

Kitzbüheler
Alpen

kitzbueheler-alpen.com



Auf die Loipe – fertig – los!

Tirol



Die Kitzbüheler Alpen zählen nicht nur zu den „Alpine Stars Österreichs“, auch die nordischen Sportler haben hier seit Jahrzehnten ihr Revier. Ob Hobbysportler oder Profis, Langlauf- oder Biathlonbegeisterte, die Kitzbüheler Alpen haben für jeden etwas zu bieten. In Summe verfügen die Regionen in den Kitzbüheler Alpen Brixental, Hohe Salve, St. Johann in Tirol und PillerseeTal über mehr als 750 Kilometer bestens präparierter Skating- und klassische Langlaufloipen in allen Schwierigkeitsgraden. Auch Höhen- und Nachtloipen erwarten den Gast hier.

Wer einmal selbst den Spuren der Weltklassebiathleten folgen möchte, der hat im PillerseeTal und in Erpfendorf die beste Gelegenheit dazu. Biathlon-Begeisterte haben hier die Möglichkeit einen einzigartigen „Blick hinter die Biathlonkulissen“ zu werfen und an einem Schnupperkurs teilzunehmen. Mehr Informationen dazu gibt es bei der „nordic academy“ in Hochfilzen (www.nordicacademy.at), bei der Langlaufschule „SINUS“ in St. Ulrich am Pillersee (www.sinus-sportadventures.at) oder beim Biathlon Event in Erpfendorf (<http://www.biathlon-event.at>).

In den Kitzbüheler Alpen finden jährlich spannende Events rund um den nordischen Sport statt. Der BMW IBU Weltcup Biathlon in Hochfilzen im PillerseeTal begeistert zahlreiche Zuschauer und Teilnehmer. Einer der größten Volkslangläufe Europas, der „Koasalauf“ wird in St. Johann in Tirol ausgetragen. Dieser lockt alle Jahre wieder rund 2.000 Teilnehmer aus bis zu 23 Ländern in die Kitzbüheler Alpen. Wer neben den Nordischen Veranstaltungen noch Abwechslung sucht, der sollte zum Internationalen Schlittenhunderennen nach Angerberg kommen. 60 Teams messen sich 2 Tage lang mit rund 300 Huskys auf einem 15km langen Rundkurs. Hier hat man die einmalige Chance das Zusammenspiel der Musher und ihrer Huskys hautnah mit zu erleben.



Dominik Landerdinger

Weltklasse-Biathlet aus dem PillerseeTal

„Langlaufen ist für mich der beste Gesundheitssport, den es gibt. Man trainiert den ganzen Körper - Beine, Bauch, Rücken und Arme. Langlaufen ist außerdem sehr gelenkschonend und für Herz und Kreislauf das beste Ausdauertraining, das es gibt. Meine ersten Langlauferfahrten waren in Hochfilzen auf der Dorfloipe, hier habe ich meine ersten Schritte gemacht. Im PillerseeTal geht es perfekt zum Langlaufen! Man kann bis zu 3 ½ Stunden laufen, ohne einmal die gleiche Runde nehmen zu müssen und überdies ist die Landschaft einfach unglaublich schön.“



Sigi Joast

Organisationsleiter Tiroler Koasalauf

Auf unserem 250 km langen, gepflegten Loipennetz finden Anfänger, Fortgeschrittene und Profis ideale Langlaufbedingungen. Im weiten Talbecken der Region um St. Johann in Tirol gleiten die Langläufer über blaue, rote oder schwarze Loipen durch die imposante Winterlandschaft und werden dabei über sanfte Hügel, anspruchsvolle Anstiege und rasante Abfahrten geführt. Über diese Loipen führt auch der von Mythen und Legenden umrankte Tiroler Koasalauf, am Fuße des Kaisergebirges im Tiroler Unterland schon seit 1973.

Als Volkslanglauf bringt er Begegnung und Herausforderung für Jung und Alt. Hier treffen Loipenwanderer auf Leistungssportler und Olympiasieger aus aller Welt und genießen dabei unsere eindrucksvolle Winterlandschaft als Ort intensiver Naturerfahrung. Hier gewinnt der Langläufer als Ausdauersportler die Basis für physische und psychische Gesundheit bis ins hohe Alter.

Der Minikoasa als Teil des Koasalaufs animiert und fördert seit 1998 Kinder und Jugendliche zu Bewegung und Sport in der freien Natur. Die jährlich wachsende Teilnehmerzahl der Nachwuchssportler beweist, dass der Minikoasa ein wichtiger Anreiz für Jugendsport, Gemeinschaftserlebnis und Leistungsbereitschaft ist.

Loipenempfehlung:

Ausgangs- und Zielpunkt für unsere Loipen ist das Koasastadion in St. Johann in Tirol mit seiner Infrastruktur - Parkplätze, Service, Umkleiden, Duschen und gemütlicher Ausklang im Stüberl.

Für Loipenwanderer, Genussläufer und Familien bietet die blaue „Sonnenloipe“ vor der Kulisse des Kaisergebirges ideale Bedingungen.

Die blauen und roten Loipen über Kirchdorf nach Erpfendorf und wieder retour sind die Herausforderung für den leistungsorientierten Langläufer.

Die roten und schwarzen Hinterkaiserloipen sowie der Anschluss nach Oberndorf oder zur legendären Huberhöhe schaffen ideale Trainingsbedingungen für den Koasaläufer.

Euer **Sigi Joast**



Franz Laner

Langlaufclub Angerberg

„Schon jahrzehntelang bin ich mit großer Leidenschaft Langläufer, Mitglied des Langlaufclubs Angerberg und kümmere mich zudem um die Erhaltung und Pflege des Loipengebiets in Angerberg und Mariastein. Skating- und klassische Langlaufloipen in allen Schwierigkeitsstufen, eine beschneite Nacht- und Trainingsloipe und der herrliche Ausblick auf den Wilden Kaiser und die umliegende Bergwelt macht das Langlaufen in Angerberg und Mariastein zu einem besonderen Erlebnis.“

Mein spezieller Tipp ist die Nacht- und Trainingsloipe beim Langlaufzentrum in Angerberg. Mit ihren kurzen Anstiegen und der Beleuchtung am Abend ist sie beliebt bei den verschiedensten Langlaufstypen. Vor allem die Einheimischen schätzen diese Loipe sehr, da man nach der Arbeit noch die Möglichkeit hat eine Runde zu drehen und gleichzeitig etwas für seine Gesundheit zu tun.

Die Qualität der Loipen ist uns ganz besonders wichtig. So wurde dieses Jahr wieder fleißig in die Beschneigung der Nacht- und Trainingsloipe investiert. Zusätzlich wurde in Angerberg ein neuer Parkplatz für Langläufer errichtet, der einen komfortablen Direktanstieg in die 17 km lange Schneerosentalloipe bietet.“



Gut Essen macht fit und gesund

Dr. Rosemarie Jacob, Ernährungswissenschaftlerin, Fitnesstrainerin

Langlaufen ist eine Ausdauersportart mit hohem Energie- und Kraftaufwand. Auch das Gehirn ist mit Balance und Koordination stark gefordert.

Positive Effekte durch Langlaufen: Muskelaufbau, Fettabbau, Aktivierung des Herz/Kreislauf/Lungensystems, sowie der Immunabwehr.

Dafür benötigt der Körper: ausreichend Energie, vorwiegend durch Kohlenhydrate, genügend gutes Eiweiß, richtiges Fett, ausreichend Flüssigkeit, Mineralstoffe, Spurenelemente, Vitamine sowie sekundäre Pflanzenstoffe.

ENERGIELIEFERANT: KOHLENHYDRATE

Je nach Aktivität bzw. Training werden 55-60% (und mehr) der Gesamt-Nahrungsenergieaufnahme empfohlen: zum Auffüllen der Kohlenhydratspeicher (Glykogen) in Muskeln und Leber.

Kohlenhydratreiche Nahrungsmittel:

- Komplexe Kohlenhydrate: Vollkornprodukte (Brot, Knäckebrot, Müsli), Vollkornnudeln, Reis, Kartoffeln, Getreideriegel/Vollkornkekse (Zwischenmahlzeit)
- Trockenobst/Obst – Banane, Apfel, Weintrauben, Studentenfutter
- Frucht/Gemüsesäfte, Saftschorle
- Marmelade/Honig

BAUSTOFF EIWEISS

Der Tagesbedarf einer aktiven Person liegt bei 1,0g – 1,2g Eiweiß/kg Körpergewicht. Bei einem Mann mit 80 kg sind das 80-96g Eiweiß

Eiweißreiche Nahrungsmittel

Tierische Nahrungsmittel:

- Fleisch/Geflügel/Fisch (ca. 20-25g Eiweiß/100g Lebensmittel)
- Hühnerei, mittelgroß (ca. 6-10g Eiweiß)
- Milch/Milchprodukte (ca. 20-25g Eiweiß/100g Lebensmittel)

Pflanzliche Nahrungsmittel:

- Hülsenfrüchte (Linsen/Bohnen/Erbsen bis 20g Eiweiß/100g)
- Sojabohnen/Produkte (ca. 25-30g Eiweiß/100g)
- Sprossen/Keimlinge (Soja, Weizen, Kürbiskerne bis 28g/100g)
- Spargel, Hirse, Mais (Polenta)
- Nüsse (ca. 20-25g/100g)
- Avocado



Die biologische Wertigkeit von Eiweiß gibt an, wie hoch der Gehalt an essentiellen Aminosäuren ist - diese kann der menschliche Körper nicht herstellen. Tierisches Eiweiß hat die höchste Wertigkeit, wobei das Hühnerei eine Wertigkeit von 100 hat. Kombinieren der Eiweißlieferanten erhöht die Eiweißwertigkeit: z.B. Getreide + Milch (Müsli), Getreide + Ei, Kartoffel + Ei, Kartoffel + Milch/Produkte, Hülsenfrüchte + Getreide (Bohnen + Reis)

Wichtig: Pro Mahlzeit können nur 20g-30g Eiweiß zum Einbau aufgenommen werden, der Rest dient der Energiegewinnung.

ENERGIELIEFERANT UND TRANSPORTMITTEL FETT

empfohlen sind 20-25% im Nährstoffverhältnis

Beachte:

- Fett liefert mit 9,3 kcal/g die höchste Energie
- Fett dient für die fettlöslichen Vitamine als Transportstoff
- Pflanzliche Öle (Lein-, Distel-, Kernöle) enthalten mehrfach ungesättigte Fettsäuren
- Tierische Produkte enthalten oft versteckte Fette (Leberwurst, Salami)

WASSER IST LEBENSNOTWENDIG

Unser Körper besteht zu 75 % aus Wasser. Je nach Belastung und Bedingungen sind 2-3l Wasser (und mehr) pro Tag empfohlen.

Während des Trainings kann der Bedarf bis auf 400 ml/Std ansteigen (Flüssigkeitsaufnahme in kleinen Portionen a 50 – 150 ml/ 15 Minuten).

- Wasser / Mineralwasser (als Apfelschorle)
 - Isotone Sportgetränke
- ... mit wichtigen Elektrolyten (Natrium, Chlorid, Magnesium, Calcium)

Beachte: Magnesiummangel kann zu Muskelkrämpfen, Konzentrationsstörungen und Erschöpfung führen.

Gesunde Ernährung fängt schon bei einem leckeren Frühstück an.



Tipps für Anfänger zur Vorbereitung auf die Langlaufsaison

Anfänger können sich optimal auf die Langlaufsaison vorbereiten, indem Sie vorab Ihre konditionellen (Ausdauer, Kraftausdauer, u.a.) bzw. Ihre koordinativen (Gleichgewicht, Rhythmus, u.a.) Fähigkeiten trainieren. Wie beim Schilanglauf ist auch beim „Nordic Walking“ die korrekt ausgeführte Diagonalebewegung von Bedeutung. Durch den Einsatz von Stöcken kann „Nordic Walking“ als Ganzkörpersportart angesehen werden. Speziell die Muskelgruppen des Schultergürtels, des Nackens, der Brust- und Rückenmuskulatur sowie die Muskulatur der Arme lassen sich mit „Nordic Walking“ gut trainieren. „Nordic Walking“ ist unter anderem für Personen geeignet, denen Laufen oder Joggen zu anstrengend bzw. zu gelenkbelastend ist, Walking alleine aber wiederum nicht genügend körperliche Betätigung bedeutet. Im Sommer kann „Nordic Walking“ für den Langlaufbegeisterten als ein „ideales“ Ergänzungstraining angesehen werden. Die Technik des „Nordic Walkings“ erfordert etwas Koordinationsvermögen, ist jedoch relativ leicht zu erlernen. Natürlich kann auch die (Kraft-) Ausdauer mit anderen Sportarten wie zum Beispiel Radfahren, Laufen, Bergwandern, Schwimmen u.a. trainiert werden.

Der Bewegungsablauf beim Nordic Blading/Skating ist vergleichbar mit der Skating Technik der Skilangläufer und wird sehr oft als Imitationstraining bzw. als Sommertrainingsmethode eingesetzt. Durch einen technisch „optimalen“ Stockeinsatz wird beim Nordic Blading/Skating im Gegensatz zum Inline Skaten zusätzlich die Oberkörpermuskulatur verstärkt beansprucht. Grundsätzlich wird die Nordic Blading/Skating Technik wie beim Langlaufen in sechs verschiedenen Grundtechniken unterschieden.

Verfasser: Mag. Markus Förmer (staatl. geprüfter Langlauftrainer – Leiter der nordic academy)

Weitere Informationen:

DVD: Nordic Walking ABC - Autor Mag. Markus Förmer

Buch: Mentale Stärke durch Bewegung: Autor: Dr. Günther Pappert und Mag. Markus Förmer: Bestellung: www.nordicacademy.at



Advanced - Fitness- und Gesundheitssportler

Ein alter weiser Langlauf Spruch „der Langläufer wird im Sommer gemacht!“

Für jeden Langläufer ist ein guter körperlicher Zustand die beste Verletzungsprophylaxe. Dazu gehören neben einer guten Grundlagenausdauer, die man sich schon im Sommer mit Laufen, Radeln oder Berggehen erarbeiten kann, Kraft-, Koordinations- und Beweglichkeitstraining. Vor allem Beine, Gesäß und Hüften - die „Hauptbewegungsmuskeln“ - müssen bei starker Beanspruchung auch täglich gedehnt werden. Verkürzte Muskeln schränken die Beweglichkeit ein, was die Verletzungsgefahr und den Gelenkverschleiß erhöht! Ausgleichend müssen die „Halte-Muskeln“ im Bauch-, Rücken-, Rumpfbereich gekräftigt werden, um neben der Haltung die Beckenstabilität zu verbessern.

Für seine körperliche Fitness ist jeder ganz persönlich verantwortlich. Schon 45 Minuten 3x wöchentlich über 6-8 Wochen reichen, um deine Ganzkörperkraft und Stabilität wesentlich zu verbessern; das sollte dir deine Gesundheit & Sicherheit wert sein! Die vorgeschlagenen Ausgleichsübungen können auch während der Saison 1-2x wöchentlich durchgeführt werden; deine Wirbelsäule wird es dir danken ...

Hier ein Circuittraining zur Ganzkörperkräftigung mit Schwerpunkt Rücken-Bauch-Hüften, der auch ohne Zusatzgeräte machbar ist:

10 min Aufwärmen mit Laufen am Stand, Schwunggymnastik und einige Minuten lockerem (Seil)Springen

1. **Vierfüßlerstand** diagonales Arm- und Bein Strecken mit Fersenschub bis zur vollen Streckung; Ganzkörperspannung!
2. **Rückenlage** Beine 90°gewinkelt angehoben, Füße wechselweise nach rechts/links verdrehen, dabei mit beiden Händen zu den Fersen greifen
3. **Ausfallschritt** frontal oder seitlich in den Einbeinstand Rücken strecken, Arme nach oben führen (event. kleines Zusatzgewicht); Beinachse halten & ausbalancieren
4. **Seitstütz** am Unterarm Hüfte strecken, oberes Bein heben & senken; Ganzkörperspannung halten!
5. **Rückenlage** Beine gestreckt nach oben, zum rechts/links Fußrand greifen, dabei Kopf und Schulter vom Boden abheben
6. **Unterarmliegestütz** Hüfte gestreckt links/rechts Fuß abwechselnd zum Gesäß hochheben
7. **Seitenlage**, Arme & Beine gestreckt Beine abheben, kurz halten & senken
8. **Langsitz** leicht gebeugte Beine hochheben und links/rechts seitlich absenken, dabei den Oberkörper gegendrehen; nicht mit den Fersen den Boden berühren, Arme mitschwingen lassen

Alle Übungen langsam und mit bewusster, ruhiger Atmung durchführen! 8-12 Wiederholungen je Seite/Diagonale bei 2-3 Serien. Zwischen den Stationen bzw. Serien immer die beanspruchten Muskeln auflockern; Arme & Beine ausschütteln. Nach den Übungen idealerweise kurz ausradeln oder auslaufen und 10-15 min Gesäß-, Hüft-, Arm- und Beinmuskulatur dehnen.

Viel Spaß und Konsequenz bei den Übungen! Sie werden eure Langläuferischen Ambitionen erleichtern und das Leistungsvermögen und Wohlbefinden deutlich erhöhen.



Vorbereitungstipps für den Challenge-Typ

Für einen Challenge Typ ist ein grundlegendes Ausdauertraining von zwei bis drei Einheiten die Woche empfehlenswert. Hier können verschiedene Sportarten wie Nordic Walking, Laufen oder Radfahren betrieben werden. Um die Intensität der Belastung besser verfolgen zu können und somit eine optimale Leistungssteigerung zu erzielen, ist bei den Cardio-Einheiten eine Pulsuhr jedenfalls ratsam.

Zusätzlich sind Kraft- und Stabilisationsübungen sehr wichtige Bestandteile bei der Vorbereitung auf die Skilanglauf-Saison. Sie sollten ca. drei Mal pro Woche über einen längeren Zeitraum hinweg durchgeführt werden und den ganzen Körper trainieren.

Geeignete Übungen zum Kraftaufbau sind zum Beispiel:

- **Kniebeugen:** beide Knie im 90° Winkel beugen und wieder aufrichten. Dabei immer darauf achten, dass die Knie nicht über die Zehen hinausragen.
- **Sit-Ups:** auf den Rücken legen und die Beine aufstellen. Nun den Oberkörper und den Kopf in Richtung der Knie bewegen, dabei die Hände seitlich zum oberen Ende des Oberschenkels führen.
- **Ausfallschritte:** abwechselnd in den Ausfallschritt gehen, dabei sollten beide Knie 90° gebeugt sein. Immer darauf achten, dass das vordere Knie nicht über die Zehen ragt.
- **Ellbogenstütz:** in den Ellbogenstütz begeben und dabei auf die Spannung im Bauch und einen geraden Rücken achten. Diese Stellung halten und abwechselnd die Beine hoch heben.
- **Wadenheben:** die Fersen anheben (auf Zehenspitzen stellen) und wieder senken.

Hier empfiehlt es sich jede Übung drei Mal mit je zehn bis zwanzig Wiederholungen durchzuführen.



Genießen Sie den Winter in den Kitzbüheler Alpen auch abseits von Pisten und Loipen!

Der Bergwinter in den Kitzbüheler Alpen hat vieles zu bieten. Für Abwechslung im Urlaub sorgen neben Sport und Bewegung in freier Natur auch zahlreiche Entspannungsmöglichkeiten und Ausflugsziele. Action, Spaß und Erholung ist mit der Doppellooping Wasserrutsche und der Saunaresidenz beim „Wave – die Wörgler Wasserwelt“ garantiert. Im Anschluss können sich Groß und Klein im High5 beim Trendsport Bowling messen. Für all jene, die einen Einblick in die Produktion lokaler Produkte wie Schnaps oder Käse gewinnen möchten, bietet sich ein Besuch unserer Schaubetriebe an. Gidi's Genusswerkstatt „Gaßoidhof“ in Fieberbrunn entführt Sie in die Welt der Tiroler Edelbrände und der Imkerei. Die Schaukäserei „Wilder Käser“ in Gasteig bei Kirchdorf, gibt Einblicke in die Produktion vom „großen“ und „kleinen“ Stinker – wie Bernd Widauer seine Käsesorten liebevoll nennt. Wer lieber herrliche Aussichten genießen möchte, der besucht den Brauturm der Brauerei Huber in St. Johann in Tirol oder das Jakobskreuz in St. Jakob in Haus. Bei einem Glas Bier von der heimischen Spezialitätenbrauerei Huber, können Sie in 27 Metern Höhe im Turmstüberl, einen herrlichen Rundumblick über St. Johann in Tirol genießen. Ein besonderes Ausflugsziel wurde im Sommer 2014 eröffnet – das Jakobskreuz. Dieses begehbare 30 Meter hohe Kreuz, befindet sich auf der Buchensteinwand im Herzen des PillerseeTals.

Diese und weitere Urlaubstipps finden Sie unter www.kitzbueheler-alpen.com

Einfach nordic – einfach bärig!