

Skilanglauf

Skilanglauf zählt zu den klassischen Wintersportarten und gilt als idealer Freizeit- und Familiensport. Lautlos durch die verschneite Winterlandschaft gleiten und dabei die Ruhe und seine Umgebung genießen. Als eine Ausdauerdisziplin des Nordischen Skilaufs ist Skilanglauf sowohl im Breiten- als auch im Leistungssport sehr beliebt.

Beim so genannten klassischen Stil erfolgt die Bewegung im Diagonalschritt wie beim normalen Gehen, jedoch mit einer langen Gleitphase auf jedem Ski.

In den letzten Jahren hat sich zudem die Skatingtechnik etabliert, bei der die Füße wie beim Eisschnelllauf schräg nach vorne abgestoßen werden. Durch das Skaten wird eine wesentlich höhere Geschwindigkeit erreicht, das Fahrgefühl kann vermehrt erlebt werden.

Aus gesundheitlicher Sicht zählt Skilanglauf zu den gesündesten Ausdauersportarten überhaupt. Durch den Ganzkörpereinsatz werden sämtliche Muskeln des Körpers gefordert und die Herz-Kreislauf-Funktion sowie die Atemleistung trainiert. Weitere gesundheitlich Nutzen ergeben sich sowohl durch die koordinativen Anforderungen, welche durch die Nutzung des Sportgerätes entstehen als auch durch den Klima- und Temperaturreiz unter winterlichen Bedingungen.

Diese eher ruhige und „sanfte“ Skisportart wird auf sogenannten Loipen ausgeführt, der Bedarf an weiterer Infrastruktur ist bescheiden. Eine Loipe für den Skilanglauf ist eine maschinell gewalzte, resp. gespurte, markierte, unterhaltene und vor (z.B. alpinen) Gefahren gesicherte Strecke.

Beim Skilanglauf ist eine langsame Steigerung des Trainings von großer Bedeutung, da die Anpassung von Gelenken und Bändern langsamer erfolgt als von Herz, Muskeln und Kreislauf und somit die Gefahr von Verletzungen besteht. Drei bis vier Laufeinheiten über 30 bis 40 Minuten pro Woche sind nach den Experten des Deutschen Skiverbandes aus gesundheitlicher Sicht optimal. Jeder Freizeitsportler sollte möglichst nach der Pulsuhr laufen und die Belastung nicht zu hoch wählen. Die Faustregel für den maximalen Pulswert lautet: 180 minus Lebensalter. Dies gilt selbstverständlich nur bei absoluter Gesundheit.

Verbreitung der Sportart:

- Nach geschätzten Zahlen gibt es in Deutschland ca. 6 Mio. Skifahrer, wovon ca. drei Millionen Alpinski ausüben, 1,5 Mio. Alpinski und Langlauf gleichermaßen fahren und 1,5 Mio. ausschließlich Langlauf betreiben.
- Der Deutsche Ski Verband (DSV) ist der Dachverband und gleichzeitig Vertreter für in Deutschland organisierte Skisportler.
- Weitere 400.000 Skisportler sind Mitglied bei den Freunden des Skisports (FdS), während 300.000 Skisportler in anderen Verbänden wie dem Deutschen Alpenverein (DAV) organisiert sind.
- Internationaler Dachverband im Skisport ist die FIS (Internationale Skiverband)
- Nach der Internationalen Alpenschutzkommission (CIPRA) gibt es im gesamten Alpenraum ca. 18.000 Skipisten, ca. 12.000 Lifte und andere Aufstiegshilfen und ca. 20 Mio. Skifahrer pro Wintersaison.

Auswirkungen auf die Natur

Generell handelt es sich bei Skilanglauf um eine „sanfte Form“ des Wintersportes, sieht man von der vergleichsweise langen An- und Heimreise ab. Das Konfliktpotenzial gegenüber dem Naturschutz ist auf wenige Bereiche beschränkt. Konflikte treten bei der Präparierung und Beschneigung von Loipen in sensiblen Lebensräumen auf. Empfindliche Heideflächen und Moore, vor allem im Mittelgebirge werden durch den Loipenbetrieb stark beansprucht.

Insgesamt bilden Absperrungen, Hinweisschilder und Trassierung von Loipen eine effektive Möglichkeit, die Sportler so zu lenken, dass empfindliche Vegetationskomplexe und Rückzugsräume von Tieren nicht gestört werden. Konflikte treten zudem auf, wenn Skilangläufer gespurte Strecken verlassen und in die Lebensräume von seltenen und schutzwürdigen Tier- und Pflanzenarten vordringen und diese durch die sportlichen Aktivitäten beunruhigt oder gar vertrieben werden. Sind nicht ausreichend Ruheräume als Rückzugsmöglichkeit vorhanden, können ganze Populationen bedroht sein. Besonders empfindlich gegen Beunruhigung sind die Raufußhühner, die in ihrem Bestand aufgrund von Lebensraumverlust stark gefährdet sind. Birkhühner flüchten bereits bei einer Annäherung des Menschen auf 300 Metern, was einerseits den Energiehaushalt der Tiere sehr stark belastet und zudem die verbleibende Zeit der Nahrungssuche einschränkt. Daher ist es wichtig, dass die Neuanlagen von Loipen in Raufußhuhn-Habitaten vermieden und die gespurten Loipen von den Langläufern nicht verlassen werden. Gute Beispiele gibt es hier im Naturpark Südschwarzwald.

Weiter Informationen unter www.natursportinfo.de