

# Nordic Cruising

THOMAS RAACH

Winterspaß mit Langlauf-Ski



blv

# Inhalt



## *Zeitgeist oder Technik? 6*

- Der Geist von Jägern, Tüftlern und Rappern 8
- Wandel der Technik und der Motivation 9
- Unterschiede zur bisherigen Langlauftechnik 11
- Fun & Action für Groß und Klein 13
- Gesundheitliche Aspekte des Nordic Cruising 15
- In und abseits der Loipe 17
- Nordic Cruising – Wellness und Fun als  
Freizeitsport 19

## *Die richtige Ausrüstung 20*

- Ski und Stöcke – das A und O 22
- Pflege und Service der Ski 24
- Schuhe, Bindung und Bekleidung 26
- Zusätzliche Accessoires, die das Cruisen  
angenehm machen 28

## *Technik und Anforderungen 30*

- Die ersten Versuche und das Warm-up 32
  - Ein bisschen Gymnastik zum Start 34
- Balance für mehr Flexibilität und  
Sicherheit 38
- Erste Schritte im flachen Gelände 48
- Abfahrten meistern – sicher und ohne  
Angst 60
- Nordic Cruising abseits der Loipe 66
  - Cool down – das »Abwärmen« 78

## So geht's weiter 80

- Weiter in der Loipe zum Skilanglauf 82
- Abseits der Loipe in unberührter Natur 84
- Nordic Cruising im Urlaub 85
- Beim Nordic Cruising Tiere beobachten 86
- Nordic Freestyle Skiing – Fun auf zwei Brettern 88

Literaturtipps 92

Interessante Internetseiten/Videos und DVDs 93

Autor 93

Register 94

