Kurz notiert

9. Dezember 2019

**Das ist die Krönung: „König Ludwig Lauf“ im Naturpark Ammergauer Alpen**

(Ettal/Oberammergau) Ja wo laufen sie denn? Am ersten Februarwochenende ganz sicher durch den Naturpark Ammergauer Alpen. Rund 4000 Langläufer aus der ganzen Welt gehen dann beim 47. „König Ludwig Lauf“ in die Spur, um sich beim größten Volksskilanglauf-Event Deutschlands zu messen. 10, 21 und 50 Kilometer in klassischer oder freier Technik gilt es zwischen Ettal und Oberammergau zu meistern, während sich der Nachwuchs beim „Mini-Kini“ verausgabt. Wie man Oberschenkel richtig brennen lässt, zeigen Profis am 31. Januar beim „König Ludwig Super Sprint“ und greifen im KO-Verfahren auf 100 Metern nach der Krone. Wer noch Techniktipps braucht, meldet sich zum kostenlosen „Salomon Nordic Workout“ (4. Januar) mit dem letzten deutschen „Luggilauf“-Gewinner Max Olex an. Beim „1. Nordic Testtag“ (29. Februar) stehen Gratis-Langlaufkurse und neuestes Equipment auf dem Programm. [www.ammergauer-alpen.de](http://www.ammergauer-alpen.de), [www.koenig-ludwig-lauf.com](http://www.koenig-ludwig-lauf.com)

*Hinweis: Die Langfassung des Textes und weitere Fotos werden am 11. Dezember versendet.*