

## Alpenverein Edelweiss

Zweig des Österreichischen Alpenvereins  
A-1010 Wien, Walfischgasse 12  
Tel. +43 1 5138500  
Mo-Do 9:00 - 18:00, Fr 9:00 - 17:00  
office@alpenverein-edelweiss.at  
www.alpenverein-edelweiss.at  
ZVR-Zahl: 689913046



# LANGLAUFEN

## mit dem Alpenverein Edelweiss

Stand 01-2019

### TECHNIK



Einfaches Langlaufen in gespurten, leichten Klassikloipen (Diagonalschritt oder Doppelstocksdruck). Auch für Langlauf-EinsteigerInnen geeignet.



Langlaufen in gespurten Klassik- oder Skating-Loipen. Auf Skating-Loipen wird in der Tourbeschreibung explizit hingewiesen. Weitgehend ebenes Gelände mit wenigen, einfachen Anstiegen und Abfahrten. Langlauf-Erfahrung wird erwartet.



Langlaufen in gespurten Klassik- und/oder Skatingloipen. Ebenes und welliges Gelände mit einigen Anstiegen. Langlauf-Erfahrung (Lauftechnik, Abfahrt mit Richtungsänderungen) wird vorausgesetzt.



Langlaufen in gespurten Klassik- und/oder Skatingloipen. Ebenes und welliges Gelände mit mitunter auch längeren, steileren Anstiegen und Abfahrten. Gute Langlauf-Praxis (Schritttechnik, steilere Abfahrt mit Richtungsänderungen, harte bis eisig-glatte Spur) ist Voraussetzung.



Wie \*\*\*\*, nur alles verschärft! Für sehr geübte LäuferInnen mit viel Langlaufpraxis und hoher Leistungsfähigkeit!

### KONDITION

- 1 bis 3 km, weitgehend ebenes Gelände, Laufzeit bis 1,0 Std.
- 2 bis 5 km, bis 300 HM (bergauf/bergab), Laufzeit bis 1,5 Std.
- 3 bis 8 km, bis 450 HM (bergauf/bergab), Laufzeit bis 2,0 Std.
- 4 bis 15 km, bis 600 HM (bergauf/bergab), Laufzeit bis 2,0 Std.
- 5 über 15 km, > 600 HM (bergauf/bergab), Laufzeit über 2,0 Std.