Langlauf Ratgeber von Jochen Behle

3. Einzigartige Vielfalt

Kaum ein Sport bietet eine derartige Vielfalt wie der Langlauf. Man kann ihn von der Kindheit bis ins hohe Alter ausüben. Und man entscheidet selbst über die Intensität, mit der man diese faszinierende Sportart betreibt. Man muss kein Weltcupsieger und erfolgreichen Langlauf-Trainer wie Jochen Behle sein, um diese sportliche Betätigung genießen zu können. In seinem Ratgeber weist der Experte darauf hin, dass man ganz sanft anfangen und sich dann an seiner täglich spürbaren Leistungssteigerung erfreuen kann.

Gerade in einer abwechslungsreichen Landschaft wie der Sport & Vitalregion Achensee bieten sich die unterschiedlichen Möglichkeiten, je nach der eigenen körperlichen Verfassung und den individuellen Ansprüchen. Mehr als 200 Kilometer gespurte Langlauf-Loipen werden hier in unterschiedlichsten Schwierigkeitsgraden angeboten. Da kann man ruhig und entspannt eine Tour entlang des Achensees machen, der in der Wintersonne glitzert und seine stille Ruhe auf den Langläufer überträgt. Genauso kann man aber auch anspruchsvollere Touren wählen, etwa in die Karwendeltäler hinein, wo nicht nur eine atemberaubende Bergkulisse wartet, sondern auch manch gemütliche Almhütte zum Verschnaufen einlädt.

Das vielfältige Loipenangebot trägt zusätzlich zur Attraktivität des Sports bei. Langlaufen bedeutet auch, die unterschiedlichsten Naturkulissen kennenzulernen und jeden Tag Neues zu entdecken. Schließlich schläft die Natur im Winter keineswegs, wie allgemein vermutet. Da kann man Rehe bei der Futtersuche beobachten, Gämsen bei ihren halsbrecherischen Bergtouren erleben oder majestätische Adler am blauen Himmel kreisen sehen. Das gilt insbesondere für den einzigartigen Naturpark Karwendel, der am Achensee beginnt und eine der größten Steinadler-Populationen Europas vorweist.

Geradezu automatisch sorgt Langlauf auch für Vielfalt bei der Urlaubsgestaltung. Man gleitet nicht den ganzen Tag permanent durch die Loipe, zumal Jochen Behle auch empfiehlt, es mit dem Ehrgeiz nicht zu übertreiben. Am Achensee laden zum Beispiel zahlreiche Wellnesstempel zum Entspannen nach der Loipe ein. Zudem gibt es eine Vielzahl weiterer sportlicher Aktivitäten, die man hier ausüben kann. Das reicht vom Paragleiten, über Splitboard, Snowkiten, Tourengehen, Snowboarden oder klassischem Rodeln auf einer der sechs großen Rodelbahnen. Oder man lässt sich einfach mit dem Pferdeschlitten durch die bezaubernde Winterlandschaft fahren.