auch den Weg genießen 63
Ski-Joggen 68
Diagonalschritt 71
Spitzkehre und Stockreiten 78



Die Trainingsrunde

Können und Leistung genießen* **83*

Skating — Die Revolution im Langlauf 88
Doppelstockschub mit Zwischen seh ritt 97
Ausdauertraining 104



Die Tour bergauf -hergab

Ein Abenteuer wagen* **107*

Schwingen 111
Springen 118
Stürzen 120



Bewegungstechnik

Vom Gehen, Wandern und Laufen

Gehen und Laufen im Vergleich 125
Die Schrittfamilien 128
Das Problem Gleichgewicht 132



Kleine Gerätekunde

Was man zum Langlaufen braucht 135

- Die Ski 136
- Schuhe und Bindungen 147
- Der Skistock 149
- Die Kleidung 150



Schnee, Wachs und Wachsen 153

- Schnee erleben 154
 - Kalter Neuschnee - Pulverschnee 154
 - Feuchter Neuschnee 156
 - Sulz — nasser Altschnee 157
 - Eisige Spuren 157
 - Firn — der Frühjahrstraum 158
- Wachskunde 160
 - Schneearten 160
 - Die Wachswahl 162
 - Gleitwachs 165
 - Steigwachs 165
 - Tips für das Wachsen 166
 - Abwachsen 168
 - Skipflege 169



Anhang

- FIS-Verhaltensregeln 172
- Literaturhinweise 174
- Die Autoren 175
- Der Fotograf 176