

DER SCHWARZWALD – EIN PARADIES FÜR SKILANGLÄUFER

Der Schwarzwald ist ein guter Ort für den Skilanglauf. Denn hier gibt es das größte zusammenhängende Loipennetz Europas. Es gibt sowohl leichte Strecken für Anfänger als auch schwere Wege für professionelle Sportler. Auch erfahrene Skifahrer, die bisher nur Abfahrtski gefahren sind, müssen den Langlauf erst richtig lernen, zum Beispiel in den Kursen von Kerstin Gosebrink. Sie zeigt den Teilnehmern nicht nur, wie man richtig fährt, sondern auch, wie man richtig hinfällt.

MANUSKRIFT

SPRECHER:

Verschneite Wälder, weite **Hochebenen** – **durch** den ganzen Hochschwarzwald **ziehen sich** bestens **präparierte Loipen**. Tagelang können Skilangläufer unterwegs sein – in aller Ruhe ganz **mit** sich und der Natur **in Einklang kommen**. Doch das **elegante Gleiten** will gelernt sein.

KERSTIN GOSEBRINK (Skilanglauflehrerin):

Ich denke, es wird nicht das erste Mal sein, dass ihr hinfällt. Okay, du machst es mal vor.

SPRECHER:

Vor dem Laufen kommt im Skilanglauf-Kurs bei Kerstin Gosebrink das Fallenüben.

KERSTIN GOSEBRINK:

Fallen lernen ist ganz wichtig, weil es geht beim Langlauf auch **bergab**. Und wenn man dann nicht fallen kann, kann man sich sehr **arg** wehtun, gerade weil auch die Älteren eben entweder **Hüftprobleme** haben, und für die Jüngeren ist es 'n bisschen leichter zu fallen, aber man muss auch wieder aufstehen können. Das ist normal beim Langlauf.

SPRECHER:

Heute sind alle Teilnehmer Anfänger wie Sarah Hege. Sie fährt zwar schon länger **Abfahrtski**, aber steht jetzt zum ersten Mal auf Langlaufskiern. Und auch **mit** den längeren **Stöcken** muss sie nun **zurechtkommen**.

SARAH HEGE (Kursteilnehmerin):

Es ist ziemlich ungewohnt, vor allem weil ich sonst **Alpinski** fahr' und, ja, es ist ganz komisch mit der **Bindung**, dass man hinten so raus kann. Und 'n bisschen **wackelig** auch doch, ja.

KERSTIN GOSEBRINK:

Also, wir **ziehen** jetzt **los**, wir machen uns auf den Weg. **Grätenschritt!** Hier ist es ein bisschen steiler.

SPRECHER:

Im Grätenschnitt soll der erste Anstieg genommen werden. Das **geht in die Oberschenkel**. Der Schnee ist nass, damit schwerer als **Pulverschnee**. Da **kommen** Ungeübte ganz schön **ins Schwitzen**.

MANN:

Bis hierher oder noch höher?

KERSTIN GOSEBRINK:

Noch 'n Stück!

MANN:

Noch 'n Stück?

KERSTIN GOSEBRINK:

Am besten nicht nachdenken, sondern die Stöcke einfach mitnehmen, ohne nachzudenken. Und wir laufen zuerst 'n Stück, und wenn das gut klappt, dann könnt ihr sogar schon leicht versuchen, **euch** hinten ein bisschen **abzustößen**, und zwar mit dem **Fußballen**, um 'n bisschen nach oben zu kommen.

SPRECHER:

Auf der **Panoramaloipe** bei Todtnau am Feldberg wird es flacher. Jetzt kann jeder **seinen Rhythmus finden**, und es geht etwas schneller voran. Über 170 Loipen in allen Schwierigkeitsstufen gibt es im Hochschwarzwald. Sie verbinden sich zum größten zusammenhängenden Loipennetz Europas – mit einer Strecke von insgesamt 1200 Kilometern.

KERSTIN GOSEBRINK:

Das Besondere ist eigentlich, dass es hier relativ flache Loipen gibt, die aber auch für **Hochleistungssportler** viel bieten. Und man kann aussuchen zwischen flach wie in Hinterzarten, wo man wirklich einfach nur spazieren geht **im Grunde**, oder eben Todtnauloipe, ist schon anstrengend, weil's hochgeht. Also, da gibt's für jeden eigentlich die Leistung... Leistungsanforderung, die man haben will. Das ist so das Wichtigste. Und es ist natürlich auch 'ne superschöne Landschaft. Also, es sind nicht die spitzen Berge der **Alpen**, sondern eher 'n bisschen rundere **Hügel**, und man hat aber Alpenblick. Man fühlt sich frei, man ist auch oben, und ich denk, das **macht** den Hochschwarzwald **aus**, ja.

SPRECHER:

Im Kurs wird jetzt ohne Stöcke geübt.

KERSTIN GOSEBRINK:

Ohne Stöcke ist es wichtig, so wie ihr vorher auch gemacht habt, das können wir jetzt **im Stand** machen. Stellt euch mal sicher hin. Genau. Und wir nehmen einfach mal die Arme diagonal: rechts vor, links vor, rechts vor, links vor, so. Und das Ganze richtig aktiv. Und wichtig ist, dass man die Knie **beugt** und **streckt**.

Video-Thema

Begleitmaterialien

SPRECHER:

Die Skilehrerin **macht** es **vor**, sieht doch ganz leicht aus.

KERSTIN GOSEBRINK:

Super, Sarah. Das sieht gut aus.

SPRECHER:

In nur zwei Stunden haben alle die Grundlagen im Skilanglauf gelernt.

SARAH HEGE:

Am Anfang war es ja echt noch 'n bisschen wackelig, und jetzt hat die Kerstin mir's grad noch einmal vorgemacht, und das ging dann irgendwie viel besser gleich. Also, sie ist direkt vor mir gefahren, und das hat total geholfen.

KERSTIN GOSEBRINK:

Gut gemacht, danke, super. Also, **toi, toi, toi**. Weiter so.

GLOSSAR

Paradies (n, nur Singular) – hier: ein sehr guter/ein sehr schöner Ort

Skilanglauf (m., nur Singular; auch: Schilanglauf) – das Skilaufen auf relativ flachen Wegen

Hochebene, -n (f.) – ein Gebiet, das hoch liegt, aber in dem es keine höheren Berge gibt

sich durch etwas ziehen – hier: überall sein

etwas präparieren – etwas vorbereiten; hier: den Weg mit einer Maschine bearbeiten, damit er leichter mit Skiern befahren werden kann

Loipe, -n (f.) – eine mit Maschinen hergestellte Spur für Skifahrer

mit etwas in Einklang kommen – ein Gefühl bekommen, bei dem man sich etwas sehr nahe/sehr verbunden fühlt

elegant – hier: so, dass etwas leicht und schön aussieht

gleiten – hier: sich über eine Fläche fortbewegen, scheinbar ohne sich anzustrengen

bergab – den Berg hinunter; so, dass der Weg runtergeht

arg – sehr; stark

Hüftproblem, -e (n.) – die Schmerzen an der Seite des Körpers an der Stelle, an dem Ober- und Unterkörper zusammenkommen

Abfahrtski (m., nur Singular) – der Sport, bei dem man mit Skiern einen Berg runterfährt

mit etwas zurechtkommen – keine Probleme mit etwas haben

Stock, Stöcke (m.) – hier kurz für: der Skistock; die Stange, mit der man sich beim → Skilanglauf nach vorne schiebt

Alpinski, - (m.) – hier: die Sportart, bei der man mit Skiern Berge herunterfährt

Bindung, -en (f.) – hier: der Teil eines Skis, der den Schuh mit dem Ski verbindet

wackelig – nicht fest; so, dass sich etwas hin und her bewegt

los|ziehen – losgehen; anfangen, sich fortzubewegen

Grätenschritt (m., nur Singular) – eine Art der Fortbewegung beim → Skilanglauf; eine Technik beim → Skilanglauf

in etwas gehen; etwas geht in etwas – hier: man spürt etwas in etwas (in einem Körperteil); leichte Schmerzen irgendwo bekommen, weil man sich sehr angestrengt hat

Oberschenkel, - (m.) – der obere Teil des Beines

Pulverschnee (m., nur Singular) – der lockere, frische und lose Schnee

ins Schwitzen kommen – hier: etwas sehr anstrengend finden; anfangen zu schwitzen

sich ab|stoßen – sich mit den Armen von etwas wegdrücken, damit man sich fortbewegt

Fußballen, - (m.) – der vordere und untere Teil des Fußes hinter den Zehen

Panorama, Panoramen (n.) – der Rundblick; der weite schöne Blick von einem hohen Standort auf die Umgebung

seinen Rhythmus finden – hier: herausfinden, wie schnell man über eine längere Strecke gleichmäßig laufen kann

Hochleistungssportler, -/Hochleistungssportlerin, -nen – ein Sportler/eine Sportlerin, der/die sehr oft und viel trainiert und eine möglichst gute Leistung bringen will

im Grunde – eigentlich

Alpen (nur im Plural) – das höchste Gebirge in Europa

Hügel, - (m.) – ein kleiner Berg

etwas aus|machen – hier: typisch für etwas sein; das Besondere und Gute von etwas sein

im Stand – hier: im Stehen, ohne sich fortzubewegen

etwas beugen – etwas nicht ganz gerade machen, sondern es einknicken

etwas strecken – hier: etwas gerade machen

etwas vor|machen – zeigen, wie etwas geht

toi, toi, toi – Ausruf, mit dem man jemandem Glück und Erfolg wünscht

*Autoren: Olaf S. Müller/Benjamin Wirtz
Redaktion: Ingo Pickel*