

Langlaufen und Yoga vom 31.01. bis 03.02.2025

Tourenleiter: Alexander Beer, Claudia Hangg

Text: Alexandra Osswald

So aufrecht waren wir noch nie – Langlaufen und Yoga in Davos mit der DAV Sektion Ravensburg

Vom 31. Januar bis 3. Februar 2025 haben wir die märchenhafte Winterlandschaft von Davos unsicher gemacht. Mit strahlendem Sonnenschein und perfekten Loipenbedingungen waren die Vorzeichen für unser Wochenende mehr als vielversprechend. Problemlose Anreise am Freitagmorgen – sei es per Fahrgemeinschaft oder Zug – und schon konnten wir uns auf die wunderbare Bergkulisse und die anstehenden Aktivitäten freuen.



Alaska – Football

Foto: Alexander Beer



Bewegungsparcour

Foto: Alexander Beer

Unser Zuhause für die kommenden Tage war die Jugendherberge Youth Palace, ein ehemaliges Sanatorium am Sonnenhang. Der Charme des Gebäudes, kombiniert mit einem traumhaften Blick auf Davos und die umliegenden verschneiten Berge, hat uns sofort verzaubert. Das Essen war spitze und die Ausstattung genau richtig für uns Wintersportler.

Mit Davos als perfektem Treffpunkt für Langläufer haben wir täglich im Langlaufzentrum unsere Basis eingerichtet. Die Sonne verwöhnte uns während der Mittagspausen, und unser hochmotivierter Langlauftrainer Alex half uns, unsere Skating-Technik zu verfeinern. Seine wertschätzende und pädagogisch wertvolle Herangehensweise machte das Training nicht nur effektiv, sondern auch angenehm. In den Nächten zog es Alex nach dem Abendessen nochmal auf die Loipe, während wir höchstens unsere Stockbetten eroberten.



Foto: Alexander Beer



Foto: Alexander Beer



Foto: Alexander Beer

Durch witzige Spiele und Warm-Ups wie Rugby oder Alaska Football brachte Alex einen Hauch von Abenteuer und viel Spaß in unser Training. Die passende Musik hat dabei geholfen im Takt zu bleiben. Besondere Highlights waren die Videoanalysen, die uns halfen, unsere Technik zu perfektionieren. Die soziale Interaktion und das Arbeiten in Kleingruppen förderten individuelle Fortschritte und machten das Erlebnis unvergesslich. Der Kinder-Parkour und die Schanzen luden alle Mutigen zu weiteren Herausforderungen ein. So kamen sowohl Anfänger als auch Fortgeschrittene kamen auf ihre Kosten.

Bevor es ans Frühstück ging und nach langen Tagen auf den Loipen, sorgte Claudia mit ihrem Yoga-Programm für die nötige Balance. Vor der atemberaubenden Bergkulisse von Davos fanden wir durch Yoga Erdung, Dehnung und Ausgeglichenheit. Claudia verstand es, die Übungen perfekt auf unser Langlauftraining abzustimmen. Nicht einmal die Kaffeemaschine blieb vor dem Yoga verschont – die Nachfrage war hoch! Langlaufen und Yoga harmonierten perfekt, unterstützt von unseren engagierten Lehrern. Die Anstrengungen des Tages führten abends, zusammen mit dem Yoga, zur absoluten Tiefenentspannung auf den Yogamatten – gelegentlich sogar mit Tiefenentspannungsatmungsgeräuschen.



Yoga am Morgen

Foto: Alexander Beer



Sonnengröße

Foto: Alexander Beer

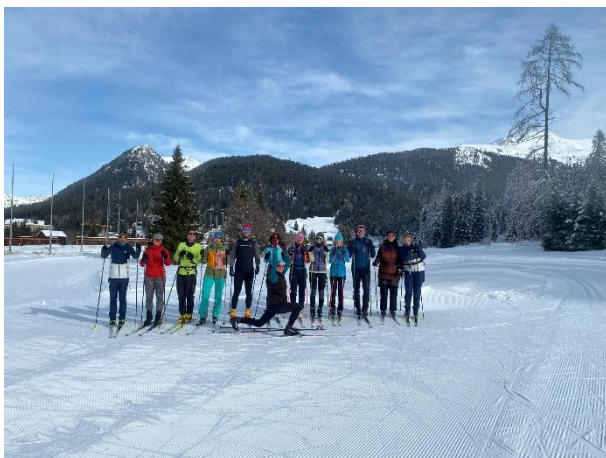


Foto: Alexander Beer

Die Kombination aus Langlaufen und Yoga hat uns nicht nur körperlich gefordert und wunderbar ausgeglichen, sondern war vor allem mit unserer großartigen Gruppe ein Riesenspaß. Einig waren wir uns alle: Skating ist wie Yoga – nur gemeinsam noch besser!