

Langlauf

Langlauf ist die älteste Skisportart der Welt. Aber Langlauf ist nicht gleich Langlauf. Man kann unterschiedliche Distanzen laufen und es gibt verschiedene Stilarten: Es gibt Klassisch- und Freistil. Der Freistil wird auch Skaten genannt. Ursprünglich war der Langlauf nur ein Fortbewegungsmittel in den tiefverschneiten Weiten Skandinaviens. Bereits um 1550 fanden die ersten Langlaufwettbewerbe in Telemark in Norwegen statt, aber heute werden Wettkämpfe ganz anders ausgetragen.

Die Skier dürfen bei Läufen im klassischen Stil höchstens 2,30 m lang sein. Beim Freistil sind sie zwischen 1,75 und 2 m lang. Besonders wichtig sind beim Freistil die Schuhe. Da die Knöchel durch den Schlittschuhschritt besonders belastet werden, müssen sie den Druck auffangen können.

Die Skistöcke reichen den Läufern im klassischen Stil bis zur Achselhöhle. Beim Freistil sind sie etwas länger. Sie dürfen jedoch nicht länger als die Skier sein. In der klassischen Disziplin sind folgende Techniken erlaubt: Diagonalschritt, Doppelstockschritt und Grätenschritt. Schlittschuhschritte sind verboten. Wenn ein Läufer einen anderen überholen will, muss dieser, wenn es zwei Spuren gibt, aus dem Weg gehen.

In der klassischen Strecke ist normalerweise nur eine Spur vorhanden. Auf den letzten 200 m vor dem Ziel haben die Läufer dann allerdings drei Spuren zur Verfügung. Der Zieleinlauf, der 100 bis 150 m vor dem Ziel beginnt, ist mit einer farbigen Linie gekennzeichnet. Die Loipe darf jetzt nur noch zum Überholen verlassen werden.

In der Freistildisziplin sind alle Langlauftechniken erlaubt. Bei Überholmanövern gilt die gleiche Regel wie im klassischen Stil.

Im Gegensatz zur klassischen Strecke ist die Trasse hier gewalzt und geebnet. Außerdem gibt es noch eine Spur an der Seite. Die Trasse muss auf den letzten 200 m mindestens neun Meter breit sein. Die Wettbewerbsstrecken sind für die Herren und Damen unterschiedlich: Frauen: 5 km (klassisch), 10 km (mit Jagdstart im freien Stil), 15 km, 30 km und 4×5 km-Staffel; Männer: 10 km (klassisch), 10 km (mit Jagdstart im freien Stil), 30 km, 50 km und 4×10 km-Staffel.

Hör mal! 8 · Aufgabe

Richtig (R) oder falsch (F)?

- 1 Langlauf ist die älteste Skisportart der Welt.
- 2 Es gibt "klassisch und freien Stil".
- 3 Bereits um 1950 fanden die ersten Langlaufwettbewerbe in Telemark in Norwegen statt.
- 4 Die Skier dürfen bei Läufen im klassischen Stil zwischen 1,75 und 2 m lang sein, beim Freistil sind sie höchstens 2,30 m lang.
- 5 Beim Freistil sind die Skistöcke etwas kürzer.
- 6 Im Freistil Disziplin sind alle Langlauftechniken erlaubt.
- 7 In der klassischen Strecke ist normalerweise nur eine Spur vorhanden.
- 8 Bei Überholmanövern gilt eine andere Regel als im klassischen Stil.
- 9 Die Langlaufwettbewerbe werden über verschiedene Distanzen, und in verschiedenen Stilarten ausgetragen.
- 10 Die Wettbewerbsstrecken sind für die Herren und Damen nicht unterschiedlich.

Hör mal! 8 · Lösung

Richtig (R) oder falsch (F)?

- 1 Langlauf ist die älteste Skisportart der Welt. **R**
- 2 Es gibt "klassisch und freien Stil". **R**
- 3 Bereits um 1950 fanden die ersten Langlaufwettbewerbe in Telemark in Norwegen statt. **F**
- 4 Die Skier dürfen bei Läufen im klassischen Stil zwischen 1,75 und 2 m lang sein, beim Freistil sind sie höchstens 2,30 m lang. **F**
- 5 Beim Freistil sind die Skistöcke etwas kürzer. **R**
- 6 Im Freistil Disziplin sind alle Langlauftechniken erlaubt. **R**
- 7 In der klassischen Strecke ist normalerweise nur eine Spur vorhanden. **R**
- 8 Bei Überholmanövern gilt eine andere Regel als im klassischen Stil. **F**
- 9 Die Langlaufwettbewerbe werden über verschiedene Distanzen, und in verschiedenen Stilarten ausgetragen. **R**
- 10 Die Wettbewerbsstrecken sind für die Herren und Damen nicht unterschiedlich. **F**