



Neuerscheinung

Das große Buch vom Skilanglauf



„Das große Buch vom Skilanglauf“ ist *das* neue Standardwerk für alle Skilangläuffans. Von der Geschichte des Skilanglaufs über die Ausrüstung und Präparation bis hin zu Trainingsaufbau und Leistungsstruktur – in diesem umfassenden Werk zeigen die Autoren Prof. Dr. phil. Kuno Hottenrott und Veit Urban die Vielfalt des Skilanglaufsports auf. Sportler wie Trainer erhalten hier fundierte Tipps zu Trainingsgestaltung, langfristigem Leistungsaufbau und vielen weiteren interessanten Themen. Für Lehrende gibt es umfangreiche Anregungen zur Gestaltung von Skikursen oder Skifreizeiten. Für Lernende steht ein umfangreiches Repertoire an Übungsformen und Bewegungsaufgaben zur Verfügung. Beiträge von Prof. Dr. Georg Neumann und Christine Ostrowski runden dieses Werk ab. „Das große Buch vom Skilanglauf“ ist im Meyer & Meyer Verlag erschienen, ISBN 3-89124-992-6, 28,90 €.

condition: *Das große Buch vom Skilanglauf ist vor wenigen Tagen pünktlich zum Start in die Wintersaison erschienen. Welche Notwendigkeit haben Sie gesehen, solch ein Standardwerk zu verfassen?*

Hottenrott/Urban: 1996 haben wir das „Handbuch für Skilanglauf“ geschrieben. Es war nun an der Zeit, die Entwicklungen der letzten Jahre aufzuarbeiten. Dazu zählen vor allem die Veränderungen in der Sportart, das veränderte Anforderungsprofil mit Konsequenzen für das Skilanglauftraining, das differenzierte Angebot in der Skiausrüstung (Nordic Cruising, Back Country) und der Skipräparation. Auch die Wissensbestände zu den einzelnen The-

mengebieten haben sich verändert, ebenso wie unsere Erkenntnisse und Erfahrungen. Prof. Neumann hat ein umfangreiches Kapitel zur Ernährung im Skilanglauf verfasst. Schließlich haben wir die Notwendigkeit gesehen, Lehrern und Leitern von Skikursen verschiedene Zugänge zur Ski- und Winterwelt vorzustellen sowie Methoden aufzuzeigen, wie Sie mit Gruppen sinnvoll arbeiten können, um im Adventure-Umfeld mit Vertrauen, Kommunikation, Kooperation und Fun zum Team zu werden. Zur Sprache kommen in diesem Zusammenhang individuelle Zielsetzungen, Wertevereinbarungen in der Gruppe, Auswahl der Aktivitäten inklusive Vor- und Nachbereitung, Ablaufsteuerung, Leitungsrolle usw.

Was macht das Buch zu einem Muss für jeden Skilangläufer?

Der aktive Skilangläufer erhält zu allen Themen des Skilanglaufs kompetente und aktuelle Informationen. Wenn er sie nutzt, wird er gegenüber seinen Mitstreitern im Wettkampf im Vorteil sein.

Konnten neue wissenschaftliche Erkenntnisse verarbeitet werden und wenn ja, in welchen Kapiteln sind diese zu finden?

Alle Kapitel des Buches sind auf den aktuellen wissenschaftlichen Stand gebracht. Anhand des umfangreichen



Literaturverzeichnis mit insgesamt 176 Quellen wird deutlich, dass wir ausgiebig recherchiert haben.

Das große Buch vom Skilanglauf richtet sich an Sportler und Trainer gleichermaßen. Doch werden wirklich alle Gruppen angesprochen vom Anfänger bis hin zum Profi?

Das Buch ist mit 470 Seiten sehr umfangreich, sodass wir tatsächlich sehr unterschiedliche Zielgruppen ansprechen. Der Anfänger erhält ganz konkrete Empfehlungen für das Erlernen der klassischen und Skating-Techniken. Hierzu wird eine Vielzahl von Bewegungsaufgaben formuliert, die sich in der praktischen Vermittlung der Techniken bewährt haben. In dieses Kapitel der Lehr- und Lernwege fließen unsere mehr als 10-jährigen Erfahrungen in der Ausbildung von Skianfängern ein. Der Profi erhält viele Tipps zur Gestaltung des Trainings, zur Ernährung in Training und Wettkampf und über sinnvolle Trainingsmaßnahmen in den Sommermonaten. Das Buch richtet sich vor allem auch an Sportstudenten, Lehrer, Sozialpädagogen und Kursleiter. Auf über 30 Seiten werden bildungstheoretische Überlegungen vorgestellt, in denen die Winterwelt unter dem Fokus Gesunderhaltung, Lebensgestaltung und Leibesbildung betrachtet wird. Das Bedürfnis nach (riskanten) Erlebnissen, nach kreativem Gestalten und Ausdrücken (LandArt mit Schnee und Eis) oder nach dialogischem Spiel, nach Entspannung oder Selbstsorge wird zum (Programm-) Bestandteil täglicher Lebenspraxis. Sport wird hier als Spiel mit methodischer Lebensführung verstanden und bereitet den Methodik- und Trainingsteil vor.

Viele Läufer nutzen im Winter Skilanglauf als Alternative. Welche besonderen Vorteile sehen sie darin?

Skilanglauf ist die ideale Sportart, um die Ganzkörpermuskulatur und das Herz-Kreislauf-System zu trainieren. In keiner anderen Ausdauersportart werden pro Bewegungszyklus so viele Muskelgruppen aktiviert wie im Skilanglauf. Die großen Muskelgruppen leisten den Vortrieb und die kleinen Muskelgruppen tragen zur Standsicherheit bzw. zur Erhaltung des Gleichgewichts auf dem Schnee bei. Dabei wird durch den Stockeinsatz die Rumpfmuskulatur besonders stark beansprucht, die sich beim „Nur-Laufen“ abschwächt. Anfänger klagen immer über Muskelkater

in der Bauchmuskulatur nach zwei bis drei Tagen Skilanglaufausbildung, ein indirekter Hinweis auf die starke Beanspruchung. Wer also seine Bauchmuskeln kräftigen möchte, dem sei die Sportart Skilanglauf ans Herz gelegt. Skilanglauf ist für Läufer zugleich ein hervorragendes Trainingsmittel, um den Fettstoffwechsel zu trainieren. Mehrstündige Touren sind möglich, ohne das Stütz- und Bewegungssystem zu überfordern. Und umgekehrt betreiben mehr und mehr Aktive Nordic blading (Inline-Skating mit Skistöcken) und Nordic Walking bzw. Stockläufe (Klassisch), um auch in den Sommermonaten die Vorteile der komplexen Bewegungsstruktur des Skilaufes nutzen zu können.

Welchen Stellenwert hat Skilanglauf im großen Kanon der Wintersportarten?

Skilanglauf wird in den nächsten Jahren weiter an Attraktivität gewinnen. Die Voraussetzungen hierfür sind so gut wie nie zuvor: Die deutschen SkilangläuferInnen und BiathletenInnen sind international erfolgreich, die Wettkämpfe sind mit der veränderten Wettkampfstruktur (Massensprint, Einzelverfolgung, Skiduathlon, etc.) attraktiver geworden, das Medieninteresse ist enorm gestiegen und die Industrie hat mit ihrer innovativen Skiausrüstung die Voraussetzungen geschaffen, neue Zielgruppen, vor allem aus dem Bereich Fitness-, Abenteuer- und Erlebnissport, anzusprechen. Und schließlich kann aus ökologischen Gesichtspunkten der Skilanglaufsport beantwortet werden.

Herr Hottenrott, nach „Das große Buch vom Laufen“ ist dies bereits ihr zweites Standardwerk innerhalb kurzer Zeit. Worin liegt Ihre Motivation, ein solches Buch zum Skilanglauf zu verfassen?

Hottenrott: Ich bin seit über 25 Jahren aktiver und begeisterter Ausdauersportler. Ich habe bis heute umfangreiche Wettkampferfahrung im Mittel- und Langstreckenlauf, Straßenradsport, Skilanglauf, Triathlon, Duathlon, Mountainbiking und Inline Skating sammeln können. Das vielseitige Training hierfür schätze ich, denn ich kann abwechslungsreich, den klimatischen Bedingungen angepasst, trainieren. Meine eigenen positiven Erfahrungen, die Erfahrungen und Erkenntnisse mit Sportlern und Sportstudenten sowie das wissenschaftliche Interesse an Fragen zum Ausdauersport motivieren mich, hierüber

zu schreiben. Und schließlich beflügelte mich das positive Echo auf „Das große Buch vom Laufen“, ein weiteres Jahr hart an einem neuen Buch zu arbeiten.

Herr Urban, Sie sind ausgebildeter DSV-Skilehrer für Langlauf. Was waren Ihre Beweggründe, ein solches umfassendes Buch zu verfassen?

Urban: Aufgewachsen im Thüringer Wald, hatten mich schon seit Kindesbeinen Schnee und Winterwelt fasziniert, als Bewegungs-, Abenteuer- und Naturraum, als Atelier und Gesundheitsraum. Nach dem Hochleistungssport im Skilanglauf rückten, bedingt durch das sportwissenschaftliche Studium, vor allem Vermittlungsfragen in den Vordergrund. Die Ausbildung von Studierenden und Schülerinnen aller Schularten empfand ich als kreative Herausforderung – hier insbesondere Langlauf und Alpin mit blinden und sehgeschädigten Menschen. Weitere Handlungsfelder vor mir sind die körper- und bewegungsbezogene Jugendarbeit sowie die Arbeit als Teamtrainer. Ein Winterkurs besteht aus Erlebnispädagogik, Ästhetischem Lernen, Umweltbildung, praktischem Lernen und Lebenskunst, was lustbetonte, innovative Interaktionen von Leben/Erleben, Kunst/Kultur und Werk/Arbeit schafft. Die Teilnehmer erfahren eine produktive Zuwendung zur Kultur des Alltages. Meine Erfahrungen aus Sportsozialisation, universitärer und schulischer Lehre sowie Jugendhilfe in solch ein Gemeinschaftswerk einfließen lassen zu können, war für mich herausfordernd und ein Vergnügen zugleich. Dieses Buch trägt in sich so viele Impulse, weil unzählig viele Denker und Macher direkt und indirekt daran beteiligt waren, sei es Kollegen, Teilnehmergruppen, Firmen, Familien, Freunde.

Welchen Kaufreiz sehen Sie beide für Ihr Buch?

Hottenrott/Urban: Freizeitläufer, Familien, Anfänger, Sportler, Anleiter und Gruppen – alle kommen voll auf ihre Kosten. Praxistipps und Orientierungshilfen kennzeichnen dieses Standardwerk. Es ist ein Buch zum Schmökern in Geschichte und aktuellen Trends, ein umfassendes Nachschlagewerk für alle, für die Training und Wettkampf groß geschrieben ist, ein Lehrbuch zur Aneignung einer variantenreichen Sportart, ein Ratgeber hinsichtlich Ausrüstung oder Skipräparation.

Interview: Michaela Gerhards