 Bewandert. Begeistert. Bewährt.

Presse-Info Naturpark Ammergauer Alpen

16. November 2021

**Erst Latten-Lehrling, dann Loipen-König:**

**Neue Langlaufkurse in den Ammergauer Alpen**

**Workshops bei Profis, 180 Loipenkilometer und ein internationales Stell-dich-ein**

**der Langlaufszene. Im Naturpark Ammergauer Alpen werden aus Sportlern Könige.**

**„Von Null auf König Ludwig Lauf“, so heißt das neue Langlauf-Angebot im Naturpark Ammergauer Alpen (**[**www.ammergauer-alpen.de**](http://www.ammergauer-alpen.de)**), das sich an absolute Beginner richtet. In den zweistündigen Workshops, die im Januar immer samstags stattfinden, lernen diese unter Anleitung eines Profis die wichtigsten Grundlagen des klassischen Stils. Wen das Loipenfieber gepackt hat, schnuppert vielleicht sogar Wettkampfluft. Das Versprechen: Wer an den neuen Workshops teilnimmt und selbst etwas trainiert, der ist gut gerüstet, um am ersten Februar-Wochenende beim legendären „König Ludwig Lauf“ die Distanz über zehn Kilometer zu schaffen. Beim größten Volksskilanglaufevent Deutschlands gehen Sportler aus der ganzen Welt auf 10, 21 oder 50 Kilometern im klassischen wie im Skating-Stil in die Loipe. Die Workshops kosten jeweils 25 Euro pro Person (inkl. Leih-Ausrüstung). Tipp für Fortgeschrittene: Die Langlaufcamps mit Tobias Angerer und Trond Nystad powered by König Ludwig Lauf. Anmeldung für beide Kurse auf** [**www.koenig-ludwig-lauf.com**](http://www.koenig-ludwig-lauf.com)**.**

„Langlaufen hat sich in den letzten Jahren zu einem echten Trendsport entwickelt“, erklärt Arvis Robalds, Produktmanager der Ammergauer Alpen GmbH und selbst passionierter Langläufer mit Profi-Background. „Mit unseren neuen Workshops möchten wir echten Anfängern den Weg in die Loipen erleichtern und ihnen unter guter Anleitung die wichtigsten Grundlagen vermitteln. Dabei kommt natürlich auch der Spaß nicht zu kurz“, weiß der 33-Jährige, der die Workshops, die an den vier Januar-Samstagen stattfinden, leitet. Geübt wird in kleinen Gruppen und in einem eigens für das Training abgegrenzten Bereich. Auf dem Programm stehen zunächst Trocken- und Balanceübungen. „Das Gleichgewicht ist die Grundlage beim Langlaufen, auf der alles Weitere aufbaut.“ Wie zum Beispiel das gekonnte Verlängern der Gleitphase auf den Skiern, anhand der man den Laien schnell von einem Könner unterscheidet. „Viele Hobbysportler versuchen, sich über die Armkraft und den Einsatz der Stecken fortzubewegen, um nicht zu sagen ‚nach vorne zu ziehen‘. Das ist viel zu anstrengend“, weiß Arvis Robalds. Um den Schülern ein Gefühl für die Gleitfähigkeit der Ski zu vermitteln, schickt er sie übrigens erstmal ohne Stöcke in die Loipe und auf kleine Anhöhen. Und auch für den Weg runter hat er das Patentrezept: Einfach mit den Innenkanten der Skier bremsen und keine Angst vorm Hinfallen haben.

Wen das Loipenfieber gepackt hat, findet in den Ammergauer Alpen ideale Bedingungen, um an seinem Langlaufstil zu arbeiten. Da sind zunächst die 180 Loipenkilometer (klassisch und Skating), die allesamt für Anfänger gut geeignet sind. Die Spuren sind gut einsehbar, kommen ohne große Höhenunterschiede aus und sind meist breit angelegt. Weiteres Plus: Die einzelnen Rundtouren lassen sich gut miteinander verbinden. „Wer mag und die nötige Kondition hat, kann von Ettal im Süden bis nach Bad Kohlgrub im Norden gleiten und dabei vom hochalpinen Terrain in fast schwedische Szenerien eintauchen“, erzählt Arvis Robalds.

Aber vielleicht doch erstmal „kleine Brötchen backen“ und sich für die Teilnahme an den zehn Kilometern im klassischen Stil beim König Ludwig Lauf anmelden. Der größte Volksskilanglauf Deutschlands findet vom 3. bis 6. Februar 2022 statt und zieht seit jeher Langlauffans jeden Alters, jeder Nationalität und jeder Könnerstufe an. Besonderes Highlight für Cracks: Die Wettkampfstrecke über 50 Kilometer. Sie wird ausschließlich für die Veranstaltung gespurt und führt von Ettal bis ins hintere Graswangtal hinein und quasi durch den Vorgarten von Schloss Linderhof hindurch, dem Lieblingsrefugium von König Ludwig II.

Noch ein Tipp für Fortgeschrittene: Wer sich selbst das Langlauf-Krönchen aufsetzen möchte, bucht eines der beiden Langlauf-Camps, die von Tobias Angerer, zweimaliger Weltcup-Gesamtsieger im Langlauf, und Trond Nystad, ehemaliger norwegischer Nationaltrainer, geleitet werden. Die Termine: 3.12. bis 5.12.2021 und 21.1. bis 23.1.2022. Im Preis (ab 809 Euro p.P. im DZ) sind zwei Übernachtungen im Vier-Sterne-Hotel mit Verpflegung sowie die Trainingseinheiten und ein Wachsseminar ebenso enthalten, wie ein Starter-Paket mit praktischen Langlauf-Accessoires. Anmeldung auf [www.koenig-ludwig-lauf.com](http://www.koenig-ludwig-lauf.com)

**Weitere Infos Naturpark Ammergauer Alpen:**

Ammergauer Alpen GmbH, Eugen-Papst-Str. 9a, 82487 Oberammergau,

Tel: 08822/922 740, info@ammergauer-alpen.de,

[www.ammergauer-alpen.de](http://www.ammergauer-alpen.de), [www.naturpark-ammergauer-alpen.de](http://www.naturpark-ammergauer-alpen.de)