



Vorbereitung auf die Saison

## RICHTIGES MATERIAL IST WICHTIG

ProNordic Gründungsmitglied und Wachsexperte Dave Brotzer zeigt Unterschiede bei der Materialwahl auf. Seit 10 Jahren ist er für die finnische Wachsfirma START im Weltcup tätig. Zahlreiche Hobbyläufer und -läuferinnen vertrauen auf seine Erfahrungen als aktiver Langläufer. Nebst seinem Sportgeschäft in Altendorf präsidiert er die Langlauf-Gruppe Lachen.

Der FRIDOLIN sprach mit dem 44-Jährigen über die Entwicklungen im Materialbereich und die Gründe für die Dominanz des norwegischen Profi-Teams. Auch die Möglichkeiten, die es im Nicht-professionellen Bereich gibt und worauf Hobbyläufer und -läuferinnen achten sollten sowie welche Fehler unbedingt zu vermeiden sind, waren spannende Themen. Dave Brotzer ist überzeugt vom Gesundheitsaspekt und der guten Ökologie des Langlaufes.

**FRIDOLIN: Wie bist du zum Langlaufen gekommen?** Dave Brotzer: Durch meine Eltern bin ich schon in der Kindheit zum Langlaufsport gekommen, der mich bis heute fasziniert.

**FRIDOLIN: Klassisch oder Skating? Wohin geht die Entwicklung von den einst schmalen Holzskis?** Dave Brotzer: Beides hat für mich einen grossen Reiz. Beim klassischen Stil ist es immer wieder interessant, die richtige Wachsmischung für die Steigzone zu finden. Besonders bei schwierigen Verhältnissen ist es selbst für mich eine grosse Herausforderung. Für Hobbyläufer gibt es zum Glück eine ständige Entwicklung, zum Beispiel die modernen Fellski für solche Verhältnisse. Also sowohl als auch, und beide Stilarten machen viel Freude und sind gesundheitsfördernd.

**FRIDOLIN: Bei klassisch hört man in unserer Höhenlage immer mehr von diesen neuen Fellski. Und beim Skating will ein neu taillierter Ski die Welt verbessern. Einfach eine Marketingidee oder ist mehr daran? Was ist deine Meinung?** Dave Brotzer: Die Fellski funktionieren heutzutage sehr gut, wenn die richtige Spannung für das Körpergewicht gewählt wird. Dadurch kommen auch wieder mehr Leute zurück auf den klassischen Stil. Der taillierte Langlaufski von Atomic funktioniert ebenfalls sehr gut. Vor allem bei kompakten und harten Bedingungen führt der Ski super. Ich denke, in dieser Richtung wird in Zukunft noch mehr entwickelt werden. Ob sich dann diese Technologien durchsetzen, werden wir sehen.

**FRIDOLIN: Wo liegen die grossen Unterschiede (Material) bei klassischen und Skatingski?** Dave Brotzer: Klassikski werden komplett anders gebaut als Skatingski. Der Spannungsbogen und die Länge sind sehr unterschiedlich. Der klassische ist länger als der Skatingski. Ein gutes Fachgeschäft weiss um die Unterschiede und findet die passenden Ski für Grösse und Gewicht.

**FRIDOLIN: Sind die Stöcke Detail oder die zweiten Beine? Worauf achtet der Hobbyläufer?** Dave Brotzer: Im Rennbereich ist der Stock sehr wichtig. Er muss sehr steif sein für die direkte Kraftübertragung. Ebenso muss er ein gutes Schwungverhalten und ein niedriges Gewicht aufweisen. Letzteres führt oft zu Brüchen. Im Hobbybereich empfehle ich einen guten Mittelklass-Stock. Diese haben einen gute Steifigkeit und sind nicht so anfällig auf Brüche, wenn es mal einen Sturz gibt.

**FRIDOLIN: Welchen Anteil hat das richtige Material, inklusive Wachs am Resultat?** Dave Brotzer: Ohne Top-Material gewinnt man heute kein Langlaufrennen. Aufgeteilt wird das ganze in 3 Sektoren. Der grösste Faktor ist der Ski selbst mit Spannungsbogen, Druckflächen und Belag. Dann kommt die Struktur des Belages: Der Schliff muss auf die Schneeverhältnisse abgestimmt sein. Und schliesslich Wachs und Handstruktur. Und es gilt: Stimmen die ersten zwei Faktoren nicht, wird man auch mit dem perfektem Wachs keinen schnellen Ski haben.

**FRIDOLIN: Fluor, fast so teuer wie Gold und dazu noch schädlich für die Umwelt?** Dave Brotzer: Das Thema Fluor ist im Moment sehr aktuell. Es ist klar, dass langkettige Molekülverbindungen schädlich sind. Nachdem nur noch C6-Ketten erlaubt sind, sehe ich für die Umwelt keine grosse Gefahr, zudem ist Fluor sehr teuer und nur im Renn-



© Stiftung SchweizMobil

sport von grossen Nutzen. Die Wachindustrie ist homöopathisch klein in der ganzen Verwendung dieser Stoffe. Wenn, dann müsste man das Fluor überall verbieten. Die meisten Leute wissen nicht, wo überall diese Stoffe drin sind.

**FRIDOLIN: Warum hat das norwegische Team eine solche Dominanz? Was braucht die Schweiz dringend auf Regionalstufe, um den Anschluss nicht weiter zu verlieren?** Dave Brotzer: In Norwegen ist Langlauf der Nationalsport. Dadurch kommen viel mehr Kinder in Berührung mit den Langlaufski und die Medienpräsenz ist riesig. Durch die hohe Leistungsdichte pushen sich die Athleten gegenseitig. Dazu ist sehr viel Geld vorhanden, was sich zum Beispiel in einem grossen Betreuungsteam zeigt, das an Veranstaltungen präsent ist. Ebenso hat Norwegen ein breites Förderungskonzept in den unteren Stufen. Ich denke, dass in der Schweiz zum Teil zu früh selektioniert wird. Wir haben nicht so viele gute Athleten, als dass wir jedes Jahr einige neue Athleten in den Weltcup bringen könnten. Auf Regionalstufe müssen wir länger und breiter fördern. Mit ProNordic versuchen wir da, vermehrt zu unterstützen.

Ernst Willi

Loipe der Woche

## GULISPUR URNERBODEN

Es ist eine sagenumwobene Loipe auf der grössten Alp der Schweiz: Die Urnerboden-Loipe, auch «Gulispur» genannt, ist durch die eher schattige Lage auf 1400 Metern sehr schneesicher. Ihren speziellen Namen verdankt sie einem fetten Glarner Guggel.

Die Geschichte, weshalb der Urnerboden den Urnern gehört, ist hinlänglich bekannt. Nur so viel: Während die Glarner damals ihren «Guli» (Dialekt für Hahn) mästeten, liessen ihn die Urner hungern. Deshalb wird die Loipe «Gulispur» genannt. Sie verläuft zwischen der Anhöhe des Dorfes, Unterport, und der Glätti. Sie kann an mehreren Stellen abgekürzt werden. Dem Fätschbach entlang geht es zur Alpsiedlung Argseeli. Vor dem Wendepunkt macht die Spur, die aus flachen Abschnitten, kurzen Steilhängen und Schrägpartien besteht, mehrere Kurven. Stets im Blick: Die Gipfel, die den Urnerboden umrahmen. Auf der nördlichen Talseite sind es Jägerstöcke, Rot Nossen, Signalstock und Schijen. Auf der Südseite bilden Clariden, Bocktschangel, Tüfelshörner, Gemsfainstock und der Fisetengrat die Kulisse. Ganzjährig bewohnt wird die grösste Alp der Schweiz noch von rund 30 Personen. Da der Klausenpass im Winter gesperrt ist, kann das Hochtal nur via Linthal erreicht werden. Dies macht den Ort zu einer ruhigen Ausflugsdestination in unberührter, wilder Natur. Vor allem im Dezember und Januar liegt die Loipe im Schatten – ein Garant für gute Schneeverhältnisse.

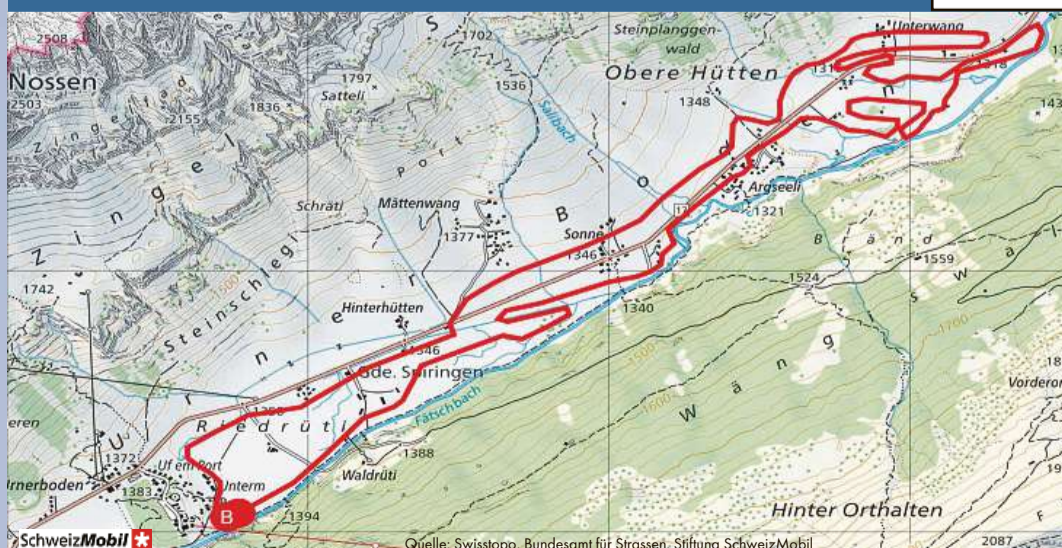
SchweizMobil

Länge: 10 km / Aufstieg und Abstieg: 120 m | 120 m / Technik und Kondition: klassisch und skaten | mittel

### Höhenprofil



## INTERAKTIVE KARTE



Ratgeber

## SKATING ODER KLASSISCH?

Jetzt, wo es wieder kälter wird und sich der erste Schnee auf den Berggipfeln zeigt, steigt die Vorfreude aufs Langlaufen. Falls es Ihnen auch so geht und Sie vor der Entscheidung stehen, ob Sie sich eine klassische oder eine Skating-Ausrüstung anschaffen wollen, bin ich Ihnen bei der Entscheidung sehr gerne behilflich.

Langlauf ist eine der schönsten und komplettesten Sportarten, sei es Klassisch oder Skating. Beide Stilarten fördern Kraft, Ausdauer, Gleichgewicht, Koordination und Rhythmusgefühl. Es kommt nur darauf an, wie Sie unterwegs sein möchten. Lieben Sie die Natur und geniessen einfach die Bewegung im Schnee, empfehle ich Klassisch. Der Vorteil des klassischen Stils liegt darin, dass das Tempo einfacher zu wählen ist. Man kann sehr sportlich unterwegs sein, aber auch gemütlich als Skiwanderer. Gut zu wissen: die neue Generation der Fellski ist um einiges besser als die bisherigen Nowax Modelle. Auch hier gibt es einen technischen Fortschritt. Die richtige klassische-Technik zu erlernen, auch mal mit einem Klistier-Steigwachs unter den Ski, ist ebenso herausfordernd und spannend wie das locker und mühelos aussehende Skating auf den verschiedensten Loipen. Sind Sie hingegen die Ausdauerportlerin und möchten sich im Winter fit halten, empfehle ich eher Skating. Auch für Skating braucht es, genau wie im Klassischen eine gute technische Basis. Wer diese beherrscht, kommt zügiger voran und hat deutlich mehr Freude am Laufen. Schrägpassagen und steile Abschnitte fordern zudem gute Kondition, Kraft und Ausdauer. Herausfordernd sind beide Techniken. Es lohnt sich daher, anfangs Saison in die Technik zu investieren.

Fridli Luchsinger, J+S Experte, Langlauflehrer, Trainer Leistungssport Swiss-Ski



Bild: (Fritz Leuzinger)