SAISON 23/24

NORDIC INSIDE

VON DEN FÜHRENDEN SCHWEIZER LANGLAUF-FACHGESCHÄFTEN

SWISS NORDIC CENTER .CH

Photo: Sylvain Cavatz

LEKI

PRC 850

Are you ready to unplug?

www.leki.ch

swiss-nordic-center.ch

inhalt

SAISON 23/24

21 **Höchste Qualität darf auch nachhaltig sein**
Wir gehen der Frage nach, wie es um die Nachhaltigkeit in der Outdoor-Sportindustrie steht.

4 **So entsteht das grösste Loipennetz der Schweiz**
Das Langlaufparadies Engadin entsteht nicht von Geisterhand. Die jährliche Verwandlung in das grösste Loipennetz der Schweiz ist immer wieder eine Mammutaufgabe für alle Beteiligten.

9 **Interview mit Dario Cologna**
Dario Cologna über seine Engagements und Zukunftpläne.

13 **Leistungstest für Langläufer, ein Besuch in Magglingen**
In Magglingen, dem bekannten Zentrum für den Schweizer Langlaufsport, gibt es verschiedene Leitungstests für Langläufer. Erfahren Sie mehr darüber ...

26 **Testdays**
28 **Sets Classic**
29 **Sets Skating**
30 **Ski Classic**
32 **Schuhe Classic**
34 **Ski Skating**
36 **Schuhe Skating**
38 **Stöcke**
45 **Im Blickpunkt**
49 **SNC-Produkte**

Redaktion und Herausgeber:
Swiss Nordic Center
c/o Jäckli & Seitz AG
Rorschacherstrasse 1
CH-9004 St.Gallen

Konzept und Gestaltung:
zurMarke Werbeagentur
Elsenackerstrasse 13
CH-9450 Altstätten
zurmarke.ch

so entsteht das grösste loipennetz der schweiz

Langlaufparadies Engadin – es ist kein Geheimnis, dass das Klassischlaufen und Skaten in der Hochebene von Maloja bis S-chanf die Läuferherzen höherschlagen lässt. Jeden Winter verzaubern die Engadiner Traumloipen mit ihrer Pracht Tausende Langlauffans aus aller Welt. Genauso faszinierend ist der Blick hinter bzw. unter die glitzernde Loipenkulisse. Denn die jährliche Verwandlung der gefrorenen Seen, Moorlandschaften und zweier Golfplätze ins grösste Loipennetz der Schweiz ist immer wieder eine Mammutaufgabe.

Ob beim Skaten oder Klassischlaufen durch die magische Seenlandschaft, winterliche Nadelwälder oder verträumte Seitentäler – Langlaufbegeisterte finden auf den Engadiner Loipen, was sie suchen: Top-Loipenqualität, unterschiedliche Topografien und immer wieder landschaftliche Höhepunkte, die zum Verweilen einladen. Das Loipennetz zählt nicht nur zu den schönsten des Landes, sondern ist mit über 240 Loipenkilometern auch das grösste der Schweiz. Die Spuren führen dabei durch zwölf unabhängige politische Gemeinden, über vier Seen, über zwei Golfplätze, an einem Flugplatz vorbei und im Stazerwald über Hochmoore von nationaler Bedeutung. Die wohl berühmteste Engadiner Strecke, die Marathonloipe, vereint auf ihren 42 Kilometern gleich sämtliche Höhepunkte in einem Lauf. Ebenso führen die weissen Spuren über diverse Unterlagen, die einer speziellen Präparation bedürfen.

Ein paar generelle Zahlen und Fakten verdeutlichen die Dimension der jährlichen Loipenpräparation: Mit insgesamt 14 Pistenmaschinen und 5 zusätzlichen kleineren Schneemobilen werden an 140 bis 150 Tagen im Jahr die Loipen präpariert. In gut 5200 Arbeitsstunden spuren die Loipenfahrer rund 52000 Kilometer. Zum Vergleich: Die Distanz vom Engadin bis zum Nordpol beträgt knapp 5000 Kilometer!

Die Verantwortung für die Loipen liegt dabei bei den Gemeinden. Um trotzdem eine Gesamtkoordination zu etablieren, wurde vor der Jahrtausendwende die Koordinationsstelle «Loipen Engadin» geschaffen, welche organisatorisch dem Verein Engadin Skimarathon angegliedert ist. «Alles, was mit der eigentlichen Präparation zusammenhängt, ist weiterhin Sache der Gemeinden», erklärt Menduri Kasper, CEO von Engadin Skimarathon. «Loipen Engadin hingegen übernimmt den gesamten Verkauf der Loipenpässe, die Erfassung und Abrechnung der Maschinenstunden und die Ausrüstung sämtlicher Fahrzeuge mit GPS über die ganze Region hinweg.»

Perfekt und frisch präparierte Loipe im Engadin.

Neue Maschine mit Gummiraupen.

Stimmen die klimatischen Bedingungen zur Herstellung von Kunstschnee und ist der Boden genügend gefroren, geht es Anfang November los mit der künstlichen Beschneiung der ersten Loipen. Dazu gehört nebst einem wichtigen Teil der Engadin-Skimarathon-Loipe ab Zuoz nach S-chanf und La Punt vor allem das Loipen-Dreieck zwischen Pontresina, Celerina und Samedan. Dies ist der eigentliche Startschuss für Corado Vondrasek, einem von insgesamt 18 bis 20 Engadiner Loipenfahrern.

Bereits seit 20 Jahren präpariert er die Loipen der Gemeinde Samedan, insgesamt ca. 25 Kilometer. Da «seine» Loipen mitunter als erste beschneit werden, ist der Saisonstart für ihn immer ungefähr zur selben Zeit. Wenn es im Vorwinter mit der Präparation losgeht, herrscht bei Vondrasek eine gewisse Anfangseuphorie: «Der ganze Aufbau der Loipe ist anspruchsvoll. Da wird die Grundlage für den gesamten Winter geschaffen, das finde ich spannend.» Es werde in dieser Phase viel mit der Pflugschaufel gearbeitet, da der Schnee verteilt wird und damit Unebenheiten und Löcher im Boden ausgeebnet werden müssen. Dies erfordere ein bisschen Gespür. «Wenn die Loipe erst einmal aufgebaut ist, ist die tägliche Präparation kein Kunststück mehr», erklärt Vondrasek. «Insbesondere mit den neuen Maschinen, die allesamt mit Gummiraupen ausgerüstet sind, kann man nicht mehr viel falsch machen.» Auch nicht auf der delikateren Unterlage des Golfplatzes Samedan, welcher zu seiner Runde gehört. Die Greens und grösstenteils auch die Fairways werden trotzdem grosszügig umfahren. Denn komprimierter Schnee, egal ob natürlich oder technisch hergestellt, hinterlässt Spuren, da der Boden darunter mehr in die Tiefe gefriert und im Frühling deshalb länger braucht, bis er wieder taut. Für seine Strecke benötigt Vondrasek

In der Saison sind 18 bis 20 Loipenfahrer im Einsatz.

zwischen vier und fünf Stunden. Damit die Loipe zwischen 9 und 10 Uhr bereit ist, fährt er spätestens um 5 Uhr in der Früh los, dem Sonnenaufgang entgegen. «Wenn es in diesem wunderschönen Tal zu dämmern beginnt, ist das immer wieder faszinierend», schwärmt er. «Oder wenn ich auf meinen Fahrten Tieren begegne; das ist ebenfalls jedes Mal speziell.» Hirsche, Rehe und Hasen sehe man ab und zu.

Sonst sei die tägliche Loipenpräparation jedoch eine eher eintönige Angelegenheit. «Ich bin wohl auch kein typischer Loipenfahrer», schmunzelt er. Denn er sei im Gegensatz zu vielen seiner Kollegen weder ein grosser Maschinenfan, noch gefalle ihm die Einsamkeit besonders gut. «Aber die Abwechslung meiner verschiedenen Jobs, auch desjenigen als Loipenfahrer, die schätze ich sehr», meint der ehemalige Bergführer und Hüttenwart. Im Sommer arbeitet Corado Vondrasek als Revierförster der Gemeinden Samedan und Pontresina, im Winter ist er nebst seiner Arbeit als Loipenfahrer auch für den Lawinendienst tätig. Nebst den verschiedenen Jobs hat er zudem viele Hobbys.

Eines davon ist Langlaufen. Wohl auch deshalb weiss er genau, worauf es bei einer guten Loipe ankommt. «Für schnellere Loipen wäre eine Präparation am Abend ideal», erklärt er. «Doch wir präparieren meistens am frühen Morgen.» Einer der Gründe dafür ist, dass immer mehr Läufer nach dem Eindunkeln auf die Loipen gehen. «Eine frisch präparierte Loipe geht dadurch kaputt bzw. ist dann am Morgen zu hart – insbesondere für Läufer, die noch nicht ganz sicher auf dem Langlaufski stehen», erklärt Vondrasek. Auch wenn es in der Nacht schneit oder stark windet, macht es mehr Sinn, am Morgen zu präparieren, damit der Neuschnee genügend Zeit hat, sich natürlich zu verdichten. Und manchmal ist eine Präparierpause die beste Medizin für eine perfekte Loipe. Beispielsweise dann, wenn aufgrund des Genua-Tiefs im Engadin viel feuchter Schnee fällt – fährt man dann zu früh mit dem Loipenfahrzeug drüber, finden die Langläufer später eine vereiste Loipe vor.

Nachtloipen
Neben den traumhaften Loipen, die Langlaufvergnügen für alle Nordic-Fans bieten, sorgen im Engadin drei beleuchtete Nachtloipen für zusätzliche Abwechslung. Für alle, die am Tag nicht genug vom Silberspurenparadies bekommen oder lieber nach Feierabend trainieren, werden in Pontresina und St.Moritz spezielle Nachtloipen präpariert.

Mehr Informationen zum Engadiner Langlaufparadies:

Wenn man bedenkt, dass der Samedaner Loipenabschnitt «nur» ungefähr einen Zehntel des gesamten Engadiner Langlaufnetzes darstellt und die Präparation der Seeloipen und Hochmoore nochmals ganz eigenen Regeln folgt, wird deutlich, dass hinter den Superlativen, welche den Engadiner Loipen zugeschrieben werden, viel Einsatz und grosse Investitionen einer ganzen Region stecken. Dass dieses Engagement von der Langlaufszene entsprechend wertgeschätzt wird, freut auch Corado Vondrasek. «Gerade im vergangenen Winter, der wegen des mangelnden Schnees und der warmen Temperaturen sehr schwierige Präparationsbedingungen bot, kamen immer wieder Personen auf uns zu, die sich bei uns bedankten.» Es sei wirklich schön, zu sehen, dass Einheimischen und Gästen bewusst ist, was alles unternommen wird, damit wir jedes Jahr dieses fantastische Loipennetz anbieten können. «Zudem haben wir das Privileg, dass wir dank der Höhenlage wohl noch viele Jahre genügend kalte Nächte haben werden, um Kunstschnee herzustellen.» Und damit hoffentlich auch noch lange ein «Langlaufeldorado» bleiben.

Unermüdlicher Einsatz für das Silberspurenparadies!

Loipenpräparation im Engadin – unterschiedliche Unterlagen verlangen nach speziellen Massnahmen

Eine optimal präparierte Loipe muss nicht nur den Ansprüchen der Langlaufcommunity, sondern auch ökologischen und ökonomischen Anforderungen gerecht werden. Die Kunst der Präparation besteht darin, eine dauerhafte, hochwertige Loipe mit möglichst geringen Kosten zu erstellen.

Besonders wichtig ist dazu, dass sich der Neuschnee durch sogenannte Sinterung natürlich verdichten kann. Nach einer Präparation braucht der Schnee also genügend Ruhezeit. Nur so kann eine widerstandsfähige Loipe dauerhaft zur Verfügung stehen. Zu welchem Zeitpunkt die Bearbeitung des Schnees ideal ist, bestimmen deshalb die Wetter- und Schneeverhältnisse. Zudem sind beim Engadiner Loipennetz aufgrund der verschiedenen Unterlagen weitere Eigenheiten zu beachten.

Warten auf das Eis: Präparation der Seenplatte bei Maloja, Sils, Silvaplana und Champfèr

Mindestens 15 cm dick muss die Eisschicht sein, damit mit Hilfe von kleinen Schneemobilen mit der Arbeit auf den Seen begonnen werden kann. Ab 27 cm gibt die Gemeinde die Fläche auch für das grösste Pistenfahrzeug frei, was insbesondere für den Engadin Skimarathon von grösster Bedeutung ist. Alle Fahrzeuge, die auf der Seenplatte zum Einsatz kommen, sind aus Sicherheitsgründen zudem immer mit speziellen Schwimmern ausgerüstet und dürfen normalerweise nur tagsüber fahren. Liegt kein Schnee auf der Eisschicht, wird aus den obersten Zentimetern der Eisfläche Schnee herausgefräst, um auch bei Schneemangel eine Loipe aufbereiten zu können.

Die 36 Greens sind tabu: Präparation der Golfplätze in Samedan und Zuoz

Damit die Golferinnen und Golfer zum Saisonstart im Mai die Plätze in optimalen Bedingungen vorfinden, führen die Spuren, wenn möglich, nicht direkt über die Fairways, sondern durchs sogenannte Rough. Ein Loipenverbot besteht zudem auf den 18 Greens, da diese durch die Loipenfahrzeuge beschädigt werden können.

Frau Holle ist gefragt: Präparation der Hochmoore bei Celerina und Pontresina

Bei der Loipe durch den Stazerwald handelt es sich mehrheitlich um ein Moorgebiet von nationaler Bedeutung. Für eine schonende Präparierung des Bodens voller Äste, Steine und anderer unebenen Begebenheiten braucht es viel mehr Schnee als auf übrigen Strecken. Zudem wird mit der Bearbeitung zugewartet, bis der Boden genügend gefroren ist. Technisch erzeugter Schnee darf nicht in die Hochmoore hineingebracht werden.

© mediaengadin.ch / Filip Zuan

ATOMIC

AUF DER RENNSTRECKE GEBOREN. FÜR PERFORMANCE ENTWICKELT.

REDSTER S9 GEN S SKI &
REDSTER S9 SCHUH

atomic.com

interview

mit dario cologna

Wie war der erste Winter nach deinem Rücktritt?
Für mich kam der Rücktritt zum richtigen Zeitpunkt. Was ich sehr schätze, ist, dass ich weiterhin mit dem Langlaufsport verbunden bin und ich meine Leidenschaft für den Sport in verschiedenen Tätigkeiten ausüben kann. Ich war mit Sponsoren und Ausrüstern sehr vielseitig unterwegs und bin als SRF-Experte dem Weltcup und dem Schweizer Team noch sehr nahe. Alle Tätigkeiten lassen sich mit dem Familienleben gut vereinbaren, was mir sehr wichtig war.

Nun gibst du dein Wissen und deine Erfahrungen an die junge Generation weiter. Eines dieser Programme ist das Dario Cologna Youth Camp. Was können die Teilnehmenden genau erwarten?
Das Dario Cologna Youth Camp habe ich mit einem Team selbst initiiert, und es findet in diesem Sommer das erste Mal statt. Es werden die zehn besten Athletinnen und Athleten von der Helvetia Nordic Trophy und die zehn besten U14- bis U16-Langläuferinnen und -Langläufer der Schweiz teilnehmen. Es sind alles Langläufer, die noch nicht im Swiss-Ski-Kader sind. Sie werden in diesen Tagen mit mir trainieren, und es gibt zudem auch noch kleinere Vorträge über verschiedene Themen. Da die Winter immer kürzer werden, ist es wichtig, dass die jungen, ambitionierten Langläufer auch im Sommer die Leidenschaft für den Langlaufsport nicht verlieren und sie dem Sport treu bleiben.

Welche Ratschläge kannst du den jungen Athleten geben, die ihre grossen Träume im Langlauf verfolgen?
Neben den Trainings geht es beim Youth Camp auch darum, das Mindset von einem Leistungssportler aufzuzeigen. Es ist wichtig, dass sie wissen, wie sie sich persönliche Ziele setzen und einen konkreten Plan ausarbeiten können. In diesen Punkten kann ich sie unterstützen. Schlussendlich ist aber vor allem wichtig, dass sie weiterhin Spass am Sport haben und sie motiviert sind, weiter an sich zu arbeiten und gewisse Bereiche zu verbessern. Daher sollen sie nach diesen Tagen vor allem mit einem positiven Gefühl nach Hause gehen und sich weiter verbessern wollen.

Was ist das Ziel beim Dario Cologna Fun Parcours?
Das Ziel beim Dario Cologna Fun Parcours ist vor allem, dass Kinder mit dem Langlaufsport in Berührung kommen und den Sport auf spielerische Art und Weise kennenlernen. Hierfür werden für Schulklassen Langlauflektionen und Material zur Verfügung gestellt. Die Teilnehmenden haben dann die Möglichkeit, einen Tag mit mir im Sommer zu gewinnen.

Was macht dir bei der Zusammenarbeit mit Kindern und Jugendlichen am meisten Spass?
Es ist einfach schön, zu sehen, mit wie viel Begeisterung die Kinder und Jugendlichen den Sport ausüben und wie viel sie lernen wollen. Sie auf ihrem Weg zum Leistungssport zu begleiten oder sie zum Langlauf zu bewegen, macht mir sehr viel Freude.

Welche Ziele oder Herausforderungen hast du in der Zukunft? Worauf freust du dich besonders?
Ich hatte das Glück, nach meinem Rücktritt viele neue Aufgaben übernehmen zu können. Für mich geht es nun auch darum, herauszufinden, welche Aufgaben mir am meisten Spass machen, um mich vielleicht in Zukunft auf einige wenige zu konzentrieren. Ich freue mich zudem auf meine Weiterbildung in Sportmanagement an der Hochschule Luzern. Ich habe bereits praktische Erfahrungen im Event- und Sportmanagement gesammelt und kann jetzt die andere Seite kennenlernen. Zudem arbeite ich mit drei weiteren Langlaufkollegen an einem Start-up, bei dem die eine oder andere Herausforderung auf mich wartet.

Als Markenbotschafter von Atomic bist du bei einigen Events und Skitests dabei. Was gefällt dir an dieser neuen Aufgabe?
Als Athlet wollte ich immer einen schnellen Ski an den Füssen haben. Was aber alles dahintersteckt, habe ich nicht so stark mitgekriegt. Jetzt kann ich die andere Seite kennenlernen, und das finde ich extrem interessant. Bei den Events lernt man immer wieder neue Menschen kennen und führt spannende Gespräche mit Konsumenten und Händler. Die Arbeit mit Atomic ist sehr angenehm. Man spürt die Leidenschaft des Teams für den Langlaufsport, und es macht einfach Spass, mit motivierten Personen zusammenzuarbeiten.

Welche spezifischen Funktionen oder Technologien beim Atomic Equipment schätzt du besonders?
Der Redster Gen S Skating-Ski ist sicherlich einzigartig. Diese Technologie hat nur Atomic in ihrem Sortiment. Es ist ein Ski, welcher nicht nur für den Rennsport gedacht ist, sondern sich auch hervorragend für Hobbyläufer eignet. Mir persönlich macht der Ski unglaublich viel Spass, und es ist der Ski, den ich für meine Langlaufeinheiten am meisten brauche.

Dario Cologna, wir bedanken uns für dieses Interview.

Nadine FÄHNDRICH

NACHHALITGE
PERFORMANCE BEI
ALLEN BEDINGUNGEN

(C) NORDIC FOCUS

SALOMON

S/LAB JUNIOR

«Das beste Equipment für unsere zukünftigen Champions.»

Performance ohne Kompromisse.

SALOMON

Fluorfreies Wachs für höchste Ansprüche

Mit unserem Skiwachs präparierst du deine Skibeläge absolut fluorfrei – für erstklassige Performance und grenzenlosen Spass in der Loipe. Das ist der TOKO Way – unser ökologischer und verantwortungsbewusster Weg in die Zukunft. Begleite uns!

toko.ch/tokoway

leistungstest für langläufer

ein besuch in magglingen

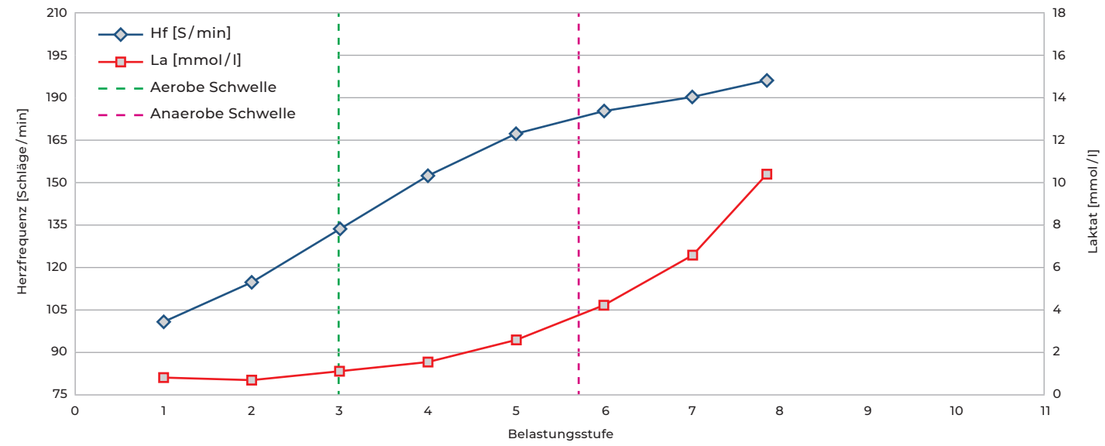
Magglingen ist ein bekanntes Zentrum für den Schweizer Langlaufsport. Halbjährlich werden im Mai und im Oktober Leistungstests für Langläufer durchgeführt, damit diese ihre Fortschritte messen und ihre Trainingsprogramme entsprechend anpassen können.

Die Leistungstests sind ein wichtiger Bestandteil des Trainingsprozesses, da sie eine genaue und standardisierte Bewertung der aktuellen Leistungsfähigkeit bieten. Hierfür wurde ein spezifisches, breites Laufband installiert, auf dem es möglich ist, mit Rollskiern und Stöcken zu laufen.

Einer der wichtigsten Leistungstests für Langläufer ist der sogenannte «Laktat-Stufentest». Dieser Test verfolgt das Ziel, mittels stufenweiser Steigerung der Belastung eine Abschätzung der Intensitätsbereiche im Ausdauertraining zu erhalten. Ausgetragen wird der Test in der Skating-Technik und wird auch von den Biathleten durchgeführt. Der Test dauert zwischen 30 und 60 Minuten und wird in aufeinanderfolgenden Stufen à 5 Minuten gelaufen, immer gefolgt von einer 1-minütigen Pause. Gestartet wird bei 1° Steigung und 2,5 m/s, nach jeder Stufe wird die Geschwindigkeit, Steigung oder beides kontinuierlich erhöht. Während des Tests werden verschiedene Parameter wie Herzfrequenz, Laktatkonzentration und subjektives Belastungsempfinden gemessen, um die physiologische Beanspruchungsreaktion des Athleten zu bewerten. Zwei wichtige Indikatoren für das Training oder den Wettkampf sind hierbei die daraus abgeleitete aerobe und anaerobe Schwelle (siehe Grafik S. 15). Sie dienen der Leistungsbeurteilung und erlauben die Einteilung des Intensitätsspektrums in spezifische Herzfrequenzbereiche, mit welchen der Athlet trainiert. Die anaerobe Schwelle und der korrespondierende Puls dienen überdies als Anhaltspunkte einer Übersäuerung an einem Wettkampf.

Ein weiterer wichtiger Leistungstest für Langläufer ist der Test zur Erfassung der maximalen Sauerstoffaufnahme, der «VO2max»-Test. Dieser Test besteht aus einem rampenförmigen Belastungsprotokoll bis zur Ausbelastung und dauert ca. 5 bis 9 Minuten. Während des Tests werden die Ventilation (Atemvolumen) sowie die Atemgaskonzentration (O_2 und CO_2) bei der Ausatmung gemessen. Die daraus berechnete maximale Sauerstoffaufnahme erlaubt eine Beurteilung der Maximalleistung des Herz-Kreislauf-Systems und gilt als physiologische Kenngrösse für die Ausdauerleistungsfähigkeit. Den Rekord beim absoluten «VO2max». wurde bei Dario Cologna gemessen (6 l/min). Den Rekord beim relativen «VO2max». hält Dajan Danuser mit 79 ml/kg/min.

Neben diesen beiden Tests gibt es auch andere Leistungstests, die in Magglingen durchgeführt werden, wie zum Beispiel der Kapazitätstest, durchgeführt in der Doppelstock-Technik. Dieser Test



gibt Auskunft über den aktuellen Formstand eines Athleten mittels standardisierter, wettkampfnaher Belastungssimulation. Die Geschwindigkeit des Laufbandes bestimmt der Athlet selbst, indem er sich nach vorne oder hinten bewegt und die Geschwindigkeit mit einem Faden schneller oder langsamer macht. Die Dauer beträgt 3 × 8 Minuten.

Sommertraining

Das Sommertraining ist eine wichtige Phase im Trainingsprozess der Langläufer, da es ihnen ermöglicht, ihre körperliche Fitness und technische Fähigkeiten zu verbessern und sich auf die kommende Saison vorzubereiten.

Ein wichtiger Aspekt des Sommertrainings ist die Ausdauer. Die Athleten trainieren in der Regel auf dem Rad oder zu Fuss, um ihre aerobe Kapazität zu verbessern. Dabei werden häufig längere und extensive Trainingseinheiten durchgeführt, die den Körper auf die Belastungen für den Herbst und Winter vorbereiten. Es ist auch wichtig, das Training zu variieren und verschiedene Intensitätsstufen einzubeziehen, um das Herz-Kreislauf-System weiter zu stärken. Ein grober Richtwert sagt, dass 80 % des Jahrespensums ans Grundlagentraining und 20 % aus intensiven Einheiten und Wettkämpfen bestehen soll.

Neben dem Ausdauertraining ist das Krafttraining von grosser Bedeutung für Langläufer und hat in den letzten Jahren sehr an Wichtigkeit zugenommen.

«Der Langläufer wird im Sommer gemacht»

«Einer der Schwerpunkte des Herbsttrainings ist das Intervalltraining»

Durch gezieltes Krafttraining kann die Stärke und Stabilität verbessert werden, was wiederum die Technik auf Skiern verbessert. Übungen wie Kniebeugen, Ausfallschritte, Liegestütze und Sit-ups sind effektiv, um die Kraft der Beine, des Rumpfs und der Arme zu verbessern. Aber auch gezielte Übungen mit Langhantel oder Kurzhantel werden oft in das Training eingebaut.

Die Technik ist ein zusätzlicher Aspekt des Sommertrainings. Langläufer sollten ihre Technik auf Skiern ständig verbessern, um ihre Effizienz zu steigern und Verletzungen zu vermeiden. Technikübungen, die im Sommertraining durchgeführt werden, umfassen unter anderem Rollski-Training, das den Langlauf auf Skirollern simuliert, sowie Gleichgewichtsübungen, um die Stabilität und Koordination auf Skiern zu verbessern.

Schwerpunkt Intervalle

Intervalltraining ist ein hochintensives Training, bei dem starke Belastungsphasen mit kurzen Erholungsphasen abgewechselt werden. Es ist besonders effektiv für die Verbesserung des Herz-Kreislauf-Systems sowie der anaeroben Schwellenleistung. Das bedeutet, dass Langläufer durch Intervalltraining ihre Ausdauerfähigkeit verbessern und in der Lage sind, höhere Geschwindigkeiten zu erreichen, ohne dabei schnell zu ermüden/übersäuern. Ein typisches Intervalltraining für Langläufer kann aus einer Vielzahl von Intervallen bestehen. Eine beliebte Form im Sommer sind Intervalle von 3–5 × 10 Minuten bei einer moderaten Intensität, gefolgt von einer Erholungsphase von 1–2 Minuten. Eine weitere Variation bieten z. B. Intervalle von 4–5 × 4 Minuten bei einer hohen Intensität, gefolgt von einer Erholungsphase von 2–3 Minuten. Letztlich ist die Pyramidenform vor allem vor oder während der Wettkampfsaison sehr beliebt: Gestartet wird mit 2, 3, 4, 5, 4, 3, 2, 1 Minuten Laufen und jeweils 1–2 Minuten Pause. Grundsätzlich gilt, je näher die Saison rückt, desto kürzer und intensiver werden die Intervalle, um der Form nochmals den letzten Schliff zu verpassen und die nötige «Rennhärte» zu holen. Je nach Phase des Trainings werden die Intervalle zwei- bis dreimal wöchentlich absolviert. Ein weiterer wichtiger Aspekt des Intervalltrainings ist die Variation des Fortbewegungsmittels. Im Frühling wird mehrheitlich das Rad oder Fusslauf genutzt, um eine Variation in den Trainingsalltag zu bringen. Beliebt sind auch Stocklauftrainings, bei denen mit Nordic-Walking-Stöcken die klassische Bewegung imitiert wird, indem man mit sogenannten Schritt- oder Elchsprüngen (Bild unten) den Aufstieg hochspringt. Es gilt im Grundsatz, je näher die Wintersaison rückt, desto spezifischer wird auf Rollskiern oder bereits im Schnee trainiert.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass Intervalltraining ein wichtiger Bestandteil des Trainings für Langläufer ist. Es ist eine effektive Methode, um die Ausdauerleistungsfähigkeit zu verbessern und die Fähigkeit zu erhöhen, schnell zu laufen oder zu skaten. Durch die Variation der Intensitäten und Erholungsphasen können Langläufer ihre Fähigkeit verbessern, sich an unterschiedliche Bedingungen im Rennen anzupassen. Intervalltraining sollte ein fester Bestandteil des Trainingsplans eines jeden Langläufers sein.

Gut zu Wissen: Aerobe und Anaerobe Schwelle

Die aerobe und anaerobe Schwelle sind wichtige Indikatoren für die Ausdauerleistungsfähigkeit eines Menschen und spielen eine wichtige Rolle im Bereich des Ausdauertrainings.

Die aerobe Schwelle ist der Punkt, an dem der Körper beginnt, vermehrt auch Kohlenhydrate zur Energiebereitstellung zu verwenden, und ist gekennzeichnet durch die höchste Belastung, bei der die Laktatkonzentration noch auf dem Ruhewert verbleibt. Diese Schwelle liegt bei den meisten Menschen bei etwa 70–80 % ihrer maximalen Herzfrequenz. Bei Belastungen unterhalb dieser Schwelle ist der Körper in der Lage, ausreichend Sauerstoff zur aktiven Muskulatur zu transportieren und zur Energiebereitstellung zu verwenden. Was bedeutet, dass die Belastung relativ lange aufrechterhalten werden kann.

Die anaerobe Schwelle bezeichnet die höchste Leistung oder Geschwindigkeit, bei der gerade noch ein Gleichgewicht zwischen Laktatproduktion und -elimination möglich ist. Die anaerobe Schwelle wird auch als «maximales Laktat steady-state» oder «Laktatschwelle» bezeichnet und liegt bei den meisten Menschen bei etwa 85–95 % ihrer maximalen Herzfrequenz.

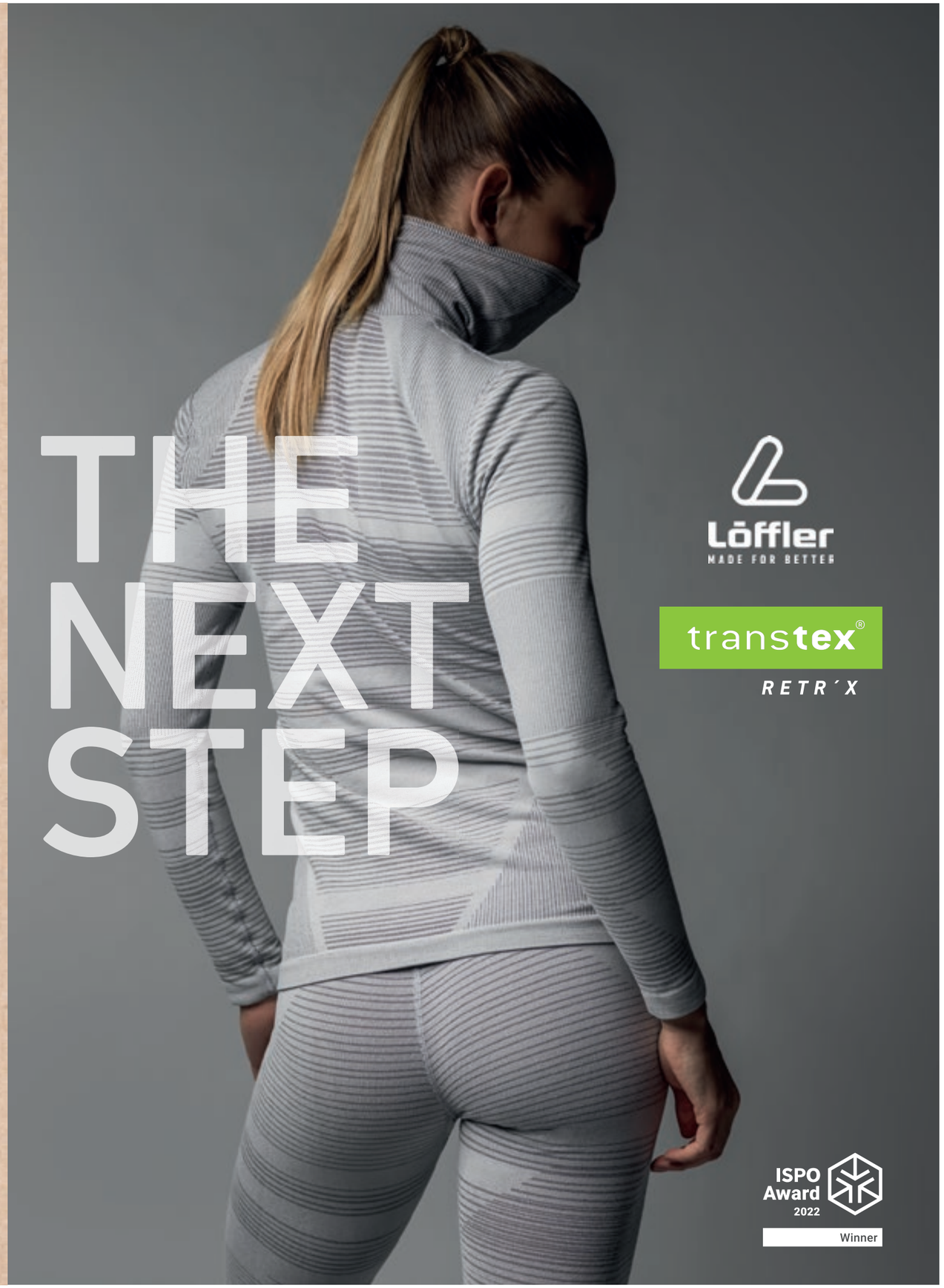
Die Kenntnis dieser Schwelle ist wichtig, um das Training im Ausdauersport effektiv zu gestalten. Bei einer Belastung unterhalb der aeroben Schwelle wird der Körper vorwiegend Fett zur Energiegewinnung nutzen, was sich positiv auf die Fettverbrennung auswirken kann.

Bei einer Belastung oberhalb der anaeroben Schwelle kann der Körper nicht mehr ausreichend Sauerstoff zur Energiebereitstellung liefern, wodurch sich der Laktatspiegel im Blut erhöht und die Leistung schneller abnimmt. Ein gezieltes Training der aeroben Schwelle kann dazu beitragen, die Ausdauerleistungsfähigkeit zu verbessern, während das Training in der Nähe der anaeroben Schwelle die Leistungsfähigkeit bei höheren Belastungen verbessern kann.

Die Zukunft ist nachhaltig. In der neuen Funktionswäsche **transtex® RETR`X** steckt Nachhaltigkeit, und das gleich doppelt: **Das verwendete Polypropylen ist recycelt** und der Baumwollanteil besteht aus

einer hochwertigen Mischung von recycelter Baumwolle und Bio-Baumwolle. Der einzigartige transtex® Zwei-Schicht-Strick sorgt für ein natürliches Körperklimamanagement, ein trockenes Hautgefühl und angenehmen Tragekomfort. Die optimale Basis für ausdauernde sportliche Aktivitäten wie Langlaufen, **hergestellt in Österreich.**

OEKO TEX®
MADE IN GREEN
CX57MREWED
OETI



300 Franken für Langläufer*innen.

Einfach unkompliziert.

oekk.ch/nordicbonus

höchste qualität
darf auch nachhaltig sein

Ruhig durch die verschneite Winterlandschaft zu gleiten, ist etwas Wunderschönes. Man fühlt sich im Einklang mit der Natur und tankt Kraft für den Alltag. Schon einmal überlegt, woher die Materialien stammen und wie sie produziert werden? Wie steht es um die Nachhaltigkeit im Bereich der Outdoor-Sportindustrie? «Nordic Inside» ist der Frage nachgegangen und weiss viel Erfreuliches zu berichten.

Nachhaltigkeit spielt auch in der Sportindustrie eine immer bedeutendere Rolle, insbesondere im Bereich des Outdoor-Sports. Die Swiss-Nordic-Center-Spezialisten sind sich dieser Verantwortung bewusst und setzen auf Brands, welche aktiv Verantwortung für eine nachhaltige Produktion übernehmen. Vorbildliche Textilhersteller wie Löffler, Craft, Bjørn Dæhlie und Martini, aber auch Skiproduzenten wie Atomic, Salomon, Rossignol und Fischer sind laufend daran, ihre Prozesse auf allen Ebenen ökologischer zu gestalten und trotzdem die Qualität ihrer Produkte zu optimieren. Im Wachsbereich hat der Fokus auf umweltschädigende Fluorverbindungen in den Wachsen einen grossen Ruck in der Forschung ausgelöst. Heute stehen uns eine ganze Palette naturschonender Produkte für schnelle Skier zur Verfügung. Mit Isantin konnte sich auch eine Schweizer Firma in der Langlaufszene mit hochwertigen Produkten auf pflanzlicher Basis einen Namen machen.

«Verliebt, ja das bin ich in meine Spuren im Schnee»
Hermann Hesse

Winterfreude pur – auch unsere Nachkommen sollen diese noch erleben können!

Die Indigo-Pflanze ist der Grundstoff der Schweizer Top-Wachsalternative Isantin.

Im Folgenden beleuchten wir Beispiele unserer Partnerfirmen, die nicht nur Produkte herstellen, mit welchen wir uns mit Freude in der winterlichen Natur bewegen können, sondern auch eine Vorbildfunktion im Umgang mit Natur und Mensch einnehmen.

Mir ist wohl in meiner Haut und mit meinem Gewissen

Der österreichische Sportbekleidungshersteller **Löffler** ist seit jeher verantwortungsbewusst unterwegs. Konsequent trägt Löffler Sorge zur Umwelt, aber auch zu den Mitarbeitenden. Der CO_2-Ausstoss wird auf einem Minimum gehalten. Die Firma legt genauso Wert auf regionale Produktion und kurze Transportwege wie auf die Zusammenarbeit mit örtlichen Partnern. Umweltfreundliche Materialien mit langer Lebensdauer und ressourcenschonende Produktionsverfahren machen aus jedem Kleidungsstück ein Lieblingsstück.

Mit **Martini** trumpft ein weiterer österreichischer Sportbekleidungshersteller mit ähnlich konsequenter Nachhaltigkeitsstrategie wie Löffler im europäischen Markt auf. Neben einer nachhaltigen, regionalen Wertschöpfungskette verpflichtet sich die Firma als Mitglied der «Fair Wear Foundation», faire Arbeitsbedingungen in der gesamten Lieferkette einzuhalten. Übrigens können Sie Ihr defektes Martini-Lieblingsteil auch an den Händler zurückgeben. Dieser sendet es an den Hersteller zur Reparatur und Aufbereitung, sodass Sie noch lange Freude daran haben werden.

Die Strategie des norwegischen Langlaufbekleidungs-Herstellers **Bjørn Dæhlie** konzentriert sich auf die Reduzierung der Umweltauswirkung seiner Produkte. Dæhlie achtet auf die Verwendung von recycelten, aber hochwertigen Materialien, auf die Reduktion von Wasserverbrauch und auf faire Arbeitsbedingungen. Die Firma ist Mitglied der «Sustainable Apparel Coalition».

Langlebigkeit und Reparierbarkeit gewinnt auch bei Sportkleidern an Bedeutung.

Atomic und Salomon gewähren Sorgfalt von der Energiegewinnung aus dem eigenen Biomassekraftwerk über den gewissenhaften Umgang mit Ressourcen bis hin zur Herstellung ihrer hochwertigen Produkte, in welchen viel Handarbeit und Know-how stecken. Auf dem Bild sieht man, wie die Carbonschicht eines Atomic Redster Skis auf den Nomexkern gebracht wird.

Löffler ist mit der RETR'X-Wäschelinie Gewinnerin des renommierten Innovations-Awards der internationalen Sportmesse ISPO. Der Textilbrand beweist immer wieder, dass funktionelle Sportbekleidung, welche in Österreich mit vorbildlichem Respekt gegenüber Umwelt und Menschen hergestellt wurde, optisch und technisch höchsten Ansprüchen genügen kann. RETR'X besteht zur Hauptsache aus recycelten Materialien.

Recyceltes Pet ist dank seiner Langlebigkeit, Wasserabweisung, Leichtigkeit und Elastizität ein wertvoller Grundstoff für funktionelle Produkte im Sportbereich, z. B. als Skikern oder Isolationsmaterial von Primaloftjacken.

Auch der Funktionsbekleidungs-Produzent **Craft** übernimmt Verantwortung für unsere Umwelt. Alle Lieferanten von Craft müssen Richtlinien erfüllen, die hohe soziale, qualitative und ökologische Standards garantieren. Die Materialien müssen ausserdem langlebig und reparierbar sein, um die Abfallmenge zu reduzieren.

Verantwortung übernehmen – Winter geniessen

Der renommierte Skihersteller **Atomic** ist für seine Innovationskraft bekannt. Auch in Sachen Nachhaltigkeit gehört er zu den Vorreitern der Branche. Die österreichische Firma setzt konsequent auf umweltfreundliche Materialien und Prozesse. Die Verwendung von nachhaltig produziertem Holz im Skikern und recycelten Materialien, auch in der Verpackung, ist für die Marke selbstverständlich. Atomic engagiert sich in verschiedenen Initiativen zum Schutz der Alpen und arbeitet daran, den CO_2-Fussabdruck in der Produktion zu minimieren.

Atomics Schwesterfirma **Salomon** setzt in der gesamten Produktionskette auf energieeffiziente Technologien und Prozesse und zeigt beispielsweise mit dem Langlaufski S/Max eSkin, dessen Kern aus recycelten PET-Flaschen besteht, dass Ökologie und Performance sehr gut vereinbar sind. Die Produktionsstätte von Atomic und Salomon im österreichischen Altenmarkt wird zu 100 % von erneuerbarer Energie betrieben und umfasst ein Biomassekraftwerk. Salomon trägt auch über die Produktion hinaus Verantwortung für die Umwelt. Mit dem «Play-Minded-Programm» steht die Firma aktiv für den Schutz der Natur ein und ermutigt Outdoor-Sportler dazu, umweltbewusste Entscheide zu treffen.

Das Familienunternehmen **Fischer Ski** mit Sitz im österreichischen Ried im Innkreis stellt wie sein Tochterunternehmen Löffler Premium-Produkte mit hohem Verantwortungsbewusstsein gegenüber der Umwelt, aber auch gegenüber seinen Mitarbeitenden her. Die Produktionsgebäude werden über ein Geothermie-Netz beheizt, Wasser aus Produktionsprozessen wird gereinigt und wiederverwendet. Sämtliche Anlagen und Materialien bei der Firma Fischer erfüllen hohe Umweltansprüche.

Auch der bekannte französische Sportartikelhersteller **Rossignol** setzt auf eine umweltverträgliche Produktion und die Verwendung von nachhaltigen Materialien. Die Firma forscht zudem hinsichtlich der Entwicklung von umweltfreundlichen Technologien und der Langlebigkeit der Produkte.

Unser geliebter Wintersport hängt von einem gesunden Planeten ab, und wir alle haben die Möglichkeit, dazu beizutragen. Wir Swiss-Nordic-Center-Spezialisten möchten den Nachhaltigkeitsgedanken nicht nur mit unseren Partnern in der Produktion, sondern auch mit Ihnen teilen. Indem wir alle im Alltag verantwortungsvoll handeln, können wir dafür sorgen, dass auch unsere Kinder und Enkel noch zauberhafte Winererlebnisse geniessen können. Wir wollen Fussabdrücke hinterlassen. Doch möglichst nur im Schnee.

Jetzt das neue Material der Saison 23 / 24 testen.

Auch in Ihrer Nähe!

SWISS NORDIC CENTER .CH

testdays!

9. DEZEMBER 2023

Activ Sport Baselgia, Lenzerheide
Hallenbarter Nordic AG, Obergesteln / Goms
Jäckli & Seitz AG, St.Gallen

9. / 10. DEZEMBER 2023

Fähndrich Sport, Pontresina / Samedan
Willy Sport, Zuoz

16. DEZEMBER 2023

Schaad Nordic Sports, Studen SZ

16. / 17. DEZEMBER 2023

Grossen Sport, Kandersteg

17. DEZEMBER 2023

Glanzmann Sport AG, Langis ob Sarnen

Testen Sie die aktuellen Skier und Schuhe der führenden Marken wie Atomic, Salomon, Fischer, Rossignol und vieler weiterer mehr.

Für zusätzliche Informationen steht Ihnen Ihr Swiss Nordic Center sehr gerne zur Verfügung.

Weitere Infos unter swiss-nordic-center.ch/testdays

sets classic

sets skating

1 CHF 699.– statt CHF 820.–

2 CHF 799.– statt CHF 928.–

3 CHF 799.– statt CHF 930.–

4 CHF 1099.– statt CHF 1300.–

5 CHF 1149.– statt CHF 1348.–

6 CHF 1099.– statt CHF 1190.–

SWISS NORDIC CENTER .CH

1 SALOMON Classic-Set
CHF 699.– statt CHF 820.–

SKI: S/Max eSkin
Ein speziell nachhaltiger Langlaufski von Salomon. Optimaler Fell-Ski für den Beginner, aber auch für den sportlichen Läufer. Bester Abstoss und gute Gleiteigenschaften.
Preis: CHF 540.–

SCHUH: RC10 Classic
Optimale Performance mit einer grosszügigen Passform, damit man noch länger laufen kann.
Preis: CHF 280.–

2 ATOMIC Classic-Set
CHF 799.– statt CHF 928.–

SKI: Redster C8 Skintec
Neu entwickelter Fell-Ski mit besten Gleit- und Abstosseigenschaften; nur in ausgesuchten Langlaufgeschäften erhältlich.
Preis: CHF 549.–

SCHUH: Redster W.C. Classic
Classic-Schuh mit besten Eigenschaften für einen präzisen Abstoss und trotzdem ausgezeichneten Halt; Innenschuh anpassbar.
Preis: CHF 379.–

3 ROSSIGNOL Classic-Set
CHF 799.– statt CHF 930.–

SKI: X-ium R-Skin
Die Wabenkonstruktion ermöglicht Präzision und Power für Spitzenleistungen. Flex und Krümmung bringen ausgezeichnete Leistung bei unterschiedlichsten Bedingungen.
Preis: CHF 600.–

SCHUH: X-ium WCS Classic
Die leichte interne Fersenkappe erhöht Stabilität, Kraft und Reaktionsfreudigkeit. Das thermoformbare Design liefert Tragekomfort und Kontrolle.
Preis: CHF 330.–

Preisänderungen vorbehalten. Alle Sets inkl. Bindung.

4 SALOMON Skating-Set
CHF 1099.– statt CHF 1300.–

SKI: S/Lab Skate
Der neue G5%-Belag sorgt für Tempo bei allen Schneebedingungen. Das durchgehende Thin-Ply-Carbon von Tip bis Tail verstärkt die Übertragung bei jedem Abstoss.
Preis: CHF 830.–

SCHUH: S/Race Carbon
Salomons innovativster Skischuh, der die Leistung jeden Tag ein wenig mehr steigert.
Preis: CHF 470.–

5 ATOMIC Skating-Set
CHF 1149.– statt CHF 1348.–

SKI: Redster S9 Gen S
Mit dem Redster S9 Gen S definiert Atomic den Skating-Langlaufsport neu. Dank seiner ausgefeilten Taillierung ermöglicht er eine unvergleichliche Gleitdynamik bei erstklassiger Stabilität. In den Längen 173 cm und 183 cm erhältlich.
Preis: CHF 849.–

SCHUH: Redster S9
Der Redster S9 ist für jedes Niveau und jede Distanz geeignet. Er basiert auf der Atomic-Renntechnologie und bietet die perfekte Kombination aus geringem Gewicht und hoher Kraftübertragung.
Preis: CHF 499.–

6 ROSSIGNOL Skating-Set
CHF 1099.– statt CHF 1190.–

SKI: X-ium Skating Premium S2
Die neue Konstruktion und neue Form dieser Carbon-Skier überzeugt durch Stabilität, Führung und Geschwindigkeit.
Preis: CHF 750.–

SCHUH: X-ium WC Skate
Das wettkampferprobte Design umfasst eine niedrige, auf Skating zugeschnittene Sohle für ein präzises Fahrgefühl und effektive Kraftübertragung.
Preis: CHF 440.–

Preisänderungen vorbehalten. Alle Sets inkl. Bindung.

ski classic

SWISS NORDIC CENTER .CH

1 SALOMON S/Lab eSkin
CHF 850.–
Der leichteste Fell-Ski, den Salomon je entwickelt hat. Durch die verstellbare Bindung kann der Abstoss den Gegebenheiten angepasst werden.
Preis inkl. Bindung

2 ATOMIC Redster C9 Carbon Skintec CHF 829.–
Der Redster C9 Carbon Skintec wurde weiterentwickelt und ist einer der besten Fell-Skier für die Saison 2023/2024.
Preis inkl. Bindung

3 ATOMIC Pro C3 Skintec
CHF 449.–
Die Konstruktion besteht aus einem Densolite-Kern zwischen zwei Carbon-Lagen oben und unten. Das Ergebnis ist ein Performance-Ski, der einen leichten Abstoss und dabei eine sehr gute Dynamik bietet. Mit gesintertem World-Cup-Belag. **Preis inkl. Bindung**

4 ROSSIGNOL Delta Comp R-Skin CHF 385.–
Der Delta Comp R-Skin ist ein renntauglicher, leistungsstarker klassischer Mohair-Ski für erfahrene und fitnessorientierte Langläufer, der über den gleichen Kern wie bei der X-ium-Reihe verfügt.
Preis ohne Bindung

5 ROSSIGNOL X-ium Premium R-Skin CHF 750.–
Ein optimaler Carbon-Fell-Ski von Rossignol mit sehr guten Gleiteigenschaften und bestmöglichem Abstoss.
Preis ohne Bindung

6 FISCHER Twin Skin Speedmax 3D CHF 830.–
Der leichteste und dynamischste Fell-Ski von Fischer mit optimaler Gleiteigenschaft. **Preis ohne Bindung**

7 FISCHER Twin Skin Pro
CHF 410.–
Der Fell-Ski von Fischer, der Twin Skin Pro, ist ein optimaler Classic-Langlaufski für alle Schneearten und Classic-Liebhaber. **Preis inkl. Bindung**

Preisänderungen vorbehalten.

schuhe classic

SWISS NORDIC CENTER .CH

1

2

3

4

5

6

1 SALOMON S/Lab Carbon Classic Prolink
CHF 520.–
Von Weltcup-Athleten benutzter Schuh, der die Performance der Zukunft definiert.

2 SALOMON S/Max Carbon Classic Prolink
CHF 330.–
Stabilität und gefühlvoller Abstoss für das nächste Wettkampf-Level.

3 SALOMON Escape Plus Prolink
CHF 140.–
Der perfekte umweltfreundliche Begleiter für jedes Touring-Abenteuer.

4 ROSSIGNOL Walking Overboot
CHF 65.–
Ein Überschuh, der den Langlaufschuh schont. Beim Gehen auf der Strasse oder im Schnee.

5 ROSSIGNOL X10 Classic
CHF 310.–
Optimaler Classic-Schuh mit gutem Halt und perfekter Kraftübertragung.

6 FISCHER Carbonlite Classic
CHF 380.–
Leichter Classic-Carbon-Schuh, welcher durch maximale Seitenstabilität und harmonisches Abrollverhalten überzeugt.

Preisänderungen vorbehalten.

ski skating

1 ATOMIC Redster S8 Gen S
CHF 679.–

Atomic präsentiert für die Saison 2023/24 den neuen Langlaufski Redster S8 Gen S. Damit verfolgt Atomic einen komplett neuen Ansatz im Bereich von Konstruktion und Design von Skating-Ski – für besseres Handling und mehr Power beim Abstoss zugunsten längeren und effizienteren Gleitens.
Preis inkl. Bindung

2 ATOMIC Redster S7 Skate
CHF 529.–

Optimaler Allround-Skating-Ski. Er ist leicht und schnell. Ideal für Einsteiger, welche einen optimalen Skating-Ski haben möchten.
Preis inkl. Bindung

3 ROSSIGNOL X-ium Skating Premium S2
CHF 750.–

Die neue Konstruktion und neue Form dieser Carbon-Skier überzeugt durch Stabilität, Führung und Geschwindigkeit.
Preis ohne Bindung

4 ROSSIGNOL X-ium Skating WCS S2
CHF 610.–

Der X-ium Skate WCS S2 basiert auf Weltcup-Renntechnologie. Flex und Vorspannung bringen ausgezeichnete Leistung bei unterschiedlichsten Verhältnissen, und der Wabenkern liefert Präzision und Energieübertragung. **Preis ohne Bindung**

5 FISCHER Speedmax 3D Helium Plus
CHF 890.–

Der Charakter dieses Speedmax Helium ist gleich wie der des Speedmax 3D, der Unterschied ist jedoch, dass der Ski 80 Gramm leichter ist. **Preis ohne Bindung**

6 FISCHER Carbonlite Skate Plus
CHF 700.–

Durch die Kaltpressung des Belags verbessert sich die Schleifbarkeit und die Wachsaufnahme dieser Skier. Bessere Gleiteigenschaften und höhere Stabilität. **Preis ohne Bindung**

7 SALOMON S/Lab Skate
CHF 750.–

Der neue G5%-Belag sorgt für Tempo bei allen Schneebedingungen. Das durchgehende Thin-Ply-Carbon von Tip bis Tail verstärkt die Übertragung bei jedem Abstoss. **Preis ohne Bindung**

8 SALOMON S/Max Carbon Skate
CHF 570.–

Ein leichter, widerstandsfähiger und ausserdem nachhaltigerer Skating-Ski für den Wettkampf. **Preis inkl. Bindung**

Preisänderungen vorbehalten.

schuhe skating

SWISS NORDIC CENTER .CH

1

2

3

4

5

6

7

1 ROSSIGNOL X-ium Carbon Premium Skate CHF 775.–
Der leichteste Carbon-Schuh auf dem Markt, bei höchster Steifigkeit.

2 ATOMIC Redster S9 Carbon CHF 799.–
Der Redster S9 Carbon ist das Topmodell von Atomic. Der leichteste Skating-Schuh, den Atomic je entwickelt hat. 100 % Kraftübertragung und Beschleunigung für mehr Leistung und Geschwindigkeit.

3 SALOMON S/Lab Carbon Skate Prolink CHF 680.–
Dieser neu entwickelte Carbon-Schuh mit Custom-Fit-Innenschuh bietet eine neue Dimension von Passform, Laufgefühl und Kraftübertragung.

4 SALOMON S/Race Carbon CHF 470.–
Salomons innovativster Skischuh, der die Leistung jeden Tag ein wenig mehr steigert.

5 FISCHER Speedmax Skate CHF 840.–
Die Speedmax-Schuhe von Fischer, für Weltcup-Athleten entwickelt. Dieser Carbon-Schuh ist leicht und schneller denn je. Das neue Schnürsystem und das an den entsprechenden Stellen elastische Obermaterial stabilisieren den Fuss für eine direkte Kraftübertragung.

6 FISCHER Carbonlite Skate CHF 500.–
Ein Leichtgewicht für beste Voraussetzungen im Wettkampf. Mit Weltcuptechnologie und atmungsaktiver Membrane, welche für ein Komfortklima sorgt.

7 FISCHER Carbonlite Skate WS CHF 500.–
Idealer Damen-Skating-Schuh mit hoher Stabilität, guter Führung, bestem Halt und direktem Abstoss.

stöcke

SWISS NORDIC CENTER .CH

1 Leki HRC Marathon
CHF 219.90
Der HRC Marathon ist der perfekte Skimarathon-Stock für Langdistanzläufer. Ausgestattet mit dem neuen Nordic Shark. Die neue Griff-Schlaufen-Technologie bietet exakte Führung, Kontrolle und Kraftübertragung. Der HRC Marathon besteht aus einem leichten, aber stabilen Carbon-Rohr mit einem Gewicht von 66 Gramm pro Meter.

2 Leki PRC850
CHF 199.90
Der Spitzen-Langlaufstock für ambitionierte Freizeitsportler ist ausgestattet mit dem neuen Nordic Shark. Die angepasste Speed Shape sorgt für präzise Führung der Stöcke bei schnellen Bewegungen.

3 Leki PRC 750
CHF 139.90
Sehr guter Allround-Langlaufstock. Gute Kraftübertragung bei geringem Gewicht.

4 Leki CC 450
CHF 89.90
Bietet alles, was ein Freizeit-Langläufer braucht. Das Komposit-450-Carbon ist fest und steif und hat ein angenehmes Schwungverhalten.

5 KV+ Tornado Plus Titan
CHF 399.–
100%-Carbon-Stock, 66 g/m, ultraleicht. Hervorragender Swing. Optimale Kraftübertragung durch hohe Steifigkeit. Wechselbare Titan-Spitze (QCD). Für fortgeschrittene Langläufer empfohlen.

6 KV+ Tornado Pink
CHF 329.–
100%-Carbon-Langlaufstock. 66 g/m. Sehr leichter Langlaufstock mit optimaler Kraftübertragung.

7 KV+ Tempesta
CHF 179.–
Der Allroundstock für alle Ansprüche. Leicht, guter Pendeleffekt, zu 90% aus Carbon, 76 g/m.

8 KV+ Advance
CHF 119.–
Optimaler Classic-Langlaufstock. Zu 50% aus Carbon. 80 g/m.

9 KV+ Campra
CHF 99.–
Bis 150 cm: 30%-Carbon-Stock, 86 g/m. Ab 150 cm: 40%-Carbon-Stock, 84 g/m. Der Langlaufstock für den Loipen-Einsteiger.

KV+

Die Stöcke, die Träume verwirklichen

Paal Golberg, NO
Jens Burman, SWE
Federico Pellegrino, IT

QCD System - S Teller mit TITAN Spitze

DELTA

COLD PRO

TORNADO SKATE - CARBON

UND NOCH VIELE ANDERE NEUHEITEN
www.kvplus.com

SWISS NORDIC CENTER .CH

Ihre Langlaufskier in guten Händen.

Natürlich in unserem Skihotel

BESTER SERVICE FÜR IHR EQUIPMENT. JETZT EINCHECKEN!

Basic Package
- Check-in Ihrer Skier Ende Winter in Ihrem Swiss Nordic Center
- Sommerwachs-Maske pflegt und schützt den Belag
- Optimale Lagerung bei Ihrem Spezialisten über den Sommer
- Check-out der fertig präparierten Skier Anfang Saison

CHF 29.–

Exclusive Package
- Leistungen aus Basic Package
- Zusätzlich erhalten die Skier vor dem Einwachsen einen Steinschliff: das perfekte Beauty Peeling! Der Belag ist wieder eben und gleichmässig wie am ersten Tag

CHF 79.–

www.swiss-nordic-center.ch

Photo : ©Jordi Imberteche

SINCE 1907

LESS IS MORE ERLEBEN
MIT DEN X-IUM PREMIUM+

NORDIC RACE EXPERIENCE

LESS IS MORE
LIGHTNESS TO BOOST PERFORMANCE

Die X-IUM PREMIUM+ Linie von Rossignol wurde speziell für Leistung entwickelt und basiert auf der Theorie, dass es möglich ist, mit weniger mehr zu erreichen.

Aspekte, die für die Leistung des Skis nicht unbedingt erforderlich sind, wurden eliminiert. Das Ergebnis ist eine Einsparung von 80 Gramm pro Paar durch die Verschlankung des Topsheets des Skis.

Das geringere Gewicht verbessert auch die Beschleunigung des Skis und reduziert den Energieverlust. Der X-IUM PREMIUM+ erfüllt die Anforderungen von Wettkämpfern und Skifahrern, die auf der Suche nach hoher Leistung und technischen Spitzenleistungen sind.

ULTRALEICHTES GEFÜHL
Die durchgehende High Modulus Carbon-Laminierung sorgt für das optimale Verhältnis zwischen Robustheit und Gewicht. Gleichzeitig liefert sie genau das richtige Level an Energie, Power und Kontrolle. Der Nomex® Honeycomb-Kern aus ultraleichten Aramidfasern in Wabenform ermöglicht Performance auf höchstem Niveau.

MAXIMALE KRAFTÜBERTRAGUNG
Die Total Edge Technology verbessert die Energieaktivierung mithilfe von durchgehenden ABS-Seitenwangen, die die Vorspannung regulieren und für maximale Kraftübertragung und Beschleunigung sorgen.

KRÄFTESPAREND
Das Profil von Tip und Tail ist auf Effizienz ausgerichtet und für das Skating optimiert: Das extrem leichte, ausbalancierte Fahrverhalten steigert deinen Flow, spart Kräfte und reduziert das Schwunggewicht.

WEICHER, GESCHMEIDIGER FLEX
Das Light+ Capless Design reduziert das Gewicht und sorgt für ein Gleichgewicht zwischen Torsionssteifigkeit und weichem, geschmeidigem Flex. Dies sorgt für Stabilität unter allen Bedingungen und mehr Energie.

Photo : ©Louis Garnier

rossignol.com

im blickpunkt

SWISS NORDIC CENTER .CH

Schützt den Langlaufschuh!

FISCHER – OVERBOOT RACE

Der Overboot Race ist der perfekte Schutz vor Abnutzung für jeden Langlaufschuh auf dem Weg zur Loipe und wieder zurück. Er hält darüber hinaus die Füsse vor dem Renneinsatz warm, und die gummierte Snow-Grip-Race-Sohle ermöglicht ein aktives Aufwärmen auf allen Untergründen. Easy-Entry-Loops erleichtern den Ein- und Ausstieg.

fischersports.com CHF 70.–

SIDAS – XC 3D NORDIC SOHLE

Diese bereits vorgeformte Einlegesohle, speziell für das Langlaufen (Klassisch und Skating) entwickelt, ermöglicht eine bessere Druckverteilung der Füsse und sorgt somit für mehr Komfort. Die 3D-Schale stabilisiert den Fuss, verhindert Fehlbelastungen und ermöglicht eine optimierte Gleitphase.

- Sorgt für mehr Wohlbefinden im Schuh
- Bessere Kraftübertragung und effizienteres Laufen
- Weniger Ermüdungserscheinungen der Füsse

sidas.ch CHF 49.90

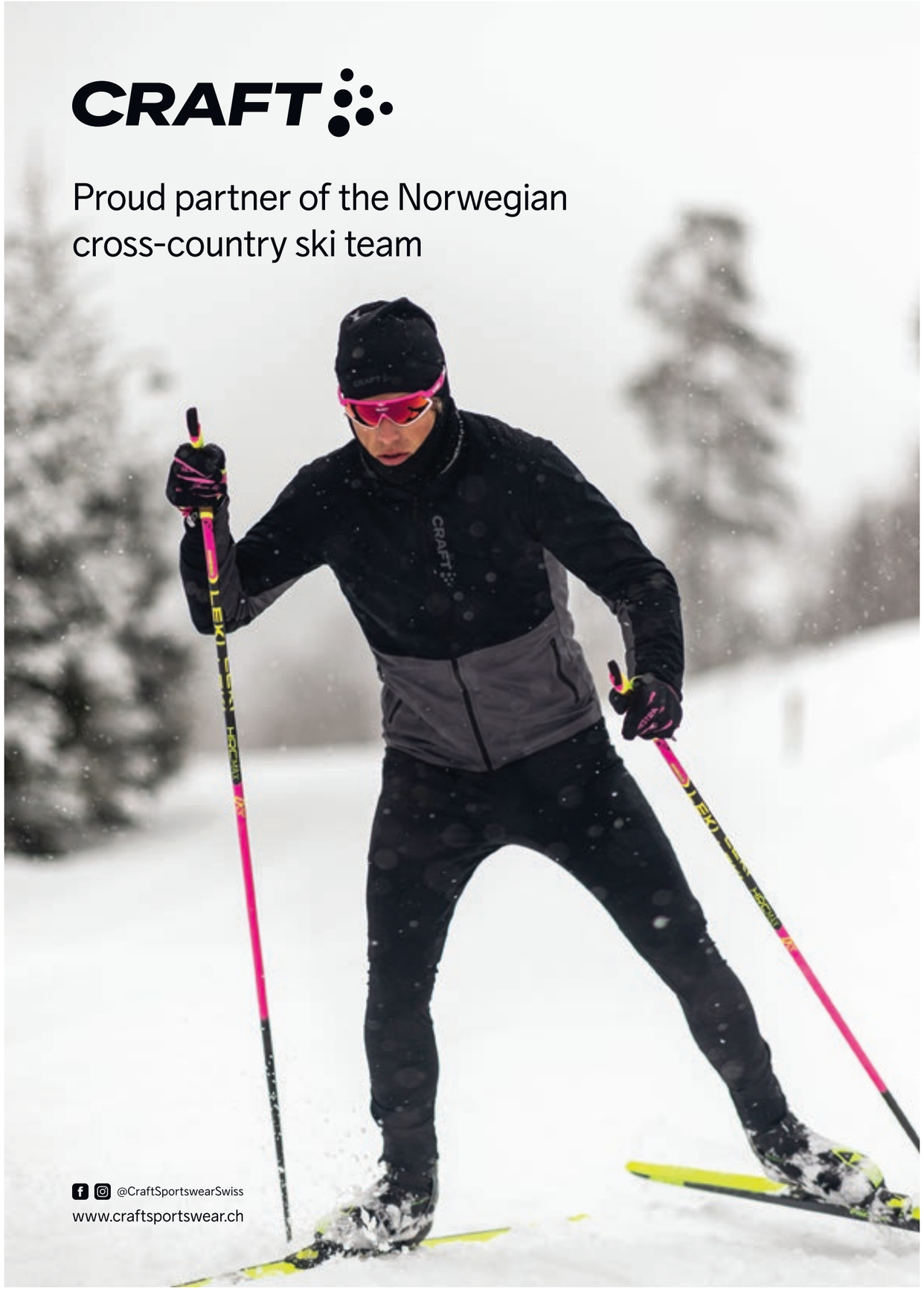
Wohlbefinden im Schuh!

Extrawarm und extra-komfortabel!

ROECKL – TESERO

Als beliebter Nordic-Handschuh der Weltcup-Athleten von Roeckl Sports bringt der extrawarme und extrakomfortable TESERO jede Menge Funktionalität und Kälteschutz in die Loipe. Und wer besonders schnell friert, freut sich über die noch wärmere Mitten-Variante. Bei beiden Modellen sorgt absolut winddichtes, hochatmungsaktives und geschmeidiges GORE-TEX INFINIUM™ WINDSTOPPER® Soft Shell Elastic an der Oberhand für komfortablen Schutz vor Wind und Wetter. Und damit der TESERO vor allem bei Tiefsttemperaturen Bestleistungen abrufen kann, wurde er mit der superwarmen PrimaLoft®-Gold-Isolierung mit CrossCore™-Technologie mit Aerogelen ausgestattet. Dazu gesellt sich ein flauschiges, schnell trocknendes Easy-Dry-Futter. An der Innenhand macht atmungsaktives und elastisches ROECK-GRIP®-Synthetiksuede den Handschuh extrem griffig und taktil. Das lange Strickbündchen wärmt den empfindlichen Pulsbereich und schliesst am Handgelenk optimal ab. Dabei erleichtert ein grosszügiger Schlitz mit Stretch-Einsatz unter dem kurzen, elastischen Innenhandriegel das Reinschlüpfen. Maschinenwaschbar bei 30 Grad.

roeckl.de CHF 129.90



SWISS NORDIC CENTER .CH

ALPINA – SPORTBRILLE – SONIC QV

So schnell wie der Schall: die Sonic. Der sportliche Fokus der Brille spiegelt sich in allen Ecken und Scheiben der Brille wieder. Die Sonic sitzt stabil auf dem Kopf. Eng – und trotzdem bequem. Die Bügelenden sind gummiert, die Nasenflügel lassen sich individuell anpassen. So geht die schnelle Brille weder beim Langlauf noch auf steilen Abfahrten mit dem Mountainbike fliegen. Die Scheibe ist weit nach aussen gezogen, um die Augen vor Luftzug zu schützen. Die Sonic ist mit den vier Top-Scheibentechnologien Q, Q Pol, QV und Q-LITE erhältlich.

alpina-sports.com CHF 199.–

Sportlich und extrem bequem!

KINETIXX – FOLKE MIT SHARKTEC®-TECHNOLOGIE

Der Folke von KinetiXx ist ein Langlauf-Handschuh für höchste sportliche Ansprüche bei Training und Wettkampf. Die atmungsaktive Oberhand ist aus winddichtem Xx-FastDry-Material gefertigt, während innen flauschiges Mikro-Fleece zum Einsatz kommt. Auf der Innenhand platziert KinetiXx seine innovative Sharktec®-Technologie. Kleine 3D-Strukturen, die an Pyramiden und Vulkane erinnern, schmiegen sich beim Greifen fest an den Stockgriff für eine nachweislich bessere Kraftübertragung auf den Stock. Ein elastischer Einsatz plus Klettverschluss am Handgelenk hält Kälte und Nässe draussen.

kinetixx.de CHF 99.–

Atmungsaktiv und winddicht!

NORDICX – RESCUE-SPITZE SKIROLLER UND CROSS-SKATE

Für den schnellen Wechsel einer abgebrochenen Spitze!

Nordicx Rescue-Spitze für Skiroller, Rollskier und Nordic-Cross-Skates (Skike) für den schnellen Wechsel einer abgebrochenen Spitze während des Sports. Wer unterwegs ist, der möchte schnell weiterfahren. Dies ermöglicht die Nordicx-Rescue-Spitze, die auf alle Rohrbreiten der Stöcke sowie direkt auf viele Spitzen passt. Das Gewicht liegt bei nur knapp 20 Gramm, womit sie in jede Tasche, jeden Trinkgurt oder jeden Rucksack passt.

Details Nordicx-Rescue-Spitze

- Hartmetallspitze zum Austausch für unterwegs nach bspw. Bruch
- Drei Verschraubungen zur Einstellung der Breite
- Passend für alle Stockbreiten, passt auch auf viele Spitzen direkt darauf
- Inkl. Inbus zur schnellen Montage
- Mit Schutzhülle aus Kunststoff
- 20 Gramm
- Made in EU

nordicx.com CHF 25.–

SNC-produkte

Unsere SNC-Produkte bestechen durch erstklassige Qualität und haben trotzdem ein optimales Preis-Leistungs-Verhältnis.

In Ihrem Swiss Nordic Center erhältlich!

KINETIXX®

More protection. More power.

Photo: Kevin Voigt Fotografie

PÅL GOLBERG Weltmeister 2023 (50 km klassisch)

Profi-Handschuhe für Langlauf, Ski und Winter

Mit KinetiXx® ist High-Performance Handschuhtechnologie mit innovativen Materialien auch für den Wintersport verfügbar.

Einige der weltbesten Wintersport-Teams und Nationen aus den Bereichen Langlauf, Biathlon, Skisprung und Nordische Kombination vertrauen auf unsere über 90-jährige Erfahrung in der Entwicklung und Herstellung hochwertiger, funktionaler Leder- und Textilhandschuhe.

SHARKTEC®

IBU SUPPLYING SILVER PARTNER

Revolutionäre Sharktec®-Technologie für verbesserte Elongation und maximalen Grip am Stock

langlauf.ch

[schweizweit 5'500 km Langlaufloipen]

Langlaufgebiete | Schneesportberichte | Langlaufschulen | Schnuppertage | Volksläufe

loipenschweiz

Loipe Gantrisch

«Langlauf – Fitness & Naturerlebnis pur!»

einfach. klar. helvetia

Ihre Schweizer Versicherung

zurMarke®

SWISS NORDIC CENTER .CH

Die Swiss Nordic Center sind die acht führenden Schweizer Fachgeschäfte für Langlauf, Miete und Service. Leidenschaftliche Langläufer und ehemalige Spitzenläufer beraten Sie kompetent und bieten ein umfangreiches Vollsortiment für noch mehr Spass und Erfolg in unserem faszinierenden Sport.

Profitieren Sie von:

- gegenseitiger Garantie der Swiss-Nordic-Center-Fachgeschäfte
- unmittelbarer Loipennähe in der ganzen Deutschschweiz
- professioneller Beratung mit höchster Fachkompetenz
- umfangreichem Produktsortiment mit höchster Qualität
- Langlaufkursen für Private, Gruppen und Kinder
- Vermietung von modernstem Equipment
- Wachsservice von Experten

swiss-nordic-center.ch

1 **GROSSEN SPORT**
Kandersteg, 033 675 00 16

2 **GLANZMANN SPORT AG**
Langis ob Sarnen, 041 675 27 46

3 **HALLENBARTER NORDIC AG**
Obergesteln, 027 973 27 37

4 **SCHAAD NORDIC SPORTS**
Studen SZ, 055 414 25 24

5 **JÄCKLI & SEITZ AG**
St. Gallen, 071 245 12 12

6 **ACTIV SPORT BASELGIA**
Lenzerheide, 081 384 25 34

7 **FÄHNDRICH SPORT**
Pontresina / Samedan, 081 842 71 55

8 **WILLY SPORT**
Zuoz, 081 854 08 06

gedruckt in der schweiz

PRINTED MATTER
CO_2 NEUTRAL
by Swiss Climate
SC2021062502