

LEUPOLD-KRUSCHE

Vergeßt den Langlauf nicht!

Ein Trainings-Buch



Vergeßt den Langlauf nicht!

Ein Trainingsbuch

von

Herbert Leupold und Günter Krusche



Bergverlag Rudolf Rother, München 19

Inhaltsübersicht

	Seite
Vergeßt den Langlauf nicht!.....	5
Liebe zum Langlauf	6
Sommertraining	8
Herbsttraining	10
Gymnastik	13
Massage und Bad	14
Einzel- oder Mannschaftstraining?	16
Schneetraining	17
Achtet auf die Atmung	21
Lebensweise	23
Ernährung	23
Ruhe und Schlaf	24
Meiden?	24
Langlauftechnik — Langlaufstil	25
Schreitstil — Schreitschritt	
Paßgang	
Richtungsänderungen	
Geländewellen ausnützen	
Berganstieg	
Abfahrten	
Wettlauftaktik	33
Nützt die Schwäche eurer Gegner aus	35

1936

Gedruckt vom Bergverlag Rudolf Rother, München 19

	Seite
„Theoretisches“ Rennen	37
Dauerlauf	42
Ausrüstung	45
Der Laufski	45
Der Skistock	47
Die Bindung	48
Der Ski-Kennschuh	49
Die Kleidung	50
Das Wachsen	52
Es ist zu beachten	53
Schlußwort	56
Wann sollen wir aufhören zu starten?	56

Vergeßt den Langlauf nicht!

Deutschland, lange Zeit im Langlauf unter den mitteleuropäischen Ländern führend, wurde nach den Ergebnissen der Olympischen Winterspiele 1936, der Spiele, die in seinem eigenen Lande ausgetragen wurden, von diesem Plaze seiner Vormachtstellung nicht nur durch Italien, sondern auch durch die Tschechoslowakei verdrängt.

Im Dauerlauf sah das Ergebnis noch trüber aus. Länder, denen wir noch vor kurzem Lehrmeister zur Verfügung gestellt hatten, schlugen uns.

Vielleicht war es nur das Zusammentreffen ungünstiger Umstände, welche diese Ergebnisse herbeiführten. Doch dieses „Vielleicht“ darf keine Entschuldigung sein oder gar bleiben!

Es kommt dazu, daß unsere Abfahrtsmannschaft einen ganz hervorragenden Sieg herausfuhr, der das mindere Abschneiden unserer Lang- und Dauerläufer so sehr überstrahlte, daß die breite Masse der Skiläufer den Deutschen vielleicht gar nicht mehr recht im Bilde ist. Ja, es bedeutet weiter, daß durch den olympischen Sieg in der Abfahrtskombination eine Werbung für die alpinen Laufarten erreicht wurde, die zu gut war, zu gut auf Kosten des Lang- und Dauerlaufes. Man vergleiche nur einmal die Teilnehmerzahlen an Ab-

5

fahrts- und Torläufen mit denen bei Langläufen! Die Zahl der Startenden bei Abfahrts-Torläufen ist fast immer doppelt, ja oft dreis- und mehrmal stärker als beim Langlauf.

Gut, wird hier kritischerweise eingeschaltet werden, freut euch doch, daß es gelungen ist, die Skiläufer in solchen Mengen überhaupt für eine Wettkampfsart begeistern zu haben. Stemmt euch doch nicht gegen diese Entwicklung, gegen dieses Volkstümlichmachen!

Und doch stemmen wir uns gegen diese Entwicklung. Beileide nicht aus konservativer Einstellung heraus, sondern einzig und allein um sportlicher Belange willen.

Wieviel Erziehung zur Härte, zur Ausdauer und zum Charakter (um nur einiges zu nennen) enthält der Lang- und Dauerlauf! Wieviel Schönheit und Rhythmus prägt sich im zügigen Gang in der Spur! Die Grundlage aller Skiläuferischen Schulung liegt im Langlauf. Und selbst hinter der oft als Schreckgespenst hingehaltenen verzerrten Erschöpfung des Lang- und Dauerläufers am Ziel, steht die restlose Hingabe eines Kämpfers für seine Aufgabe.

Liebe zum Langlauf

Wenn einer das erstemal das Wunder der weißen Welt erlebt, mit freudigem Herzen sein „Ja“ dem Sport gibt, der ihm eine Wunderwelt erschließt, dann setzt er alles dran, um die Kunst des Skilaufes zu erlernen. Und kann er dann etwas, dann ist er selig mit seinen Paar Schneeschuhen und seiner jungen Kunst.

6

Und doch, gibt es tausende und abertausende junger Skiläufer, die wirklich guter Durchschnitt sind, die an einem großen Erlebnis vorbeiziehen.

Dies Erlebnis ist der Ski-Langlauf. Sie machen wohl ihre Bekanntschaft mit ihm durch die Sportzeitung, schauen wohl auch gelegentlich einem Langlauf am Start und Ziel zu. Wenn es hochkommt, geben sie auch etwas auf die Strecke ... doch mit diesem allem haben sie noch nicht den sportlichen Langlauf selbst erlebt. Sie sollten sich alle ein Paar Langlaufski anschaffen, ein Paar dieser schmalen, raffigen, federleichten Hölzer. Sie werden zuerst gar nicht — bisher immer breite, behagliche Schneeschuhe gewöhnt — mit der neuen Bekanntschaft vollkommen zufrieden sein. Aber dann sollen sie sich in eine gut gespurte Strecke stellen und einmal loslaufen. Langsam erst, daß sie richtig heimisch werden mit diesen schmalen Gefellen. Welch wunderbarer, weiter, leichter Schritt mit der Zehenbindung! Wie sie schieben beim leisesten Druck!

An der Spur stehen rote Fahnen. Ein einzigartiges Bild, eine kleine Fahne in Rot im leuchtenden Schnee! Und weiterhin steht noch eine Flagge, viele Flaggen, ehe man es sich versieht, läuft man sich ins Tempo. Die Arme mit den Stöcken staken immer schneller ... und knick ... führt diese rot markierte Spur in den Wald. Sie ist zügig, sie wendet und windet sich, erfordert alle Aufmerksamkeit und ist doch gar nicht langweilig. Wahrhaftig, dies ist ein Weg abseits der Alltäglichkeit!

Ja, man kann bei so einer Langlaufstrecke — und einem Paar Langlaufski drauf — fast poetisch werden. Es steckt was drin dabei, etwas fürs Herz!

7

Wer nun sein Herz für den Langlauf auf diese oder irgendeine andere Art entdeckt, der wird bestimmt auch einmal ein Rennen laufen, auch den ersten Dämpfer des ersten Rennens mit einigen bitteren Erfahrungen einstecken und dennoch den Vorsatz halten, das nächstmal wieder mitzumachen.

Dem Vorsatz folgt die Tat des Trainings, folgt das Hineinwachsen in das hundertfältige Fragegebiet der Langlaufpraxis, das Hineinwachsen in die Kameradschaft der Kenngemeinschaft, so daß aus diesem allem der „Neue“ zum Skilanglauf allmählich in ein derartiges Verhältnis kommt, daß ihm die Liebe und Abhänglichkeit zum Lauf in Fleisch und Blut übergeht.

Ist der Läufer zudem ein zünftiger Kerl, besitzt er ein Stück dasseinskampfbedingten Ehrgeiz, hat er den Willen, den „Schweinehund“ in sich in die Kandare zu nehmen, besitzt er die Energie, seinen Willen zum Sieg in der Entscheidung auch einmal fanatisch zu steigern, wächst er so über sich selbst hinaus, dann wird er ein Langläufer werden!!!

Sommertraining

Wenn der Winter vorbei, die Ski blißblank im Bergbach von Firn, Nadeln und auch Schlammresten der letzten Abfahrt gereinigt sind, und ein buschiges Frühlingsgrün am Spitzengraben grüßt, dann geht das Stigerät und der Skimann und vor allen Dingen der Lang- und Dauerläufer in die Sommer-ruhe.

8

Der Sommer ist seine schöpferische Pause, seine Leistungskurve geht dem tiefsten Punkte zu, Körper, Muskeln, Nerven marschieren zur Erholung in die Reservestellung.

Doch dieses sommerliche Rasten darf kein Rasten werden, Ruhe darf nicht zur Schläftheit und Schlappheit führen, deshalb muß der Skilangläufer im Sommer so viel Sport betreiben, wie er seinem Körper schuldig ist. Es werden dabei die Sportarten gewählt, die dem Läufer am meisten Freude bereiten.

Alle Sportarten sind geeignet, den Körper in Form zu erhalten.

Der Gebirgler hat seinen vorzüglichsten Sommersport im Bergsteigen, Wandern, Klettern, gegebenenfalls das Paddeln im Wildwasser, alles mit seiner als Skimann wandermäßigen, naturgenießenden Einstellung. Es sei grundsätzlich gleich bei dieser Gelegenheit von vornherein hervorgehoben, daß gerade der Skilampfsport, der in der natürlichsten Kampfbahn von Wald und Bergen durchgeführt wird, naturfrohe Menschen in seinen Reihen haben muß. Ein Skiläufer ohne diese Einstellung ist genau so unmöglich wie ein Skiläufer, der seine Ski in die weißen Berge mitzunehmen vergißt.

Der Städter ist im Sommer wieder mehr an seine Sportanlagen gebunden. Leichtathletik, Kampfsport, Tennis, Rudern, Schwimmen, lassen die Körpermaschine nicht zum Stillstand kommen. Nicht zu empfehlen sind zu lang ausgedehnte Sonnenbäder vor allem in schwüler Hochsommerhitze, die äußerst viel Nervenkraft fressen. Bei Bewegung, Wanderung, Sport und Spiel ist jedoch die Sonne nicht nervenschädigend.

9

Bei allem Spielerischen dieses „Sportelns“ muß jedoch beachtet sein, daß die Muskeln locker und dehnbar werden und Schnellkraft erraffen; denn der Ski-Lang- und mehr noch der Dauerlauf mit seinen schweren Strecken, mit steilen Anstiegen, Abfahrten, seinem Gerät, verhältnismäßig schwerer Kleidung und oft zähem Schnee (also beinahe ein schwerathletischer Sport) macht wohl die Muskeln ausdauernd, doch nicht besonders locker und schnellkräftig.

Herbsttraining

Wenn die Tage kürzer werden, die ersten bunten Blätter trudeln, dann gibt es wohl keinen zünftigen Skimann, der nicht „kribblig“ wird.

Besonders der Wettkämpfer des kommenden Jahres, der sich vorgenommen hat, im folgenden Winter aber einmal richtig „aufzudrehen“, rückt aus der Ruhe der Reservestellung, um seine Leistungskurve allmählich in die Höhe zu führen.

Es sei jedem ernsthaft Trainierenden empfohlen, bei diesem Herbst- und abschließenden Schneetraining gut zu beobachten, was für Zeit er braucht, um zu seiner Höchstform aufzulaufen. Das wird ihm für das Training in den folgenden Jahren sehr nützlich sein. Es gibt „Höchstformsprinter“, die nach verhältnismäßig kurzer Trainingszeit schon so im Zuge sind, daß sie ihre besten Leistungen starten können, während andere erst dann die Höhe ihrer Leistungskurve erreichen, wenn der „Höchstformsprinter“ schon wieder seine beste Form verliert.

10

Alles Herbsttraining des Lang- und Dauerläufers hat sich vorzüglich auf die Lungenarbeit und das Erwerben einer großen Ausdauer zu richten. Für Gebirgler wie Stadtläufer ist und bleibt dafür der Lauf die wertvollste Übung. Kurze und schnelle Läufe sind genau so wichtig wie die Mitteldrecken.

Nach den Läufen auf der gepflegten Aschenbahn geht es zu Quersfeldeins- oder Waldläufen, die abwechslungsreich, zum Teil unter Meidung von Wegen gelegt werden müssen. (Knöchel bandagieren!)

Ganz wesentlich für das Herbsttraining sind lange Wanderungen in lebhaftem Tempo, eingeschaltet dazwischen Spurts, längerer Lauffschritt, bergauf-bergab, durchs Gebüsch, alles natürlich von Trainingstag zu Trainingstag steigend, immer darauf achtend, daß diese Waldläufe auch zur Selbstbeobachtung der Form und auch nur Mittel zum Zweck und nicht Endzweck sind.

Für den Berufstätigen kommt ja zum Training nur ein kurzer Herbstfeierabend oder der Sonntag in Frage. Die Freizeit des Arbeitstages dient vornehmlich der Ruhe oder gymnastischen Übungen, über die später berichtet wird.

Als vorzügliches Trainingsmittel haben sich im Herbst große, ausgedehnte Radfahrten erwiesen. Steile Berge werden hochgetreten und sind schon vortreffliche Prüfsteine für die Ausdauer der Organe (Herz), Muskeln und für den Willen.

Bei der Erwähnung des Radfahrens als Trainingsmittel wird vielleicht eingewendet werden, daß es zu einseitig ist und eine starke einseitige Belastung des Herzens darstellt. Jedoch die starken Gewichtsverluste bei

11

Stilang- und Dauerläufen an den Körpern der Läufer während des Rennens zeigen, welche übergroße Leistung das Herz vollbringen muß. Es wird doch angebracht sein, sich hin und wieder einer Herzprüfung durch einen Sportarzt (ausdrücklich Sportarzt!) zu unterziehen.

Alles Training aber werde keinesfalls trotz aller dieser Hinweise überpedantisch. Unsere Rennläufer sollen keine überzüchteten Rennpferde, sondern Kerls werden.

Auch darauf ist zu achten, daß nicht durch Übertraining die Freude am Sport verschüttet wird. Sportliches Spiel ist besonders dazu angetan, neben Freude auch Abwechslung, Heiterkeit und Übermut zum Austollen in den Trainingsbetrieb hineinzutragen.

Grade dieses Austollen ist Training ohne Gehirnbelastung, ohne Wichtigkeitskomplexe, ein Jungbrunnen für die Nerven.

Trainingsstunden sollen Höhepunkte im Alltags- und Berufsleben sein, man soll sich auf sie freuen, sie sind, wie der Wettkampf, das Salz in der Lebenssuppe des Sportlers.

Zum spielerischen Training gehören alle Ballspiele (Hand-, Fuß-, Lauf-, Korb-, Völkerball), die vor allem auch noch zur Steigerung der Wendigkeit beitragen.

Beachtlich zur guten Körperdurcharbeitung für den Lang- und Dauerläufer ist auch das Arbeiten mit Medizinball, Wurfgewichten und Wurfhämmern.

Herrlich, naturnah und ganz vorzüglich ist schwere Holzarbeit (Holzhacken und Stuppenroden usw.) im Wald oder Arbeit im Steinbruch, jedoch nicht im Zeitlupentempo, sondern akkordmäßig betrieben. Wald-

arbeit ist das denkbar günstigste Training für den Gebirgler. (Mehrere schlesische erfolgreiche Dauerläufer z. B. sind von Beruf Holzarbeiter.)

Gymnastik

Alle Dauerleistungen, also auch Stilang- und Dauerlauf, große Trainingswanderungen und Radfahrten, auch die tätige Arbeit des Handtätigen, lassen die Muskeln arbeiten und an Masse zunehmen (aber auch erhärten).

Sitzende und stehende Lebensweise in der Berufsarbeit aber verkürzt und versteift die Muskeln.

Muskelverkürzungen, -versteifungen, wie auch Muskelzunahme und -härtung, müssen durch Gymnastik ausgeglichen werden. Die Muskeln müssen gedehnt und gelockert, um schnellkräftig — kurz diszipliniert — zu werden.

Eine reine Zweckgymnastik unter ganz starker Berücksichtigung aller Dehn-, Lockerungs- und Entspannungsbübungen ist hier am Platze.

Ein kurzer, harter Brustmuskel z. B. hemmt die Weitung des Brustkorbes beim tiefen Luftholen. Harte, kurze, steife Schulter-, Arm- und Hüftmuskeln hindern die lockere, leichte, rhythmische Arm- und Körperarbeit, den flüssigen Stil. Ein raumgreifender Schritt, besonders im Flachlauf und bei Ausnützung von Geländewellen, ist nicht möglich, wenn Bauch-, Lenden-, Oberschenkel- und Wadenmuskeln hart, kurz und steif sind.

Gymnastische Übungen, die gegen harte, kurze, steife Muskeln Medizin sind, enthält jedes gute Gymnastikwerk.

Vorteilhaft sind von Fachlehrern geleitete Stigymnastikkurse, wie sie z. B. in München vorbildlich durchgeführt werden.

Übertreibungen, die zu Sehnenverletzungen usw. führen können, sind zu vermeiden.

Ein weiterer Fortschritt ist die Gymnastik mit Gerät, also Ausführung von zweckbetonten Übungen mit Gewichten, Medizinbällen, Expandern, Federhanteln.

Außerordentlich wertvoll ist das Seilspringen, das nicht nur locker, leicht und wendig macht, sondern für die Ausbildung der „Zwerchfellatmung“ hervorragend geeignet ist. Überhaupt sei hier eingeschaltet, daß sich das Vorbereitungstraining des Boxers in vielen Stücken, auch was Härte anbetrifft, für den Lang- und Dauerläufer bestens auswerten läßt.

Massage und Bad

Massage und Bäder sind gut zur Trainingsunterstützung, dürfen jedoch in ihrer Wirkung nicht überschätzt werden. Massage kommt wohl nur da in Frage, wo ein ausgebildeter Masseur vorhanden ist. Selbstmassage ist, wenn nicht sachgemäß oder nicht gut durchgeführt, von zweifelhafter Bedeutung. Der fachkundige Masseur weiß mit seinem ausgeprägten Fingerspitzengefühl schon, was jedem Läufer zukommt.

Warme Bäder reinigen die Poren der Haut, die ja bekanntlich genau so wie Nase und Mund Atmungsorgane sind. Bäder lockern zudem die Muskeln, machen sie geschmeidig und weich.

Allzulanges Baden wirkt schwächend und verweichlicht.

Selbstverständlich ist, daß nach dem Bade gründlich frottiert wird. Ist keine Badegelegenheit vorhanden, dann hilft ein ausgiebiges Waschen des ganzen Körpers mit lauem Wasser (Schwamm und Bürste beleben dabei wirksam die Tätigkeit der Haut). Nach dem Bade ist besondere Vorsicht vor Erkältung geboten (gut abkühlen, die Haut also akklimatisieren lassen und nachher warm anziehen).

Erkältungen — die ja ein Krankheitszustand des Körpers sind — beeinträchtigen das Training und die Form im Wettkampf selbst. Schon manches gut angelegte, ernsthafte Training ist durch Leichtsinngigkeit, die eine Erkältung verschuldete, umsonst gewesen.

Mindestens zwei Tage vor einem Wettkampf sollte man überhaupt nicht baden.

Dafür aber ist ein Bad (oder eine Ganzwaschung) nach dem Wettkampf oder dem Training nicht nur eine Wohltat, sondern eine Wichtigkeit. Steht gar ein Masseur zur Verfügung, dann ist diese Nachbereitung vollkommen. Gottseidank wird es in letzter Zeit gerade bei Dauerläufen (50 Kilometer), wo nicht so viele Läufer zu betreuen sind, üblich, dem Läufer am Ziel Warmbad und Massage zu bieten. Solche Sauberkeit gehört zweifellos zur Sportkultur.

Sinngemäß zu Warmbad und Massage sei hier erwähnt, sich zum Stilang-, besonders aber zum Dauerlauf warm anzuziehen. Im durchgewärmten, wenn auch stark schwitzenden Körper bleiben die Muskeln elastisch, der Körper verliert nicht so viel Wärme, die Kraft bedeutet. Schließlich ist dieses Schwitzbad gewissermaßen ein Bad von innen heraus, also sozusagen eine finnische Sauna natürlichster Art.

An die wirkliche finnische Sauna aber muß man gewöhnt sein. Unrecht angewandt schädigt sie uns mehr als sie Nutzen bringt*.

Einzel- oder Mannschaftstraining

In eine Wettkampfmannschaft aufgenommen zu werden ist eine Auszeichnung.

Der Mannschaftskampf (Stistaffel-Mannschafts-Patrouillenlauf) erfordert die Höchstleistung des Einzelnen, die wiederum nur Baustein für die Gesamtleistung ist.

Kampfgemeinschaften, durch gemeinsame Arbeit und Erlebnisse zusammengebunden, sind Hochburgen der Kameradschaft, einer Eigenschaft, die eine Grundlage für den Erfolg der Mannschaft bedeutet.

Etwas anderes ist es mit dem Training in der Gemeinschaft.

So ideal der Gedanke der Kameradschaft im Gedankten ans Zusammenhalten durch Dick und Dünn auch hervortreten mag, so ist doch ein gemeinschaftliches Vorbereiten für die Zeit der Wettkämpfe nicht in jeder Beziehung zu empfehlen.

Für die Kampfspiele, die Gymnastik und das Techniktraining — bei welchem durch einen vorbildlichen Läufer Feinheiten und Fortschritte des Laufes gezeigt werden — findet sich die Gemeinschaft zur Arbeit zusammen.

Die Heranbildung des Körperlichen (Ausdauer) zur Erhöhung der Leistungen aber sollte jedem einzelnen Läufer nach gegebenen Richtlinien selbst überlassen bleiben.

* Siehe: Jack Schubmacher: Die Sinnen, das große Sportvolk. Berlin 1936.

ben. Gemeinschaftliche Trainingswaldbläufe z. B. gleichen schon einem Wettkampfe; denn es gibt wohl ganz selten Teilnehmer an so einem Lauf, die schlapp sein wollen und trotz aller gegenseitigen Versicherungen am Start, nicht „schnell zu laufen“, im Zuge der Gemeinschaft losziehen, oft die Kräfte jetzt schon überspannend. So werden hier schon die letzten Reserven eingesetzt, die Leistungskurve überspannt und vor allem auch schon wettkampfmäßige Nervenkraft verbraucht.

Die Erfahrungen der letzten Olympischen Winterspiele haben ja vielen Mannschaftsführern gelehrt, daß die individuellen Trainingsmethoden mehr denn je wieder Berücksichtigung finden müssen.

*

Empfehlenswert für Kennmannschaftsleiter ist es, in zwangloser Folge Kameradschaftsabende für die Kampfgemeinschaften abzuhalten, an welchen z. B. erfolgreiche Läufer über ihre Erfahrungen bei Rennen berichten, die Fachzeitschriften auf brauchbare Artikel und Berichte hin betrachtet werden, die Wettlaufordnung und ähnliche Dinge aus dem großen Gebiet des Langlaufsportes besprochen werden. Hier kann man auch Nachwuchs begeistern und Anleitungen vermitteln, wie man die Vereinskameraden im Wettkampf durch einen durchdachten Streckendienst anfeuert und durch Zeitnahme, Standortmeldungen (wie etwa beim Autorennendienst) unterstützt.

Schneetraining

Das beste Training für den Ski-Langläufer und Dauerläufer aber bleibt das Laufen im Schnee.

Sobald die erste dünne Schneedecke auf den Berghöhen liegt, muß das Schneetraining beginnen. Es empfiehlt sich, bei mangelhafter Schneelage ein Paar alte Rennski zu nehmen, denen etliche Schrammen auf den Laufflächen nichts mehr ausmachen. Aber — das sei sehr unterstrichen — es müssen unbedingt Langlaufski mit einer Fehlenbindung sein, die einen langen, weiten Schritt zuläßt. Die Muskeln müssen sich von vornherein auf einen raumgreifenden Schritt einstellen können. Es sei ganz ernsthaft trainierenden Langläufern abgeraten, mit schweren breiten Ski, die gar eine überzückte Diagonalzugbindung haben, in der Trainingszeit oft herumzulaufen. Das heißt, laufen kann man die Fortbewegung mit solchen Ski schon nicht mehr nennen. Man beobachte nur einmal die vielen Skiläufer, die auf Diagonalzugbindungen ausgeprägtesten Art „laufen“. Sie „laufen“ nämlich nicht mehr Ski, sondern sie humpeln und stampfen umher. Sie kennen nur noch den Rausch der Abfahrt als Wunder des Schneeschuhs und übersehen das größere Wunder, nämlich die Überwindung großer, tiefer Schneeflächen mit ihren einfachen Brettern.

Das Schneetraining wird nun stetig von Woche zu Woche (Sonntag zu Sonntag) verschärft. Es wird:

1. ein Techniktraining,
2. ein Training für die Ausdauer sein.

Für das Techniktraining wähle man sich am besten eine kleine Rundstrecke (Zirkus) und lege sie so, daß Geländeschwierigkeiten darin vorkommen (Bodenwellen, Unterholz). Das Techniktraining sollte man zusammen mit einem erfahrenen Kameraden laufen, der den Stil

beobachtet und auf Fehler aufmerksam macht (Gegenseitigkeit; auch zur Schulung der Beobachtung wichtig!).

Beim technischen Training zum Anfang ganz langsam und rein technisch laufen, damit sich die Muskeln und Nervenbahnen einlaufen, der Laufstil gewissermaßen in Fleisch und Blut übergeht und der Körper dann alle Kraft für den Einsatz zur Ausdauer frei hat. Geht der Laufstil nicht in Fleisch und Blut über, dann vertrampft sich der Körper, opfert unnötige Kräfte und zermüht sich.

Jüngere, leichte Läufer brauchen weniger an ihrem Stil zu feilen als ältere mit schwerem Körpergewicht. Einmal in der Woche laufe man eine längere Strecke, die ungefähr einem 16—18-Kilometerlauf gleichkommt. Gut ist es, die Trainingsstrecke einige Kilometer länger zu spannen.

Das besondere Üben von Spurts ist unbedingt notwendig; denn gerade der 18-Kilometerläufer soll nicht nur ausdauernd, sondern vor allem auch schnell sein. Das Schnellsein ist mitnichten eine reine Angelegenheit der Kraft, sondern im gleichen Maße eine Sache des Stils, der Geländeausnutzung und der wachspräparierten Ski.

Bis zum Beginn der Rennen muß die Hochform erreicht werden (Leistungskurve). Dann beginnt das Form erhaltende Training. Das Ziel ist hier, möglichst lange Zeit die hohe Leistungsfähigkeit zu erhalten, ja sogar noch von Wettkampf zu Wettkampf leicht zu steigern, um die allerbeste Form bei den Meisterschaftskämpfen zu befähigen. Die beste Höchstform kann auch der befähigste Läufer kaum über vier Wochen halten. Der trainierte Läufer bleibt zwar auch über diese Zeit hinaus gut, be-

Training und Wettkampf entsteht durch den erhöhten Kraftumsatz mehr Kohlensäure, für deren Abfuhr die gewöhnliche Atmung nicht mehr ausreicht, es entsteht so die Atemnot.

Man muß sich direkt am Anfange des Laufes dazu zwingen, länger und tiefer auszuatmen als gewöhnlich, wodurch die Lunge Gelegenheit bekommt, mehr Kohlensäure abzugeben und bereit wird, wiederum mehr Luft aufzunehmen. Diese bewußte Tiefatmung muß dem Körper zur Gewohnheit werden, ja gehört geradezu zum Rhythmus des Laufstils. Aus dieser inneren Verschärfung von Atem- und Laufrhythmus heraus ist es erklärlich, daß man schon im Training auf Atemtechnik achtet. Meine Erfahrung ist, daß ich während drei Schritten einatme und fünf Schritte für die Ausatmung nehme. Die Atemschrittzahlen muß sich jeder nach seinem Körpergefühl zurechtlegen. Wesentlich zur Bekämpfung der Atemnot (Anhäufung von Kohlensäure) bleibt, daß die Ausatmung länger als die Einatmung sein muß. Hier wird die Zwerchfellatmung sehr unterstützt (siehe Kapitel Gymnastik-Seilspringen). Die Ausatmung ist tief und am besten laut hörbar bei geöffnetem Munde vorzunehmen. Auch das Einatmen wird bei geöffnetem Munde vorgenommen, weil die durch Gesundheitsapostel gepredigte „Nur“-Nasensatmung einfach nicht ausreicht. Die Atmungswege gewöhnen sich sehr rasch an die kältere Luft und vertragen sie auch sehr gut. Die Vorwärmung durch die Nase (oder durch die über die untere Zahnreihe gezogene Unterlippe) ist außerdem auch sehr gering. Eine Staubabwehr ist bei der klaren, winterlichen Luft nicht erforderlich.

sonders wenn er nach den Tagen der Höchstleistungen Ruhe hat und über eine hervorragende Nervenspannkraft verfügt. Die Abspannung der Nerven äußert sich dann, wenn man beginnt es „satt“ zu haben. Dieses Sattwerden am Skikampf kommt dort besonders schnell auf, wo Trainingsmannschaften zu lange kaserniert werden.

Während der Wettkampfzeit selbst hört man zweckmäßig mit dem Training ganz auf, läuft zur Form-erhaltung (und das ist wunderschön) ohne vom Wettkampfkomples sich treiben zu lassen, entspannende Touren, legt erhöhten Wert auf gute Ernährung, Bäder, Massagen und findet in der Berufsarbeit die beste Ablenkung, Entspannung und damit Ruhe. Die anstrengenden Rennen der Jahreszeit sind härter als jedes beste Training. Vor allem vermitteln sie dem beobachtenden Läufer eine Unmenge von Erfahrungen.

Ausreichender Schlaf vor den Läufen ist eine Selbstverständlichkeit, auch wenn als Folge davon in der letzten Nacht vor dem Rennen der Schlaf etwas unruhig ist. Dies ist ein Vorbote von etwas notwendigem Startfieber, das die Nerven langsam in die nötige Hochspannung bringt und ein gutes Zeichen, daß der Körper ausgeruht genug ist, er es also wieder einmal nötig hat, sich richtig müde zu toben. (Das Rennen ist dazu bestens geeignet!)

Ganz wichtig ist es für den Läufer, die richtige Auswahl der Rennen zu treffen. Er muß nach dem vorangegangenen Training es verstehen, die Rennen, die er bestreiten will, nach steigender Bedeutung zusammenzustellen. Das ist nicht einfach; denn die amtlichen Wettkampfterminlisten der Verbände sind meistens recht un-

Die Lebensweise des Langläufers muß vernünftig, einfach, ja spartanisch sein. Die Lebensweise ist ein wichtiges Glied im gleichmäßigen Trainingsaufbau.

Lebt so, daß Körper und Geist den Anforderungen des Skikampfes nicht nur gewachsen sind, sondern daß sie Anstrengungen sogar fordern und brauchen.

Gewöhnt euch in der Haupttrainingszeit, wenn auch nicht überpedantisch, dennoch in eine bestimmte Regelmäßigkeit hinein, in eine Ordnung, in ein System beim Aufstehen, bei Ruhe und Schlaf. (Wer gewöhnt ist, erst um 11 Uhr ins Bett zu gehen und geht nun ausnahmsweise, weil er am nächsten Tage ein schweres Rennen zu laufen hat, gegen seine Gewohnheit besonders früh am Vorabend zu Bett, der ist zwar theoretisch am nächsten Tage besonders frisch, tatsächlich zeigt aber die Erfahrung, daß er viel frischer gewesen wäre, wenn er nicht aus seiner Gewohnheit herausgesprungen wäre.)

Auch das Lesen kann im Training Helfer sein. Sesselnde Werke, in denen außerordentliche Willensleistungen zur Behandlung kommen (Berichte von Forschern; Sven Hedin, Trinkler usw.) wirken reimmoralisch prächtig.

Ernährung

Der Skiläufer braucht hauptsächlich Kohlehydrate, Zucker und Fett. Eßt vor allem Gemüse und Obst! Trinkt Milch! Nehmt während des Trainings als Zuzunahme Dextropur(=energen) und Ovomaltine. Die

glücklich zusammengestellt, sodaß es bei den ersten Rennen oft die sogenannten erstaunlichen Überraschungssieger gibt. Erfolgreiche Läufer vorhergehender Jahre, die nach ihrer Gesamtleistungskurve noch nicht auf absteigender Linie waren, und erst einige Plätze nach den „Überraschungssiegern“ einliefen, pflegte man landläufig etwas über die Schulter anzusehen. Doch im Ernstfalle der entscheidenden Kämpfe bestätigt der Überraschungssieger nicht immer die Hoffnungen, die man in ihn setzte, während der alte erfahrene Läufer mit einem sinngemäßen Trainings- und Kampfplan zuversichtlich seinem Erfolge entgegengeht. Hieraus ist ersichtlich, wie wichtig es ist, Training und Wettkampf sinnvoll ineinander zu staffeln und sich seinen höchst persönlichen Kampfplan nicht durch Meinungen der Öffentlichkeit zerstören zu lassen. Dazu gehört freilich ein großes Stück Selbstüberwindung, um in sich fest zu bleiben. Und wenn man diesen Gedanken weiterspinnen will, da ist man schon bei einer wichtigen Charakter- und Erziehungsfrage gelandet. Der große Sinn unserer gesamten harten Sportschulung ist es ja schließlich, daß wir sie nicht nur für den Wettkampf allein, sondern für den Lebenskampf treiben.

Jeder muß auch aus eigener Erfahrung wissen, wie viele Rennen er sich in einem Winter leisten kann.

Achtet auf die Atmung!

Schlechtes Atmen drückt nicht nur auf die Leistungen, sondern schädigt auch Lunge und Herz.

Durch die verstärkte Tätigkeit aller Muskelpartien im

Mischkost ist jedenfalls die beste. Seid also nicht einseitige Fleischesser oder Pflanzenköstler. Eßt regelmäßig und mit Bedacht. Kaut langsam! Stopft euch nicht übermäßig voll! Mit verstimmtem Magen kann der Körper nichts leisten.

Ruhe und Schlaf

Schlaf ist die halbe Nahrung. Auf Anstrengung muß Ruhe folgen, die man am besten in festem, ergiebigem Schlaf findet. Gewöhnt euch aber nicht den Mittagschlaf an. Er macht träge und führt über die Maßen zur Vermehrung des Körpergewichtes. Schlaft am Tage nur nach einer besonderen Anstrengung, nach einem Lauf, nach einem Dampfbade oder nach einer Vollmassage. Geht immer zur bestimmten Zeit möglichst vor Mitternacht zu Bett. Schlaft viel und nicht nur die angeblich notwendigen 6—8 Stunden. Während des scharfen Trainings braucht man etwa 10 Stunden (der eine mehr, der andere weniger) tiefen Schlaf. Geht nie mit überfülltem Magen ins Bett!

Meiden?

Da die Stoffe, die der Körper zu sich nimmt, zum Aufbau der Muskeln Verwendung finden, ist es ganz eindeutig klar und aus Erfahrungen bestätigt, daß Alkohol, Nikotin, starker, schwarzer Kaffee und Tee, auch scharfe Gewürze, den Muskeln keinesfalls gute Baustoffe liefern.

24

Die Folgerungen hieraus muß jeder ernsthafte Läufer selbst ziehen.

Die Einschaltung, die sehr oft gehört wird, daß doch so gute Sportler wie . . . mäßig rauchen, auch mal einen Schluck Alkohol trinken usw. ist richtig. Bewiesen aber ist noch nicht, daß diese Sportler ohne ihre Angewohnheiten vielleicht nicht noch höhere Leistungen bringen könnten.

Zu starke Flüssigkeitsaufnahme ist unzweckmäßig und belastet unnötigerweise die Arbeit des Herzens.

Langlauftechnik — Langlaufstil

Die Langlauftechnik, der Stil, der „Rhythmus in der Spur“ ist das schönste, aber auch das schwerste am Langlauf. Es gibt Läufer, denen der Rhythmus, der Stil im Blute liegt. Man sagt von den nordischen Läufern, daß ihre Stüberlieferung ihren Stil (und damit ihre Überlegenheit) prägt. Man drückt mit dieser Feststellung eine Sehnsucht aus, sagt etwas ganz Ungeheuerliches und doch vielleicht die Wahrheit und . . . streckt zugleich im Unterbewußtsein die Waffen im Gedanken: das können wir heute noch nicht einholen, solche Überlieferung. Der immer neue Durchbruch nordischer Siegesreihen trotz aller unserer Anstrengungen scheint solchem Denken Recht zu geben.

Solche Einbildung aber darf nicht sein.

Im Gegenteil, die Erfolge der nordischen Läufer (und neuerdings der Einbruch der Südtiroler in die nordische Front — Temperament des Südens kommt eigenartigerweise dem nordischen Gegensatz am nächsten — gerade dieser Anmarsch der Italiener an die nordischen

25

Leistungen) sollten unsern Kampfgeist noch und noch anfeuern.

Diese Siege müssen unser Ziel sein!

Die nordischen Siege sind ja der wuchtige Akkord aus dem Vielklang, von dem wir nur die Grundtöne Training, Technik, Taktik, Kampfgeist, hohe Begeisterung und Fleiß anklingen lassen wollen.

Auch das können wir alles in uns haben, wir müssen uns nur immer wieder ins Bewußtsein zurückerufen, daß auch kein nordischer Meister ohne Fleiß zu Meisterehren kommt.

Etwas mag noch sein, was wir den Nordländern, besonders aber den Norwegern noch nicht nachmachen. Es ist dies die Art ihrer Stikämpfe, die genau genommen, Stik-Volksfeste im besten Sinne des Wortes sind.

Wenn auch Hunderttausende von Deutschen Stikbesitzer sind, so sind wir doch noch weit davon entfernt, daß unser heutiger Stiklauf Volkssport ist. Es fehlt uns noch die innere Grundlage dazu, die nicht allein aus Schwelgen in schöner Natur, aus Stikübungswiesenrummel und Wintersportplatzbetrieb besteht, sondern gerade im Stikampf, gerade in der Mühseligkeit der langen Vorbereitung und Beschäftigung mit den Grundelementen des Stiklaufes wachsen kann (siehe Kapitel: Liebe zum Stiklauf).

*

Die Frage des Stik-Stils ist zunächst eine Frage des Gefühls und . . . eine große Frage des Fleißes.

In den letzten Jahren konnte man sehr oft beobachten, daß besonders die Art, wie man in der Ebene lief, in trostlosem Einerlei für die ganze Langlaufstrecke angewandt wurde. Dringend erforderlich ist es, im Stil auf

26

der Strecke für Abwechslung zu sorgen, damit der Läufer nicht durch einseitige Bewegungen frühzeitig ermüdet. Vor allem ist es nötig, sich einen Blick fürs Gelände zu erwerben, damit ein richtiggehender Gelände-Instinkt sich bildet, um die Laufart stets ins Gelände einpassen zu können.

Jeder Läufer hält sich nur in den Grundlinien an die allgemeinen Stilformen, die er dann nach seinem Gefühl und Können umprägt.

Das Tempo in den Wettkämpfen ist in den letzten Jahren bedeutend schneller geworden. Ein durchdachter Trainingsaufbau, die Ausrüstung und auch die Änderung der früher so bewährten Stilarten haben das zuwege gebracht.

Noch vor wenigen Jahren wurde der Dreischritt und Zweischritt gepaukt und galt als allein seligmachend.

(Dreischritt: Schrittfolge: rechts-links . . . jetzt rechts lang mit Doppelstoßeinsatz und Ausgleiten. Dann links-rechts . . . links lang mit Doppelstoßeinsatz und Ausgleiten.)

(Zweischritt: rechts . . . links gleiten. Rechts . . . links gleiten oder auch umgekehrt. Stoß und Gleitski. Durch Stoßstoß mit beiden Stöcken ein längeres Gleiten auf beiden Füßen dazwischengeschaltet.)

Heute laufen wir zur Zeit in der Hauptsache den Schreitritt (Schreitstil) und benutzen vor allem auch das Schreiten mit verbundener Doppelstoßarbeit.

Die Vorzüge dieser Laufart gegenüber der Zwei- und Dreitakttechnik liegen in der größeren Ausgeglichenheit der Bewegung, verstärktem Rhythmus und der Kraftersparung durch Wegfall der kleinen Zwischenkurzschritte.

27

Die Hauptarbeit fällt auch hier den Beinen zu, unterstützt durch eine ausgiebige, wuchtige, ja explosive Stockarbeit.

Der Schreitstil ist so natürlich wie das Gehen und Laufen. (Linkes Bein, rechter Arm mit Stockeinsatz — rechtes Bein, linker Arm mit Stockeinsatz.)

Jeder einzelne Stockeinsatz, ob einseitig oder Doppelseitig, ist wichtig. Die Stöcke, immer rasch und locker pendelnd (Entspannung der Armmuskeln) werden nahe am Körper vorgeholt. Man sticht die Stöcke recht nahe der Spur vor der Bindung in den Schnee, wobei die Hände ungefähr vor Körpermitte geführt werden. Beim nun folgenden Abstoß mit den Armen wird die größere Kraft hinter dem Körper entfaltet, das heißt, die Arme werden mit einer kleinen Drehung im Handgelenk (Schraubung, siehe gezogener Lauf eines Gewehrs) mit Spannung aller Muskeln gestreckt hinter dem Körper hinausgeschleudert. Das Gleiten der Ski, das auf solchen explosiven Stockeinsatz folgt, muß voll ausgenützt werden, darf nicht hastig, nervös und unrhythmisch gestoppt werden (Kraftvergeudung, unrationell). Dann werden wieder die Arme rasch, locker, leicht pendelnd (entspannt!) nahe am Körper hervorgeholt. Gerade dieser Wechsel von Spannung und Entspannung der Armmuskulatur ist äußerst wertvoll, eine Grundbedingung für die Ausdauer.

Der Schreitstil beruht auf einer guten Hüftbeweglichkeit (Ausbildung siehe Gymnastik). Wer aus der Hüfte heraus zu laufen versteht, kommt schnell hinter das Geheimnis haushälterischer und rhythmischer Vorwärtsbewegung. Beim Schreiten erhält der Körper bei jedem Schritte den erforderlichen Antrieb für das erwünschte

Tempo. Der Körper ist fast ganz ausgerichtet, die Lendenmuskeln sind dabei gedehnt, das rückwärtige, vollkommen gestreckte Bein muß sich ganz stark abdrücken, verbunden damit ist eine ausgiebige Drehung der Hüft- und Schulterachse. Der Unterschenkel, zur Erlangung der höchstmöglichen Schrittweite, wird aus dem Kniegelenk vorgeschwungen und nützt wiederum den Schwung aller dieser ineinander überfließenden Bewegungen zum Gleiten ... Gleiten ... Gleiten ... aus. (Langsam diese Bewegungen zum Studium durchdenken, langsam vorerst versuchen, die Nerven- und Muskelbahnen einfahren, dann zügig und flüssiger üben.) Der Schreitstil braucht unbedingt immer ein flottes Tempo. Langer Schritt und langsames Tempo vertragen sich nicht!

Beim Einüben dieses Stils muß man ähnlich wie in der Leichtathletik nach einer guten Laufeinteilung streben (Steigerungsläufe, Laufen mit Zwischenpausen, stets in flottem Tempo und gutem Schritt). So überwindet man am besten die anfängliche Ermüdung.

Neben diesem einfachen Schreiten benutzt man im Lauf vor allem dann das „Schreiten mit verbundener Doppelseitigkeit“ und größter Geländeanpassungsmöglichkeit nebst starkem, ausgeprägtem Rhythmus. Zu jeder Zeit, nach beliebig viel Schreitritten, muß im richtigen Augenblick — vielleicht auf einem Wellenberge, nach, bzw. hinter einer Busch- und Baumgruppe, oder nach einer Richtungsänderung — der kräftige, explosive Doppelseitigkeit eingesetzt werden. Der Bewegungsfluß wird dadurch nicht gehemmt. Der Übergang vom Schreiten zu einem Doppelseitigkeit ist völlig verschmolzen. Gerade beim Doppelseitigkeit kann man die Kraft der

gen ist abhängig vom diesbezüglichen Vortraining und der Steigfähigkeit der Ski.

Lange, unübersichtbare Steigungen werden mit langen, zügigen Schritten, sehr kräftiger Stockarbeit und mit vorgebeugtem Körper angegangen.

Kleine Aufstiege werden, wenn sie anschließend Glatzlauf oder gar Abfahrt vermuten lassen, ohne Körperschonung durch sogenannten Fußlauf (Trippeln) mit kleinen Spurtschritten und beliebiger Stockarbeit (einseitig oder doppelseitig) genommen. Gute Körperverfassung und gutes Atmen sind hier fürs Durchhalten ausschlaggebend. Oben angekommen, muß sofort der alte Rhythmus wieder aufgenommen werden.

Das Abfahren im Langlauf muß unbedingt beherrscht sein. Ein Spurenleger, der nach einem Rennen die Langlaufstrecke abmarkierte, stellte fest, daß so Prozent der Teilnehmer nicht auf Langlaufski abfahren konnten. Die sturztrichterübersäte Strecke auch an leichtesten Abfahrten bewies ihm das. Stahlkantensti und ausgeprägte Diagonalzugbindung erleichtern eben die Kunst des Abfahrens, ja man könnte sagen, verwecheln die Abfahrtskunst. Dazu kommt, daß Läufer durch einen unrhythmischen Stil im Langlauf Kräfte vergeuden, also aus Unrhythmus und folgender Erschöpfung ihre sonst vielleicht durchschnittliche Abfahrtskunst einfach vergessen. Hier ist eine Stelle, an welcher wiederum nachdrücklich darauf hingewiesen werden muß, daß das Ski„laufen“ ja gerade das Ski„langlaufen“ Grundstock der Abfahrtskunst ist.*

* Vergleiche: Carl J. Luther: Vom flüssigen Skilauf und seiner Lehre. München 1935, Bergverlag.

Bei den Abfahrten wenig stemmen! (Kraftverlust und Krampfgefahr). Eher zur Kräfteschonung sachgemäß etwas Stockreiten benützen.

Wenig schwingen! Umtreten!

Beim Abfahren gut, auch ruhig hörbar ausatmen. Viele halten, sie wissen es gar nicht, in der Abfahrt den Atem an. Das bedingt eine Stockung für den Organismus, der auf Sauerstoff arbeitet, dazu kommt eine Ansäuerung der Kohlensäure.

Beim Abfahren auch möglichst ausruhen! Ausruhen ist bei dem einen Läufer ein Aufrichten, also ein Ausraffen bei gestrecktem Körper. Bei dem andern ist es ein Zusammenhocken, wobei die Unterarme, die Stöcke unter die Achselhöhlen geklemmt, auf den Oberschenkeln ausruhen. In tiefer, breitspüriger Kauerstellung wird immer bei Gegenwind abgefahren. Breitspürigkeit ist hier Sicherheit und Sicherheit ist: Ausruhen!!! Die geringen Sekundenbruchteile, die hier verloren werden, holt man dafür nachher mehrfach wieder auf.

Stürze sind auf jeden Fall zu vermeiden. Sie fressen Tempo, Kraft und ... beeinträchtigen den Siegervillen.

Wettlaufaktik

Kraft und Können sind gute Waffen im Kampf. Aber etwas Überlegung, ja List, kurzweg Taktik, ist bei aller Sportkameradschaft dem Mitkämpfer gegenüber (im Kampf ist er eben Gegner) nicht wegzulassen.

Die Taktik kann sich nur auf dem technischen Können eines jeden Läufers aufbauen.

Vor allen Dingen also vom Start aus, immer wieder wird das betont, technisch gut im Rhythmus losgehen, durch sofortige eifrige Schnelligkeit nicht den Stil verkrampfen und nicht nervös werden, wenn man eingeholt wird.

Lauft immer euren eigenen Stil, euren eigenen Rhythmus, euer eigenes Tempo und laßt euch durch nichts herausbringen, auch wenn der Gegner euch einen anderen Schritt aufzwingen will. (Das ist eben des Gegners Taktik, euch müde zu machen. Setzt eure Taktik gegen seine!)

Bei der Dauerleistung eines Stilanglaufes muß die Kraft haushaltend eingeteilt werden. Alle Bewegungen seien haushälterisch wie nur irgend möglich. (Hast ist nicht Schnelligkeit, sondern Kräftevergeudung.)

Unterteilt euch die Strecken in Einzelstrecken. (Streckenquerschnitte am Tage vorher gut anschauen.) Setzt euch immer Zwischenziele (bestimmte Geländepunkte, Bäume, Felsen, Posten oder gar Gegner in der Spur), dann werdet ihr immer gut auf Tempo bleiben, was ja auch notwendig ist, da der Einzelstart keinen Maßstab für das Laufen der Mitbewerber gibt.

Seuert euch selbst an! Denkt an euer langes, zielbewusstes Training, denkt, daß es jetzt ums Ganze geht!

Setzt die Kräfte eures in Höchstform befindlichen Körpers besonders gut auf Strecken ein, die eurer Technik besonders liegen, auf welchen viel Zeit herauszuholen ist. Nutzt die Geländemulden und die Spur gut aus. Gebt acht bei Richtungsänderungen, wo die Gedankenanspannung vor allem dahin gehen muß, sich immer gut in der Spur zu halten.

stimmt den Dauerlauf gewonnen, den dann doch noch ich mit einem knappen Zeitunterschiede, 2 Minuten auf 50 Kilometer nur, gewinnen konnte. Diese Szene spielte sich ungefähr zwischen dem 25. bis 30. Kilometer ab. Übrigens konnte ich von diesem Gegner noch etwas Interessantes erfahren. Er war Olympiamaanwärter in einer ausländischen Mannschaft, verletzte sich das Fußgelenk vor dem Ausscheidungsrennen und mußte vier Wochen Bettruhe im Krankenhaus hinter sich bringen. 14 Tage vor dem eben erwähnten Duell-Dauerlauf mit mir kam er aus dem Krankenhaus, lief acht Tage nach seiner Entlassung einen 18-Kilometer-Langlauf mit, indem er sich als Dauerläufer einschließlich Gelenkbehinderung noch leidlich plazierte und lief wiederum acht Tage darauf den 50-Kilometerlauf, wo er mich, der ich zu dieser Zeit anerkannt bester deutscher Dauerläufer war, um ein Haar geschlagen hätte. Ich hatte einen trainingsreichen, mit aufreibenden Kämpfen angefüllten Winter hinter mir (Olympiawinter 1936) und ... mein Gegner kam aus dem Krankenhaus, war trotz Gelenkbeschwerden außergewöhnlich körperlich und nervenmäßig in Hochform. Ein Beweis, was Ruhe für einen gewissenhaft trainierten Körper ausmachen kann!

*

Im Durchlaufen oder Durchfahren von Strecken, die durch Unterholz führen, hilft gegen Aftschläge ins Gesicht und in die Augen (besonders schmerzhaft, und bei tränenden Augen Sammlungsverlust) ein kurzes Emporreißen der festumklammerten Stöcke in Stirnhöhe, bzw. vors Gesicht.

Nutzt die Schwäche eurer Gegner aus!

Wie schon erwähnt, muß sich die Taktik auf das Können aufbauen. Sie muß sich weiter danach richten, was der Gegner nicht kann.

Beobachtet vor allen Dingen die Mitkämpfer, denen ihr in der Spur nahekommt. Überholt eure Gegner überraschend und schnell, daß es ihnen nicht gelingt, sich an euch anzuhängen. Ihr drückt damit auf den Kampfgeist der Gegner und schüttelt sie ab, die im Falle des Anhängens an euch, imstande sind, eure Kraft zu zermürben. Hängt euch selbst an gute Gegner an, zermürbt sie durch dauernde Angriffe, spürt in euch, ob ihr die Kraft habt, sie zu überholen und gleich abzuhängen. Solche Zweikämpfe sind hart, aber voll Spannung und Abwechslung. Der Kampfgeist baut sich hier die Leistung des Körpers und bringt wertvolle Zeit ein.

Werdet ihr selbst überholt, dann verbergt die Schwächen. Zeigt dem Gegner also nie einen toten Punkt. Dies ist besonders für den 50-Kilometer-Dauerlauf zu beachten. Laßt den Gegner ruhig herankommen, verschleppt unauffällig das Tempo und sammelt Energie für einen Spurt zum Vorstoß und Abschütteln.

Ein Beispiel aus einem 50-Kilometer-Dauerlauf: Der Hauptgegner, den ich schon lange räumlich und zeitlich überholt hatte, rückt wieder bis zu mir auf, weil ich eben infolge eines leichten Wadenkrampfes einen toten Punkt habe. Der Gegner wagte es lange Zeit nicht, mich zu überholen, weil er auf Grund einer kurzen Unterhaltung, die ich mit ihm führte, über den Schwächestand getäuscht wurde. Hätte der Gegner mich sofort überholt, dann hätte er viel Zeit gut gemacht und be-

Gewiß nur eine Kleinigkeit, aber neben vielen andern Kleinigkeiten ist auch diese berufen, auf 18 oder gar 50 Kilometern Zehntelsekunden zu sparen.

Brocken machen auch hier Brote.

Mit nur einer Sekunde hinter der Bestzeit ist man eben nicht Erster, sondern nur Zweiter!

„Theoretisches Rennen“

Hier sind noch einmal kurze Hinweise für den Wettkampf selbst gegeben, die im Verlaufe der einzelnen Kapitel vielleicht noch nicht besonders erwähnt wurden.

Gesunde Lebensweise und wohlaufgebautes Training sind Umstände, die das Selbstbewußtsein für den Wettkampf stärken.

Günstig ist es natürlich, daß man rechtzeitig im Kampfgelände eintrifft, um sich mit den Gelände- und Schneeverhältnissen vertraut zu machen. Angebracht ist es, die Ausrüstung am Vorabend noch einmal kurz durchzuprüfen, nachdem selbstverständlich größere Mängel in der Ausrüstung schon vorher beseitigt sein müssen. Die Stockschlaufen, Tellerverspannungen und Splinte sind nachzusehen und gegebenenfalls die Stockstralle scharf zu feilen. Die Schrauben der Bindung werden untersucht und das Riemenmaterial durchgesehen. Die Schuhfessel dürfen nicht angeschauert sein, die Unversehrtheit der Rennschuhsohle gewährleistet den sicheren Sitz der Bindung. Zu stark in der Mitte gespannte Ski werden gegebenenfalls noch gegengespannt. (Ski in der Mitte zusammenschnallen, Spannhölzer o. dgl. zwischen die Skienden und unter die Schaufelbiegung schieben.)

Die Laufflächen müssen frei von alten Wachsresten sein!

Entscheidung treffen, ob ein Vorwachsen der Laufflächen gut, bzw. notwendig ist!

Zeitig Abendbrot essen!

Ausgiebig essen! (Etwa Schabfleisch mit Gelbei — Butterbrot — Apfelsinen — Dextropur oder Dextroenergen.)

Gewohnheitsgemäß schlafen gehen!

*

Am Kampfmorgen selbst muß der Langläufer schon zwei bis drei Stunden vor dem Start auf den Beinen sein. Einzurechnen in diese Zeit ist der Anmarsch zum Start. Vom Vortage her muß bekannt sein, ob am Startplatz selbst gute Gelegenheit zum Skiwachsen ist. Schon wenige Meter Höhenunterschied zwischen Quartier und Startplatz können bei manchen Wetterverhältnissen die Schneebeschaffenheit merklich verändern.

Gefrühstück wird lange und ausgiebig, langsames Rauen ist Gegenbefehl gegen aufkommende Nervosität. Der Anfänger hat oft keinen Hunger vor dem Start, frühstückt nur mangelhaft und bleibt dann als Opfer des Heißhungerers auf der Strecke.

Haferbrei, Grießbrei, Mehlsuppen mit Ei oder Zucker geben eine gute Grundlage. Anschließend Butterbrot und gekochte Eier, gegebenenfalls einen behaglichen Kaffee mit Brötchen zum Abschluß.

Dann: Schnee anschauen, Thermometer befragen und Wachsnutzen studieren. Bei Gefahr der Temperaturumkehr oder sonstiger Wetterveränderungen lohnt es sich, telefonisch über Temperatur- oder Schneebe-

schaffenheit von den höchsten Stellen der Laufstrecke Erkundigungen einzuholen. Dann geht es mit aller Ruhe und Gewissenhaftigkeit ans Wachsen. Anschließend wird der gewachsene Ski, nachdem er genügend schneefalt geworden ist, in der Spur ausprobiert. Gut ist es, dabei warm angezogen zu sein. Wärme hält nicht nur die Muskeln geschmeidig, sondern beruhigt und normalisiert die Überlegung. Fällt die Spurprobe der gewachsenen Ski zur Zufriedenheit aus, dann nicht auf andere Läufer hören, die mit ihren andern „Wachsrezepten“ das „Wachsgleichgewicht“ leicht aus der Ruhe bringen können. Dann sich ruhig und bestimmt einreden, daß die eigene Wachsvorbereitung gut ist. Solches Selbstvertrauen ist so wichtig wie Mix für Pulverschnee. Umwachsen von Grund her, gar auf feuchten Ski, ist, kommt noch Hast dazu, schon halbes Verwachsen.

In der Tasche der Rennhose befindet sich als eiserne Ration gegen Heißhunger Dextroenergen oder Zucker, etwas Reserverwachs, ein Ersatzriemen, Messer und Paraffin, dies alles mit einer kleinen Geste zu seiner eignen Beruhigung hin und auch als Talisman.

Wenn ich z. B. an den Start gehe, dann fällt an meiner langen Gestalt wohl am meisten die etwas sehr schlanke, ja unmoderne Knickerbockerhose auf. Diese Hose hatte ich am Anfang meiner Rennläuferlaufbahn beim ersten Erfolg an. Diese Hose gehört von dieser Zeit an zu dem eisernen Bestandteil meiner Ausrüstung. Mit ihr habe ich alle meine Rennen bestritten (bis auf einige Soldatenhosen-Ausnahmen). Auch von dem Dauerläufer Söhmisch ist bekannt, daß er seine alte Knickerbockerhose seit dem ersten Erfolge heute noch zum Wett-

kampf anzieht, trotzdem zahlreiche Glücken und noch zahlreichere „Wachsabdrücke“ darauf verewigt sind. Das alles ist eben auch Liebe zum „Gerät“, so etwas Kameradschaft und Dankbarkeit zu Dingen, was man gemeinbin belächelt oder als modernen Aberglauben bezeichnen würde. Aber: Eine alte Hose als Talisman kann ganz ernsthaften Menschen Selbstvertrauen geben.

Oder ist nicht folgendes im gleichen Zuge zu erzählen: Als die Norweger zur Vorolympia 1935 nach Garmsisch-Partenkirchen zu den deutschen Wintersportmeisterschaften kamen, zogen ihre Lang- und Dauerläufer zum ersten Male ihre neuen, grauen Anzüge an, die ihnen, nach Maß gearbeitet, für die Rennen gegeben wurden. Als sie in die Taschen griffen, erwischten sie je einen Zettel, auf welchem z. B. für den nachherigen Dauerlauffieger hatten geschrieben stand: „Heia, Kare hatten!!!“ So hatten die kleinen norwegischen Schneederinnen, die diese Anzüge für ihre Nationalmannschaft nähten, ihre besten Wünsche für den Erfolg mitgegeben.

*

Eine halbe Stunde vor dem Start werden noch einige Happen gegessen (auch an den Stuhlgang denken!)

Am Startplatz werden die Ski sorgfältig angeschallt. Um warm zu bleiben und sich einzulaufen (wie der Leichtathlet auf der Aschenbahn), wird etwas hin- und hergelaufen. Herumliegenden Papierschnitzeln ist selbstverständlich ob ihrer Anhänglichkeit aus dem Wege zu gehen.

Wird die Startnummer aufgerufen, so ist man bestimmt an Ort und Stelle. Zählt der Starter die Sekun-

den, dann schieben die Ski, um schneegehörig zu bleiben, hin und her. Jetzt wird der wärmende Mantel abgeworfen, bis auf das „Los!“ mit aller Gedankenanspannung und allem Siegewillen in die Spur gelaufen wird.

Wenn auch im 18-Kilometerlauf immer auf scharfes Tempo gehalten werden muß, so gilt für die ersten Meter die Losung, ruhig und technisch zu laufen, um in den Rhythmus zu kommen.

Nun heißt es, allergrößte Aufmerksamkeit der Strecke und dem Gelände schenken!

Die Kräfte auf Teilstrecken einsetzen!

Sich selbst anspornen!

Kämpfen bis zum Ziel!

Vorderläufer, Überholen und überholt werden, taktisch behandeln! (Siehe Kap. Taktik.)

Im Aufstieg sich steigern, immer daran denken, daß Zehntelsekunden Sekunden, Sekunden wiederum Minuten formen. Technik und Atmung richtig einsetzen!

Wenn der Ski einmal nicht goldrichtig präpariert ist, aller aufsteigenden Miesepetrigkeit ein „Dennoch“ entgegensetzen! Verstanden muß es eben dann auch werden, die Technik dem Wachs anzupassen, also sich Mühe geben, sozusagen mit dem Wachs zu laufen.

Die letzten Kilometer werden, auch wenn es mit der Erschöpfung hart auf hart geht, in unvermindertem Tempo durchgehalten.

Am Ziel nicht lange stehen, das ändert doch nichts am Ergebnis. Ein warmer Raum, vielleicht das Bad, die Waschung, die Massage oder mindestens der Wäschewechsel ist jetzt wichtiger.

Warm anziehen!

Und nach den Zeiten erst gucken, wenn sie allgemein zugänglich sind.

Wenn es einmal nicht so geklappt hat, dann findet man sich eben diesmal mit diesem Ergebnis ab. Man jongliert nicht mit allerhand Ausreden, mit „Wenn“ und „Abers“, sondern gibt zu, daß der Bessere gesiegt hat und das nächstemal . . . da wird es schon gezeigt werden, was herauszuholen ist . . . das ginge doch mit dem Teufel zu!!!!

Erst wenn einer zu verlieren versteht, ist er fähig zum Siege. Eine Niederlage ist für die Weiterentwicklung von größtem Einfluß und größter Wichtigkeit. Erkannte Fehler sind keine Fehler mehr.

Ja, es wäre sogar gut, ein kleines Tagebuch zu führen, in dem Erfahrungen, Erlebnisse, Fotos, Zeitungs-ausschnitte sich ein Stellbildein geben.

So ein Kampftagebuch ist ein heilsamer Lese- und Lesestoff für lange Eisenbahnfahrten zu großen Veranstaltungen, zieht Schmunzelsalten über das Gesicht, auch mal die Stirne kraus, weckt aus Erinnerungen neue Kampfkraft und Begeisterung, schenkt genau so viel Freude wie hart errungene Urkunden und Plaketten auch dann noch, wenn sein Schreiber abgetreten ist von der ewig bewegten, lebendigen Bühne des frischfröhlichen, harten Kampfsportes.

Dauerlauf

Der 50-Kilometer-Dauerlauf als harter, wehrhafter erlebnisreicher Lauf, verdient bewusste Förderung.

Der Dauerlauf, auch der 30-Kilometer-Dauerlauf als Brückenveranstaltung, um den Langläufer für die lange

ausfüllt und im Enderfolge keinen solchen Publikums-erfolg auslöst, wie etwa der Sprung-, der Abfahrts- oder Torlauf.

Also Läufer mit harter Selbstzucht und vorbildlicher sportlicher Einstellung braucht (und erzieht) der Dauerlauf.

Weitere Voraussetzung für den Dauerlauf ist ein zweckmäßiger, rhythmischer Stil.

Im Vortraining muß sich der Dauerläufer ganz besonders aufs Laufen . . . Laufen . . . Laufen . . . konzentrieren. Nicht allein um die Organe, vor allem Herz und Lungen anforderungsreif zu machen (wofür 18-Kilometerlauf Training und Wettkampf schon vorsorgen), sondern um die Muskulatur für die schärfste Probe einzugewöhnen. Dem üblen Krampf in Waden und Oberschenkeln wird so am ehesten begegnet.

Wer Erfolge im 50-Kilometer-Dauerlauf haben will, muß in den Wochen vor den Wettkämpfen, zumindestens je einmal nach dem Verlauf einer Woche, Trainingsläufe oder stramme Fahrten von 30, ja 50 Kilometer Länge durchführen oder Geländeläufe mit einer Laufzeit von 4–5 Stunden unternehmen. Man läuft bei diesem Training am zweckmäßigsten eine Strecke mit Wendepunkt, so daß man immer gezwungen ist, die zweite Hälfte bis nach Hause wieder zurückzulegen. Wichtig ist, daß man sich immer genügend Wachs, eine eiserne Ration Proviant mitnimmt und sich warm anzieht.

Im Rennen selbst kommt es auf gute Strecken- und Kräfteverteilung an. Man muß seine eigene Leistungsfähigkeit genau kennen. Wichtig ist es, sofern man

Strecke vorzubereiten, müßte in den deutschen Wintersportplätzen viel mehr gepflegt werden.

Um den Dauerlauf zu einem Erlebnis zu gestalten, ihm viele Freunde zuzuführen und ihn zu fördern, muß bei seiner Durchführung auf eine erstklassige Organisation und vor allem gute Streckenführung geachtet werden.

Der Dauerläufer will:

„daß die Fünziger Strecke ein ausgeprägter Geländelauf ist, daß der Skiläufer in seiner Tüchtigkeit und Technik auf eine scharfe Probe gestellt wird, ohne daß Unwahrscheinliches verlangt wird, daß der ganze Lauf überhaupt, und das sei bildlich ausgedrückt, wie ein Bogen wirke, den man langsam spannt und ebenso langsam wieder entspannt.“

Wer im 18-Kilometer-Langlauf seinen Mann gestanden hat, wer Erfahrungen gesammelt und vielleicht in sich das Gefühl hat: Ausdauer habe ich noch genügend in Reserve, aber schneller kann ich nicht werden, sollte, sobald er das 23. Lebensjahr überschritten hat, auch an Dauerläufen teilnehmen.

Für den Dauerlauf ist ein besonders hartes Vortraining notwendig, das aber aus dem Langlauftraining nicht im Nu erwachsen soll, sondern stufenweise durch die Jahre an Härte und Umfang sich steigert.

Das Dauerlauftraining ist also wörtlich:

eine Lebensaufgabe für einen Skisportler, eine sehr schwere sogar, die sein Leben neben dem Beruf

nicht Helfer mit Verpflegung unterwegs hat, auf die man sich verlassen kann, daß man bei den offiziellen Verpflegungsstationen etwas zu sich nimmt, selbst wenn man sich noch so wohlfühlt.

Ausrüstung

Ist der Körper durch gewissenhaftes, eisernes Training in eine gute Form gebracht, dann darf man es nicht leiden, daß durch eine schlechte Ausrüstung das gesetzte Ziel und der verdiente Erfolg gefährdet wird. Für die Ausrüstung gilt es, nur das Beste und Zweckmäßigste auszuwählen. Selbst bei kleinem „Taschengelde“ oder kleinem Verdienste dürfen keine materiellen Opfer gescheut werden. Diese Beschaffung von Gerät aus eigener Kraft und unter Opfern verbittert nicht, sondern weckt den Stolz des Besitzers und vor allen Dingen die Liebe zu seinem Gerät. Ski sind ja für den Läufer nicht nur ein Paar Holzplatten schlechthin, sondern Kameraden, die liebevoll gepflegt sein wollen. Der zukünftige Skiläufer, so sagt das Sprichwort, ist lieber einen Monat trocken Brot, um nur ein Paar gute Ski zu besitzen.

Der Lauffski

soll leicht sein und eine harte Lauffläche haben. Die Länge der Ski ist Gefühlsache. Die Spannung soll so sein, daß sich das Körpergewicht auf der ganzen Lauf-

fläche verteilt. Zu wenig gespannte Ski werden „durchgetreten“. Sie ermöglichen kein gutes Gleiten, hemmen die Flüssigkeit des Schiebens. Dasselbe gilt auch von zu stark gespannten Ski, die dann den Schnee nur mit Spitzenguck und Enden berühren und in der Spur tragen.

Der Lauffski soll in der Spitzenaufbiegung und auch am Ende geschmeidig sein, damit er sich den Geländeformen anschmiegt und nicht bockt. Bockende, steife Ski lassen keinen flüssigen Stil zu.

Die Frage, ob der Ski aus Splint- oder Kernholz besser ist, entscheidet sich durch die persönliche Ansicht. Splintholz ist glatter, also schneller, hält aber das Wachs nicht so gut wie das Kernholz.

Der Schichtenski mit der Hicorysohle hat sich gut bewährt und ist für die Anschaffung als Langlauffski sehr zu empfehlen, da er eben leicht, mit harter Lauffläche ausgestattet ist und neuerdings auch die Spannung hält.

Der reine Birkensti ist bei Kaltschnee schneller als Hicory. Bei faulem Schnee dagegen saugt er trotz guter Präparation Feuchtigkeit und wird langsamer wie Hicory, hält jedoch im Material besser aus, als man bisher annahm. In unserem Wald-, Hügel- und stark welligem Gelände ist er jedoch mit Vorsicht, besonders bei kräftigem Stil, zu gebrauchen. Sinnen und Schweben haben auch in letzter Zeit bei internationalen Rennen auf mitteleuropäischem Gelände (SJS.-Kämpfe) mit Erfolg ihre Birkensti gebraucht. Der Birkensti muß gut gespannt und seiner Art gemäß behandelt und imprägniert werden. Dünnschmieriger Teer und Klistern werden mit Hilfe der Lötlampe in den Birkensti einge-

brannt, wobei darauf zu achten ist, daß Birkenholz unglaublich viel Präparationsmasse im Gegensatz zu Hicoryholz aufnimmt. Bei Hicoryholz ist in dieser Hinsicht (Lötlampenbenutzung) Vorsicht geboten. Ein gutes Augenmaß vorausgesetzt, kann man bei der Wärmebehandlung seinen Ski richten und soviel Spannung geben, wie das Brett für den Körper braucht. Die Spitze, die an Spannung gewöhnlich verloren hat, kann nachgebogen werden. Dasselbe gilt für das Hintere. Erkalte dann der Ski wieder, so hält er die Wärmebehandlungsform mindestens einen ganzen Lauf durch.

Der Skistock

Auch für den Skistock gilt die Forderung, daß er leicht sei. Bambus und helles Tonkinrohr ist dem bräunlichen, schwarzen Pfefferrohr, das leichter bricht, unbedingt vorzuziehen. Besonders für eine große Hand ist Bambus dem Tonkin gegenüber griffiger und vorteilhafter. Für die Stocklänge gilt die Grundregel: Vom aperten Boden bis unter die Achselhöhlen! Aber erst nach zwei bis drei Jahren hat man auf Grund seines eigenen Stils die zentimetergenaue (jagwohl, fast millimetergenau!) Stockhöhe für sich herausgefunden. Die Stockschlaufe muß aus breitem und geschmeidigem Leder sein, damit sie sich gut um die Hand schmiegt. Die Schlaufenbefestigung sei möglichst einfach. (Nur Schlaufe über den Stockkopf ziehen, Stift durch den Stock, gut vernieten!)

Beim Kennsteller genügt ein Sendenring mit vier Lederriemen und Innenring, der durch einen Splint

befestigt wird. Oder: Teller mit Riemenquadratgeflecht, der breite Mittelriemen ist geschlitzt, Splintbefestigung.

Der Kennsteller ist etwa 10 Zentimeter über dem Boden befestigt. Die Befestigungsstelle am Stock ist durch eine Messingmanschette geschützt, die zweimal, ohne daß der Stock einer größeren Bruchgefahr ausgesetzt ist, über Kreuz durchbohrt ist, um den Teller hoch und niedrig stellen zu können. Diese Tellerverstellung ist oft sehr wichtig. Bei tiefem Pulverschnee, ohne gute Stockspur und einer frühen Startnummer, wird der Teller vorteilhaft höher gestellt. Gegebenenfalls kann der Teller gegen Schneehaftung mit Paraffin eingepinselt werden. Bei Matsch, Eiseis und windgepreßtem Schnee wird der Teller niedrig angebracht.

Die Stockspitze sei gut gehärtet und scharf, im Stock mit Widerhaken (nicht Gewinde) befestigt. Die hervorsteckende Kralle ist 3–3,5 Zentimeter lang und nur etwa um 20 Grad ausgebogen. Die Umbiegung bei senkrecht gestelltem Stock muß nach vorn zeigen.

Um das Springen des Bambusstockes zu vermeiden, muß man den Stock vor krassen Temperaturunterschieden bewahren. Also nicht an Heizungen stellen. Für ganz Gewissenhafte empfiehlt es sich, zu den Stockhöhlräumen durch die Bambuswand nadelfeine Löcher zu bohren.

Die Bindung

Für den Lang- und Dauerlauf kommen nur die sogenannten „Felsenbindungen“ in Betracht, mit denen man

den Fuß gut abrollen kann, um dadurch wieder die große Schrittweite zu bekommen. Die am meisten eingeführten Kennbindungen sind die Bror Withe und die Seeborg-Bergendahl, beide jetzt auch in Duraluminium hergestellt.

Die Montage ist genauestens vorzunehmen. Bei einigermaßen Geschick montiert man selbst, oder läßt sich wenigstens dabei helfen. Diese Tätigkeit muß mit größter Sorgfalt ausgeführt werden. Die Bindungsbacken müssen genau — der guten Führung wegen — an den Sohlen anliegen, damit die Dorne die Löcher in der Schuhschleife nicht zu sehr ausweiten. Die vordere Kante des Schuhschneides ungefähr mit der vorderen Kante der Bindung ab. Bei Schuhgrößen unter „40“ kann der Schuh noch um eine Kleinigkeit zurückgerückt werden. Über Schuhgröße „44“ muß der Schuh dagegen, der großen Hebelwirkung wegen, etwas weiter in der Bindung drin sitzen. Bei der Montage spanne man immer den Ski in den Schraubstock ein. (Seitenschutz: Pappdeckel oder Lappen verwenden!) Zuerst wird immer die sogenannte mittlere Montageschraube eingedreht. Alle Schrauben werden zweckmäßig mit Öl oder Fett eingeschmiert und mit ein paar Fäden Werg zum besseren Halt eingedreht.

Der Ski-Kennschuh

ist mit am wichtigsten. Erst seit den letzten Jahren gibt es bei uns in Deutschland einige gute Spezialschuhmacher. Die Schuhe müssen ebenfalls leicht sein und

nur für ein Paar Socken Raum haben, damit ein feines Gefühl für die Führung des Ski übermittelt wird. Das Leder sei weich, geschmeidig und einigermaßen wasser- dicht und ungefüllt. Das Oberleder muß bis etwas über den Knöchel, zum Schutz für den Knöchel, reichen. Die Sohlen selbst seien gut und biegsam für das Ab- rollen, aber steif gegen seitliches Verschieben. Eine dünne Stahleinlage ist zweckmäßig. Die Verschnürung darf nicht übertrieben weit vorn beginnen, sonst kommt zuviel Wasser in den Schuh und die Gefahr des Wund- laufens für die Fehen wird zu groß. „Gewohl-Salbe“ ist das beste Mittel gegen Wundlaufen und besonders für den Dauerläufer unentbehrlich. Die Schuhklappe selbst sei steif. Für das Training ist auf das Stück, wo die Bindungsdoorne in die Sohle eingreifen, der Scho- nung wegen ein Lederfleck aufzulegen, der gut verlau- fend in die Sohle übergeht. Wenn die Löcher zu weit sind, kann man den Schutzfleck, ohne die Sohle zu be- schädigen, leicht erneuern. Die Beibehaltung dieses Fle- kens auch bei Rennen ist jedermann selbst überlassen. Bei Neuanschaffung von Skistiefeln achte man immer auf dasselbe Grundprofil (denselben Sohlenwinkel wie bei den alten Schuhen), um nicht ummontieren zu müssen.

Die Kleidung

sei ebenfalls leicht aber warm. Das Wetter ist stets zu berücksichtigen. Allgemein ist eine warme, schweißauf- saugende Unterkleidung erforderlich. Eine Hemd hose mit kurzen Beinen bewährt sich gut. Bei wärmerem

50

Wetter erfüllt denselben Zweck eine wollene Badehose und ein leichtes Turnhemd.

Die Strümpfe müssen nach Möglichkeit von allein, ohne zu starken Gummizug, über den Waden sitzen, da- mit der Blutkreislauf nicht gestört wird. Im Notfalle werden die Strümpfe (bei Krampfveranlagung) an die Knickerbockers angeheftet. Die Hose sei aus dichtem, festem Stoff, wie sie z. B. die Schweden tragen. Die Frage, ob Knickers oder lange Hosen getragen werden, ist eine persönliche Angelegenheit. Jedoch für den Dauerlauf wählt man sehr gerne die lange Hose. Bei den Knickers darf im Beinabschluß möglichst kein Gummi sein. Schnallenverschluß ist besser. Um den Leib muß die Hose der Zwerchfellatmung wegen reich- lich und auch so gearbeitet sein, daß sie ohne Gürtel und Hosenträger auf den Hüftknochen sitzt. Als Ober- kleidung ist es zweckmäßig, einen Pullover oder eine Windbluse mit weitem, runden Halsausschnitt für die Luftzirkulation anzuziehen. Die Stirnbinde ist je nach Gewohnheit, nach Temperatur und Schweißabsonde- rung zu tragen.

Das Handschuhanziehen richtet sich auch nach dem Wetter und nach dem Schnee. Ohne Handschuh zu laufen hat den Vorteil, daß man ein feineres Gefühl für die Stockarbeit hat. Bei Harsch sind auf alle Fälle Handschuhe anzuziehen, um störende Hautabschürfungen zu vermeiden. Auch für den Dauerlauf sind Handschuhe angebracht, da hier die oft starke Blasenbildung an den Fingern vermieden werden kann. Wichtig ist auch, daß man sich vor dem Start recht warm halte. Ein Wetter- mantel leistet hier gute Dienste.

51

Das Wachsen

Das „Wachsen“ ist das heikelste Kapitel.

Falsche Wachsdiaagnosen rauben den Sieg, zudem kommt, daß selbst alte erfahrene Kennhasen vor dem Rennen, was Wachsen betrifft, unsicher werden.

Im Mutterlande des Skilaufes, so ist zu erfahren, arbeitet man mit Wachskommissionen, die den Kenn- läufern bei großen, wichtigen Veranstaltungen mit Rat und mit Tat beiseite stehen. Diese Wachskommissionen werden nicht kurzfristig zusammengestellt, sondern ar- beiten auf lange Sicht. Sie beobachten die Eigenarten der verschiedensten Wachs bei vielerlei Temperaturen und Schneearten und — schreiben ihre Beobachtungen sorgfältig auf. Sie bringen also gewissermaßen Sy- stem in die Geheimnisse des Zusammenklangs von Wachs — Schnee — und Temperaturen. Ihr fürsorg- liches Wachstagebuch hat gewiß schon manchen großen Sieg miterfochten. Die Mitglieder der Wachskommis- sion sind bestimmt auch fabelhafte Wetterbeobachter, die aus mancherlei langjährigen Beobachtungen von Witterungsmerkmalen heraus dahin tippen, in welcher Richtung sich nach dem Start voraussichtlich das Wetter gestalten wird.

Hier lernen wir schon etwas Grundwichtiges:

1. Führt Tagebuch über Wachserfahrungen bei allen Schnee-, Wetter- und Temperaturverhältnissen!
2. Lernt vom ersten Augenblick eures Eintrittes in die Winternatur, das Wetter und Wetterum- schlagsmerkmale zu beobachten und zu deuten!

52

Beobachtet weiterhin:

Die Startnummer, die ihr habt,
die Höhenlagen der Strecke,
beobachtet Waldschnee und den Schnee auf den
freien Hängen.

Um dieses Vielerlei von Umständen in die allseitig beste Beachtung zu bringen, werdet praktisch und wachst schon im Training so gewissenhaft und genau, als ob es gelte, ein Rennen im Ernst des Wettkampfes zu laufen. Leider wird diese Mühe, da es eben wirklich eine Mühe ist, vernach- lässigt. Bequemlichkeiten gibt es einfach für ernsthafte Kennläufer nicht!

Bei der ernsthaften Wachsvorbereitung wird es sich nun herausstellen, daß am besten jeder sein eigener Wachskommissar ist, weil er sich nach seinem Stil auch eine ganz eigenpersönliche Wachsmethode schaffen wird. Aus diesem Grunde sollen hier neben den eben genann- ten Grundsätzen nur aus Erfahrungen heraus einige wichtige Richtlinien aufgezeigt werden.

Zum Wachs handwerkzeuge gehören: Kork — Lappen — Lötlampe — Ziehlinge — Spachtel — Stahlwolle oder Schmirgelleinen — alte Rasierklingen — Terpentin oder „Abrador“ zum Hände- und Werk- zeugsäubern.

Es ist zu beachten:

1. Die Lauffläche ist vor jedem Wachsen (auch im Training) gründlichst von alten Wachsresten zu säu-

53

bern. Am besten geschieht das durch Erwärmung des Altwachses mit der Lötlampe und Herunterwischen mit einem Wollappen. Terpentinbenutzung für Altwachs-entfernung ist nicht so gut, da das in die Lauffläche, wenn auch gering eingezogene Terpentin, das neue Wachs in seiner Wirkung verändert.

2. Im Trainingslauf sich ruhig die Mühe machen, unterwegs gründlich umzuwachsen, um so Erfahrungen zu sammeln. (Notieren!)

3. So wenig Wachs wie nur irgend möglich benutzen, diese dafür aber um so besser kennenlernen.

4. Verreibt das Wachs sehr sorgfältig, aber nicht zu sehr polieren, damit es durch die Reibungswärme nicht seine Steigfähigkeit verliert.

5. Verschmiert nicht die Lauftrinne. Das ist von besonderem Übel, wenn man z. B. im Dauerlauf unterwegs umwachsen muß. Die Lauftrinne wird gewöhnlich mit reinem Gleitwachs behandelt.

6. Laßt die Ski und das Wachs nach der Behandlung erst lange erkalten. Legt die Ski in den Schnee, Lauffläche nach oben! Es dauert oft eine geraume Zeit, ehe die Bretter die Schneetemperatur wieder angenommen haben. Unter gewöhnlichen Verhältnissen wird es dann keine vereisten Ski geben.

7. Vorteilhaft (aber erst nach eigener Beobachtung) ist es, bei ungewisser Wachsdiagnose beide Skier etwas verschieden zu behandeln, den einen z. B. glatter als den andern zu präparieren. (Druck- und Gleitski!)

8. Tragt sämtliche Wachs von vornherein schön und gut verteilt auf, um allzu vieles Glattreiben zu ersparen.

Klister zieht man mit der Spachtel zweckmäßig erst etwas breit, bevor er verrieben wird.

9. Tragt die Wachs in Schichten auf, von denen jede einzelne besonders zu glätten ist. Je dünner die Schicht, desto glatter der Ski. Je dicker die Schicht, desto stärker die Steigwirkung. Die Spitzenschaufel wird als wegbahnender Teil schön glatt gemacht.

10. Bei nassen (haftenden) Schneearten reibt auch die Oberseite der Spitzenschaufel und die Seiten der Ski mit Paraffin ein, damit kein Schnee daran hängen bleibt.

11. Eine notwendig erscheinende Unterlage bei Harsch, Firn oder Naßschnee tragt schon am Vorabend auf. Sie imprägniert und läßt nach der Härtung die erst am Renntage aufgetragenen Wachs besser und länger haften.

Die norwegischen Wachs haben sich bei den Wettläufen als Qualitätswachs am meisten durchgesetzt. Sie werden jetzt zum Teil nach norwegischen Rezepten in Deutschland selbst hergestellt. Aber auch deutsche Firmen liefern heute gute und brauchbare Wachs.

Es würde über den Rahmen dieses Buches hinausgehen, wollte man die einzelnen Wachsorten besprechen oder ihre Besonderheiten aufzählen. Die Überlieferung von Kennläufer zu Kennläufer sowie die eigene Erfahrung sind da wichtiger als eine verwirrende Aufzählung von Namen und Wachsorten.

Wer sich eingehender über die Wachsfrage unterrichten will, sei auf das Büchlein „Schnee und Wachs“ von Emil Solleder (sowie auf das „Wachsmerkblatt“ von Carl J. Luther) hingewiesen, die im Bergverlage Rudolf Rother, München, erschienen sind.

Schlußwort

Dieses kleine Lehrbuch wurde zur Anregung für den Langläufer geschrieben. Das Buch erhebt nicht den Anspruch auf Vollkommenheit. Wenn es so wäre ... wo bliebe da die Entwicklung!?

Wann soll man aufhören zu starten?

Es ist schmerzlich, sich nach langen, erfolgreichen Jahren schlagen lassen zu müssen. Aber dieses Gefühl verschwindet, wenn man sieht, daß es Jugend ist, der die Zukunft unseres schönen Sportes nun gehört. Es kommt ja nicht auf den gefährdeten Ruf des Einzelnen an, es geht ja um mehr, um die Vertretung des Heimatlandes. Mit der Genugtuung, den nachfolgenden jüngeren Läufern ein Vorbild gewesen zu sein, räumt man ihnen, wenn sie besser geworden sind, recht gern den Platz, besonders dann, wenn nur recht viele deutsche Burschen zum Langlauf finden und mit guten Erfolgen und begeistertem Herzen für diesen harten Sport sich voll und ganz einsetzen und Kerle werden, die auch im Leben, durch ihren Sport erzogen, ihren Mann stehen.

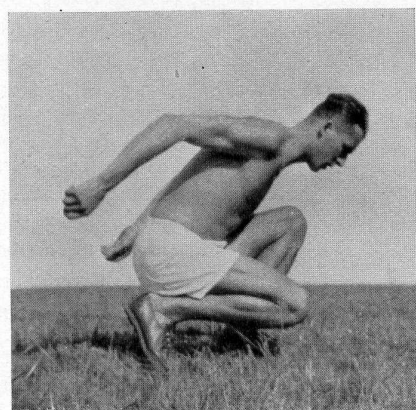
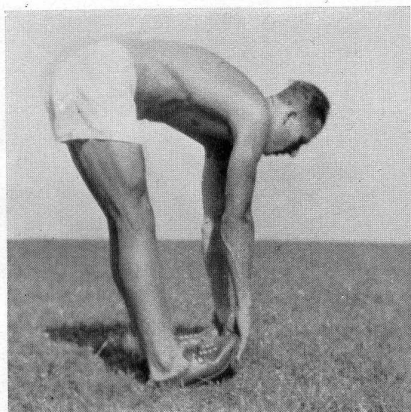


3. Leopold-Deutschland
mit Gepäck und Gewehr beim
Militär-Patrouillenlauf Olympia 1936

Lichtbild: Carl J. Luther

Stigymnastische übungen

Lichtbilder:
Karl Ebgartner

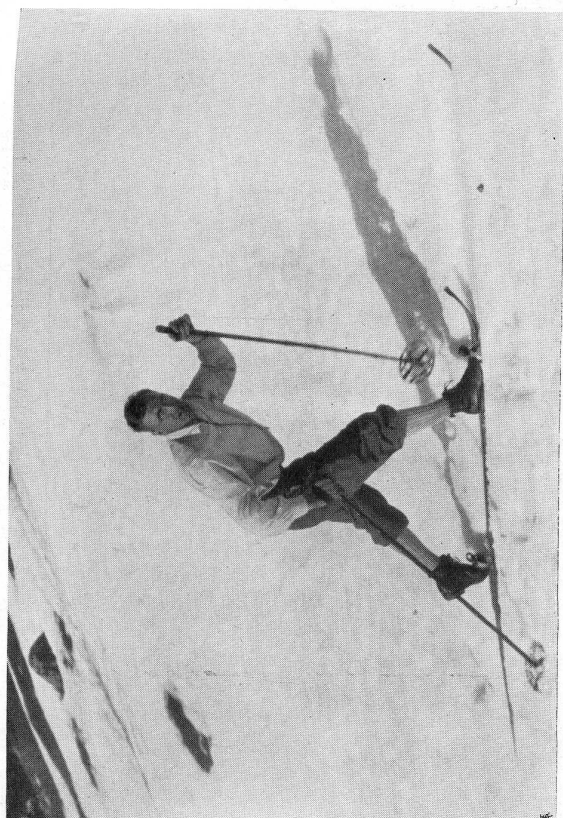


2



Herbsttraining (Waldlauf mit Stöcken) E. Solleder
Lichtbild: Carl J. Luther

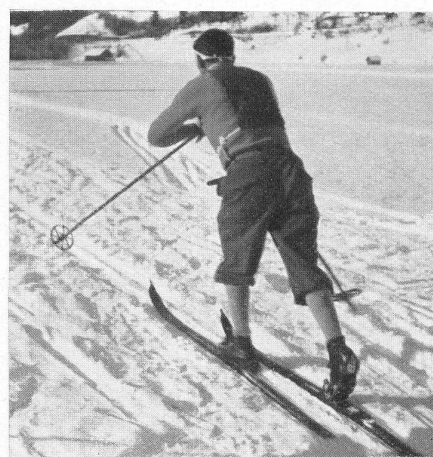
3



Leichter Lauf bergan (Victor Schneider-München)

Lichtbild: Carl J. Luther

4



Paßgang

Lichtbild: Carl J. Luther

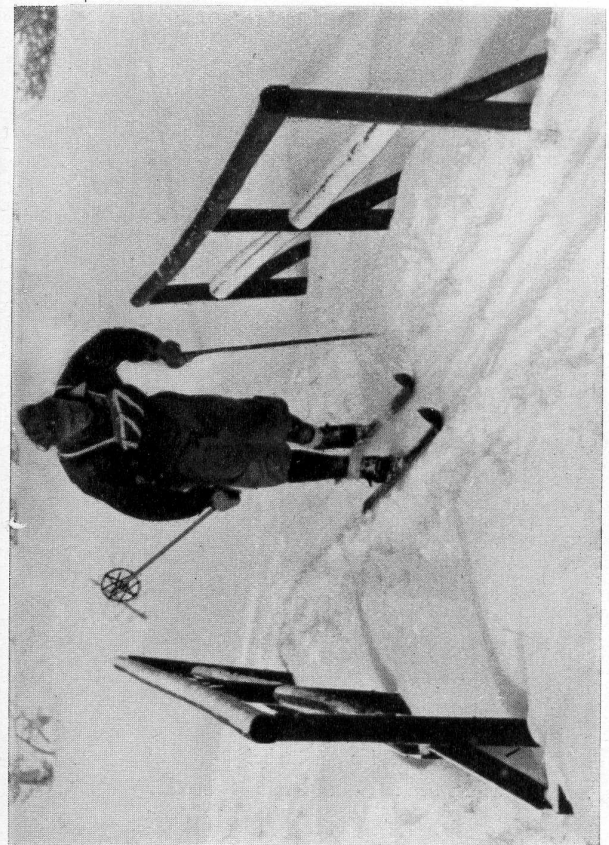
5



Schöne Schrittarbeit (Sven Jonsson-Schweden 1934)

Lichtbild: Carl J. Luther

6



Langlauf (W. Bogner 1935)

Lichtbild: Carl J. Luther

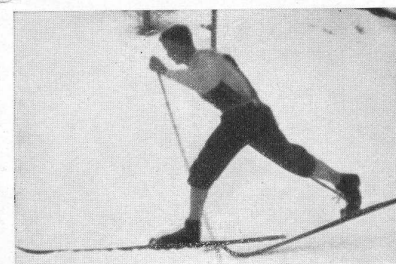
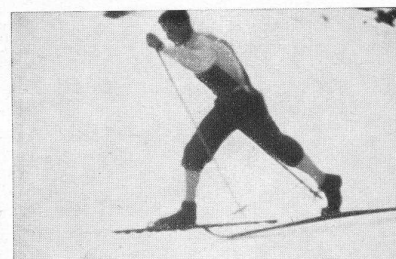
7



Ergiebige Züstarbeit
(Saarinen beim 50-Kilometer-Dauerlauf)

Lichtbild: Ehlert

8



Leupold und seine
ausgiebige Schrittlänge
im Laufbild

(Siehe
Anschluß nächste Seite!)

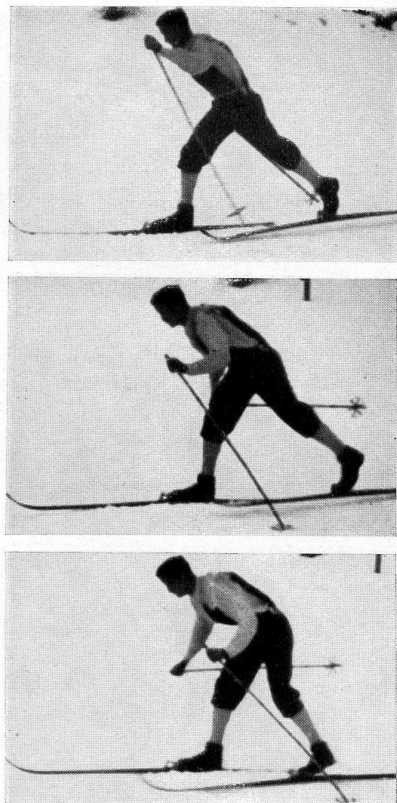
Lichtbilder: Niedl

9

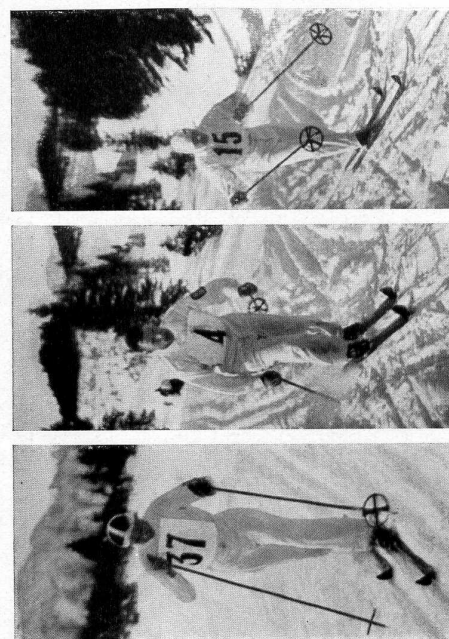
Leupold und seine
ausgiebige Schrittlänge
im Laufbild

(Anschluß
an vorhergehende Seite)

Lichtbilder: Kiedl



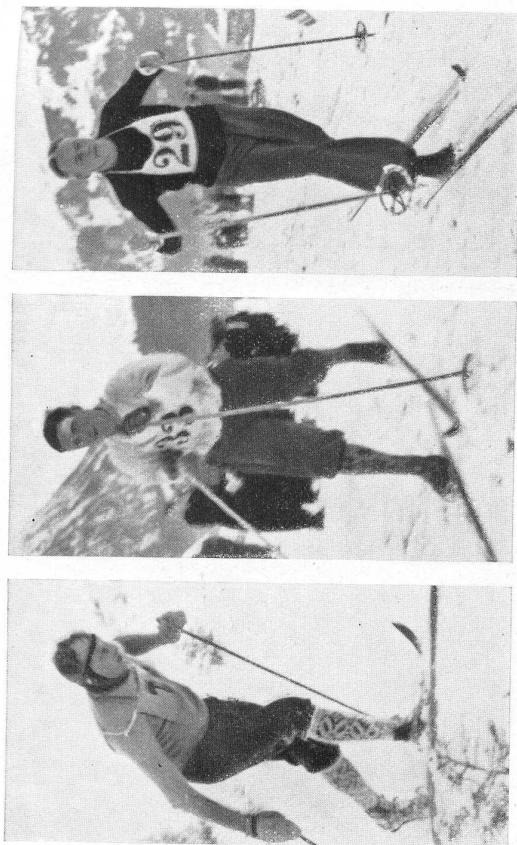
10



Weißer Schweden im 50-Kilometer-Dauerlauf, Olympia 1936;
links (Nr. 37) der Sieger Viflund-Schweden

Lichtbilder: Carl J. Luther

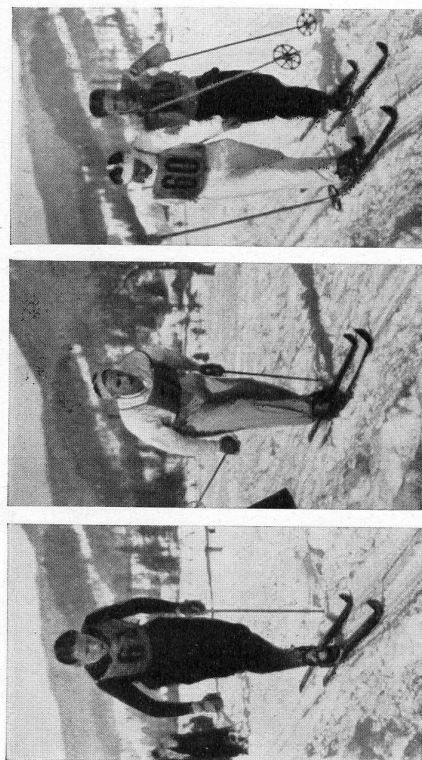
11



Lang- und Dauerläufer (Deutsche Skimeisterschaften 1936);
von links: Zeller, Leupold, Zieble
(Aus „Winter“ 1936)

Lichtbilder: Carl J. Luther

12



Langlauf (Olympia 1936); rechts Überholung in der Strecke

Lichtbilder: Carl J. Luther

13

Inhaltsübersicht der Bilder

	Tafel
H. Leupold beim Militär-Patrouillenlauf 1936	1
Stygmastische Übungen	2
Herbsttraining (Waldlauf mit Stöcken)	3
Leichter Lauf bergan	4
Paßgang	5
Schöne Schrittarbeit	6
Langlauf	7
Ergiebige Hüftarbeit	8
Leupold und seine ausgiebige Schrittlänge	9/10
Schweden im 50-km-Dauerlauf 1936	11
Lang- und Dauerläufer (Skimeisterschaft 1936)	12
Langlaufbilder (Olympia 1936)	13

Dr. Wander's

Ovomaltine

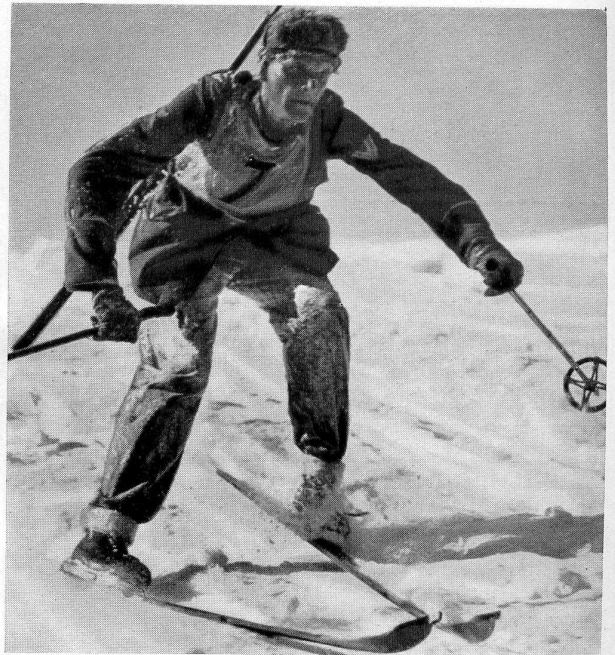
die Sport- und Trainingsnahrung
der Erfolgreichen

steigert auch Ihre Leistungen!

Dosen von RM. 1.15 an in Apotheken u. Drogerien

Dr. A. Wander G.m.b.H., Osthofen, Rheinhessen

14



Jede harte geistige und körperliche Arbeit, aber vor allem auch jede sportliche Betätigung bedingen erhöhten Kraftverbrauch. So wie jede Maschine besten Treibstoff braucht, so auch unser Organismus, dessen Treibstoff unsere tägliche Nahrung darstellt. Bekannt ist, daß die Kohlehydrate im Verdauungsprozeß in Traubenzucker verwandelt werden und erst in dieser Form ins Blut übergehen. Bei Ermüdungserscheinungen wird durch die Einnahme von Traubenzucker auf schnellstem Wege ein Ausgleich und eine Wiederherstellung der Kräfte herbeigeführt. **Dextro Energen**, Tabletten aus reinem Traubenzucker, ist ein unentbehrlicher Energiegepender zur Erzielung von Höchstleistungen.

15

„Bussard“ Rot-Mix Nr. 2

das fabelhafte **rote** Wachs für Touren- und Rennläufer
„Bussard“-Skiwaxe stets zuverlässig

„Der Winter“ Herausgeber: Carl J. Luther, München, die Zeitschrift für Wintererlebnis, Sport in Schnee und Eis, unterrichtet ständig mit jedem Heft über große wintersportliche Ereignisse.

Bezugspreis jährlich 15 Hefte RM. 9.50. — Verlangen Sie Probehefte.

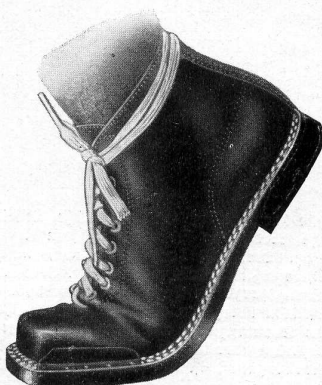
Bergverlag Rudolf Rother, München 19

Spezial Langlaufstiefel Rekord

D. R. P.

aus Fettleder, ohne Futter, extra leicht. **Gepolsterte drucklose Langschnürung**, Nahtschutz, Absatz mit Crepegummieinlage. **Spezialhandgenäht, biegsam.** Im Gelenk bis zum Ballen steif.

Thormann & Dannhauser
München 2 SW
Sportschuhfabrik „Weiß-Blau“, Schillerstraße 28



16

... und wichtig fast wie Schnee ist

WACHS

Grundieren mit „Holmenkol“-Expressteer **Vorbehandeln mit** „Holmenkol“-Schnellgleit

Verbindungswachs
„Holmenkol“-Skare

Spezialaufwachs
„Holmenkol“-orange Universal
Für feuchten und nassen Schnee
„Holmenkol“-Medium



• Varia
• Goldklister
• Rennklister

Für trockenen Schnee
„Holmenkol“-Mix u. „Holmenkol“-Schuß

