Zeitschrift: Starke Jugend, freies Volk : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 19 (1962)

Heft: [4]

Rubrik: Stens Sport-Palette ; Das Ausdauertraining

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 13.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Stens Sport-Palette

Weil es nichts kostet

Die Menschen von heute sind nicht gerade bewegungsfreudig. Das ist nichts Neues. Dass die Menschen heutzutage aber ausgesprochen bewegungsfaul sind — das ist nicht nur neu, das ist zugleich erschreckend.
Die Sportärztliche Hauptberatungsstelle in Westberlin unter Leitung des ehemaligen deutschen Meistersprinters Dr. Mellerowicz hat laut «Der Fussball-Trainer» an 1000 Personen die Frage gerichtet: «Was tun Sie zur Erhaltung Ihrer Gesundheit?» Als das Ergebnis bekannt wurde, kommentierte Dr. Mellerowicz enttäuscht: «Wir sind einfach sprachlos. Wir hatten kein überwältigendes Ergebnis erwartet, aber diese Antworten haben uns doch beinahe umgeworfen.»
Von den 1000 Personen konnten zunächst einmal 40 überhaupt keine Antwort geben. 469 Personen antworteten ganz einfach mit «Nein!» Mit anderen Worten: Ueber die Hälfte der Befragten bewegt sich überhaupt nicht zusätzlich.
210 Personen meinten, dass sie durch ihre Arbeit und durch Spaziergänge genügend Bewegung nur Erhaltung ihrer Gesundheit hätten. Und der Rest? Es waren 281 Personen, die erklärten, dass sie entweder Sport betrieben oder sich zumindest sportlich betätigen. Ganze 28 Prozent also wussten, was sie ihrem Körper schuldig sind.
Nach Dr. Mellerowicz gibt es ein einfaches Rezept gegen die Bewegungsfaulheit und damit ein Vorbeugen gegen Herz- und Kreislaufkrankheiten: Dreimal an jedem Tag für jeweils eine Minute soviel Bewegung, dass man ausser Atem gerät — das ist schon alles.
Aber warum benutzen so wenig Menschen heute dieses Heilmittel? Sagt Dr. Mellerowicz: «Wahrscheinlich deshalb, weil es nichts kostet.»

Zur Nachahmung empfohlen

Redaktor Ernst Gerber der Zeitschrift «Frauenturnen» des Schweizerischen Frauenturnverbandes schreibt in der letzten Nummer 1961: «Aus Roggwil bei Langenthal, wo seit vielen Jahren Kurse Ia zur Durchführung kommen, kam aus dem dortigen ‚Bären' dem Redaktor eine Karte zu, auf der zwei Frauen, die anscheinend dort beim Service helfen, schreiben, sie hätten während des ganzen diesjährigen Kurses nie einen Aschenbecher leeren müssen. Etwas noch nie Erlebtes!»
Wie steht's in dieser Beziehung in all den andern Turn- und Sportkursen unseres Landes?

Mehr als peinlich

Recht peinlich wurde nach «sid» die Ehrung von Rad-Weltmeister Rik van Looy für Prinz Albert, den Bruder des belgischen Königs Baudouin. Der Prinz überreichte dem Champion den Pokal für besondere Verdienste um den nationalen Sport und sagte dabei: «Wir hoffen, dass Sie auch in Zukunft mit solchen Erfolgen aufwarten können. Ganz besonders denken wir dabei an die Olympischen Spiele in Tokio!» Nicht genug, dass Prinz Albert vergass, dass van Looy als Profi sich seine sportlichen Würden in harter Münze belohnen lässt — nein, er ist sogar noch Mitglied des Nationalen Olympischen Komitees in Belgien ...

Der «alte Mann» fragt ...

Edgar Joubert, bekannt durch seine glänzenden Essays unter dem Titel «Der alte Mann und der Sport», lässt seinen «alten Mann» fragen:
«Ich finde es recht eigentümlich, dass die Herren Sportführer so eifrig bemüht sind, einen Umstand wie die Berliner Mauer nicht zur Kenntnis zu nehmen, sich aber darüber aufregen, wenn den Urhebern dieser Mauer ein Visum verweigert werden soll. Jene dürfen also eine Mauer errichten, um ihre Untertanen von der anderen Welt abzusperren, aber die Westbehörden müssen sofort springen, wenn es jenen beliebt, ein paar der Abgesperrten herauszulassen. Die Herren vom Internationalen Skiverband leben also tätsächlich in der Illusion, man könne den Sportbetrieb aus dem Weltgeschehen herauslösen und in den luftleeren Raum stellen. Sie wagen es, lächerliche Telegramme an Kennedy, de Gaulle und Macmillan zu schicken, als ob ihrer Weltmeisterschaft Wunder was für eine Bedeutung zukäme. Sie reden vom unpolitischen Sport, als ob sie nicht wüssten, dass im Osten der Sport durchpolitisiert ist und dass von dort kein Aktiver ins Ausland geschickt wird, ohne eine politische Aufgabe als kommunistischer Agent zu erfüllen. Oder zweifeln Sie etwa daran?

Kaum zu glauben

-on. Einen unglaublichen Fall von Rassendiskriminierung leistete sich der Stadtrat von Pretoria in Südafrika. Einem japanischen Schwimmerteam, das eine Tournee unternehmen wollte, ist die Benützung des Schwimmbades verboten worden, weil die Japaner von der südafrikanischen Regierung nicht als Angehörige der weissen Rasse anerkannt würden!

Keiner ging seinem Beruf nach

Toni Sailer wurde, laut «isk», über den Amateurismus im Skirennsport befragt. Seine Ansicht hat sich gegenüber früher nicht geändert. Wer heute Weltklasse darstellt, kann das nur dank grosser materieller Unterstützung sein. Sailer zieht gegen den «Amateur-Bluff» zu Feld. In der Tat ist es so, dass zum Beispiel kein Weltmeister 1962 seinem Beruf nachgegangen ist. Toni Sailer hält dafür, dass man nicht Abstufungen vornehmen sollte: wer durch den Skirennsport mehr verdient, wird als Profi deklariert, wer etwas weniger «garniert», ist Amateur.
Dass das «Amateur-Brot» aber auch sehr hart sein kann, beweist ein Ausspruch des nun verbitterten, weil bei der Weltmeisterschaft ohne Sieg gebliebenen Franzosen Adrien Duvillard. «Alles habe ich seit zwei Jahren meinem Sport geopfert, ich hatte keine Privatzeit mehr. Nun will ich das Rennen aufgeben.»
Mich belustigen die vielen «Sträusse», die das einfach nicht sehen wollen.

«Kein Sportler kann grosse Leistungen vollbringen, wenn er weiche Federbetten liebt.»

(Fred Perry, ehemaliger Tennisspieler aus England, u. a. Gewinner in Wimbledon von 1934 bis 1936.)

Das Ausdauertraining

Exposé des Lehrkörpers ETS

Die phänomenalen Leistungen, wie sie in den letzten Jahren vor allem in den Mittel- und Langstrecken erzielt wurden, sind zum grossen Teil den neuen Trainingsmethoden zuzuschreiben.

Zweck dieser Einführung:

— Allgemeiner Ueberblick über das Lauftraining

— Trainingsmethoden

Allgemeine Betrachtungen

Der Lauf ist gewissermassen ein Kampf um den Sauerstoff = O_2. Kurze Strecken — 100 bis ca. 1200 m — können wettkampfmässig nur mit grosser Sauerstoffschuld gelaufen werden (100-m-Lauf ohne Atmung, oder nur ein Minimum). Bei Distanzen über 1 500 m bis Marathon beruhen die Leistungen dann auf dem Sauerstoffaufnahmevermögen. Prinzip: Strekken mit grosser Geschwindigkeit ergeben eine O_2-Schuld, je langsamer das Tempo (Kadenz) ist, desto mehr gewinnt die Aufnahme von O_2 während des Laufes an Wichtigkeit.
Ziel des Trainings ist Schnelligkeit, Stehvermögen und Ausdauer zu entwickeln. Die zwei letzteren Eigenschaften gilt es zu differenzieren. Das Stehvermögen ist die Fähigkeit des Organismus, einem O_2-Mangel zu widerstehen, d. h. eine grosse Schnelligkeit so lange wie möglich aufrechtzuerhalten (400 bis 1 200 m). Man nennt dies «Ermüdungswiderstandsfähigkeit» bei hoher O_2-Schuld. Synonymer Ausdruck für Stehvermögen: «Schnelligkeitsausdauer». Die Ausdauer ist die Fähigkeit des Organismus, der Müdigkeit zu widerstehen, wobei ein Gleichgewicht zwischen O_2-Aufnahme und -Verbrauch angestrebt wird. Dieses Gleichgewicht nennt man «Steady state» (10 000 m). Ein Läufer kann nicht alle 3 Eigenschaften in gleicher Qualität in sich vereinigen, wie er sich auch nicht damit zufrieden geben darf, nur eine zu besitzen. Sprinter: primär: Schnelligkeit, sekundär: Stehvermögen. Mittelstreckler: primär: Stehvermögen, sekundär: Schnelligkeit, dazu in gewissem Grad Ausdauer. Langstreckler: primär: Ausdauer, sekundär: Stehvermögen.

Grundausbildung

Cerutti: «Im Lauf ist der Körper der Motor, die Beine sind nur seine Räder». Daraus folgt, dass der Anfänger zuerst eine gründliche Grundausbildung über mehrere Jahre benötigt. Um grosse Leistungen zu erreichen, ist ein Trainingsplan auf lange Sicht von Wichtigkeit. Im allgemeinen sind 3 bis 4 Jahre systematischer Arbeit notwendig, bis sich wesentliche Fortschritte zeigen. Erst dann ist eine eventuelle Spezialisierung ins Auge zu fassen. Während dieser «Lehrzeit» dürfen keine Etappen übersprungen werden. Zu grosse Belastungen vermeiden, Zahl der Wettkämpfe beschränken. Viele junge Talente werden zu früh «ausgebrannt». Bei systematischem ganzjährigem Training sind folgende Arbeitsperioden zu berücksichtigen:

a) Vorbereitungsperiode
(Winter—Frühling 4—6 Monate)

b) Wettkampfperiode (Sommer 4 Monate)

c) Uebergangsperiode (Herbst 1—2 Monate).

Vorbereitungsperiode: Sie legt die Grundlage für zukünftige Leistungen. Das Wintertraining ist in erster Linie Muskeltraining, während das Frühjahrstraining eine sich steigernde organische Anpassung an zukünftige Wettkämpfe bedeutet, also Organtraining.

Wettkampfperiode: Das Training wird allmählich gesteigert. Den ersten Wettläufen ist nicht allzugrosse Bedeutung beizumessen. Sie dienen der allmählichen Entwicklung der Wettkampfleistung. Zu Beginn dieser Periode werden kürzere Distanzen gelaufen als im Wettkampf, dafür aber in schnellerem Tempo. Ein 800-m-Läufer z. B. wird auf Strecken von 200 bis 600 m geprüft. Das Training während der Wettkampfperiode kann leicht reduziert werden, um Wettkampferholung zu gewährleisten (Speicherung von Reserven). Das Aufbautraining zur guten Form soll in Zyklen verlaufen (im allgemeinen von 4 Wochen Dauer). Steigerung darf nicht in linearer Form geschehen, sondern graduell, um Monotonie zu vermeiden und Erholung zu ermöglichen. So intensiviert sich das Training in einem Zyklus von 4 Wochen bis zur 3. Woche, um in der 4. Woche leicht reduziert zu werden. Von Zyklus zu Zyklus sucht sich der Läufer seinem Formhöhepunkt zu nähern.

Uebergangsperiode: Sie kann als Ruheperiode betrachtet werden. Diese Erholung sollte aus biologischen Gründen aktiv sein. Betätigung in einer Wechselsportart, z. B. im Spiel (Basketball, Handball, Volleyball).

Trainingsmethoden

Die Schnell-Läufe
mit Wiederholungen (reine Schnelligkeit)

Der Läufer bemüht sich, kurze Distanzen in einer gewissen Zahl von Wiederholungen nahezu mit dem Maximum an Tempo zu laufen (98 %). Die Pausen dazwischen müssen eine vollständige Erholung erlauben.

Die Intervall-Tempoläufe

(«Schnelligkeitsausdauer»)
Die Strecke wird schnell gelaufen (ca. 85—90 %). Verbesserung des Muskelstoffwechsels. Der Organismus soll befähigt werden, mit der hohen Uebersäuerung fertig zu werden. Das Resultat ist die Erhöhung des Stehvermögens. Trainingsstrecken: 200 bis 1 200 m, in gewisser Zahl wiederholen (richtet sich nach dem Tempo der einzelnen Läufe), mit Erholungspausen im Ausmass von ⅔ der vollständigen Erholung (3 bis 8 Minuten), in Form von Gehen.

Intervall-Dauerläufe

(dauerndes Laufen mit periodischem Wechsel zwischen mittlerer Belastungsstärke und Trabpausen)
Die Distanzen variieren zwischen 100—300 m. Die Kadenz (Tempo) ist relativ langsam (65 bis 75 Prozent), was erhöhte Wiederholungszahl gestattet. Während der Pausen von ⅓ der vollständigen Erholungszeit (45 bis 90 Sekunden) trabt der Läufer weiter. Physiologisches Resultat: Erhöhung des Herzvolumens, Verbesserung der Fähigkeit, während des Laufes mehr Blut in den Kreislauf zu pumpen, also die Muskulatur besser zu durchbluten. Der Endeffekt: bessere Ausdauer. Die Dauer der Pausen, sowie die Kontrolle des Organismus kann durch die Pulsmessung erfolgen. Der Puls wird sofort nach den Anstrengungen genommen (ca. 160 bis 180 Schläge). Die nächste Belastung setzt ein, sobald der Puls auf 120 gesunken ist (= ⅓ der vollständigen Erholungszeit). Ein Spezialtraining verlangt eine regelmässige medizinische Kontrolle.

Der Dauerlauf

ist ein Lauf über 5—20 km, welcher mit noch weniger Tempo gelaufen wird. Diese Methode ermöglicht eine Erhöhung der allgemeinen Ausdauer. Während langer Zeit wird die ganze Oekonomie des Organismus im «Steady state» geübt.

Das Fahrtspiel, oder die Naturmethode

Es ist Training ohne starres, festgelegtes Schema. Der Läufer hat die Freiheit, nach Lust und Laune im Gelände zu laufen. Es ist ein Laufspiel mit wechselnder Intensität.
Beispiel: 1—2 km regelmässig Laufen — 5 Minuten Gehen — Intervalläufe von 50—60 m — dazwischen Erholungsgehen — Lauf von 1—2 km, abwechselnd mit Steigerungsläufen von 150—200 m (Methode der Polen und Australier).
Dieses Lauftraining ist also eine Mischung der oben erwähnten Methoden. In der Wahl der Dosierung (Mischung), angepasst an das Individuum, liegt die wahre Kunst des Trainers. Es ist klar, dass diese Mischung nicht für alle Monate gleich ist. Im Winter geht Kraft- und Ausdauerarbeit vor, während im Sommer die Kraftarbeit zugunsten des Stehvermögens fast eliminiert wird.

Dosierung für die Mittelstrecke:

	Winter	Frühling	Sommer
Kraftarbeit und Schnelligkeit	50 %	30 %	20 %
Stehvermögen	10 %	40 %	60 %
Ausdauer	40 %	30 %	20 %

Zahl der km pro Trainingsabend (stets annähernd gleiches Pensum)

Schnelligkeitsarbeit: 1— 3 km
Intervall-Tempoläufe: 3— 5 km
Intervall-Dauerlauf: 5—10 km.

Anwendungsmöglichkeiten für das Ausdauertraining im Vorunterricht

Frage: Welche der beschriebenen Methoden können wir für den Vorunterricht übernehmen? Roskam und Reindell sagen uns, dass ein systematisches Training, auf mehrere Jahre basiert und den biologischen Entwicklungsphasen Rechnung tragend, nicht versagen kann, wenn es gut geplant ist. Eine Spezialisierung darf aber nicht zu früh begonnen werden. Zu grosse Belastungen, wie z. B. Tempoläufe mit rascher Kadenz, sollten nicht vor dem 18. Lebensjahr einsetzen. So kommen wir im Hinblick auf eine Ausdauerprüfung für unsere VU-Jünglinge (1000-m-Lauf) zu folgenden Vorschlägen:

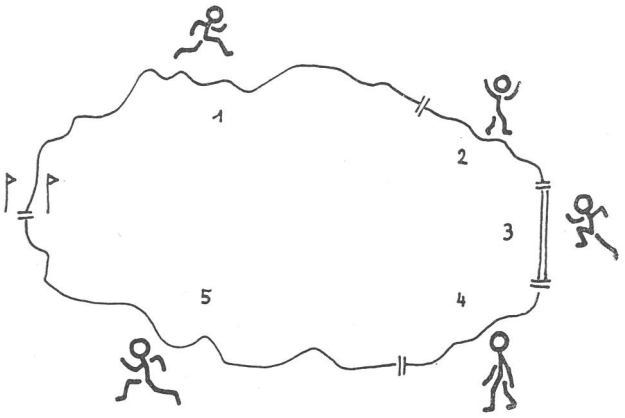
a) Arbeit in den Grundschuldisziplinen wie bis anhin (keine Vernachlässigung).

b) Der Lauf. Grundlegend ist die technische Schulung (Lauftechnik). Darauf aufbauend: Kurzstrekkenlauf, Stafettenläufe. Sodann: Weckung des Tempogefühls. Vorgehen: kommandierte Kadenz mit dem Mittel der Pfeife. Beispiel: Rundbahn, alle 50 m ein Jalon. Schüler auf alle Jalons verteilt. Auf Pfiff setzen sich alle in Bewegung. Bei jedem Pfiff und nach einem festgelegten Tempo (z. B. 10 Sek.) müssen die Schüler versuchen, durch gute Dosierung auf der Höhe des jeweils nächsten Jalons durchzulaufen. Anderes Vorgehen: individueller Lauf auf bestimmte Distanz und bestimmte Zeit.

Aufbau des eigentlichen Ausdauertrainings
(Grundschulung)

a) Mittelpunkt und Schwerpunkt soll das Fahrtspiel oder die Naturmethode bilden. Organisationsmässig ist es leicht durchführbar und für den Schüler abwechslungsreich (keine Monotonie). Beispiel: (Nr. 1): 1—2 km regelmässiger Lauf, (Nr. 2) Erholungsmarsch, (Nr. 3) Steigerungsläufe über 50, 100, 150 m, (Nr. 4) dazwischen Erholungsgehen, (Nr. 5) 1—2 km in wechselndem Rhythmus.

b) Einführung im Intervall-Dauerlauf



Distanz	Wiederholungen	Tempo	Erholung
100	10—15	18—17 Sek.	60— 90 Sek.
200	6—10	36—34 Sek.	90—120 Sek.

Spezielle Schulung von besonders talentierten Läufern

Distanz	Dez.	Jan.	Febr.	März	April	Mai	Juni	Wiederholungen
100 m	18,5	18,5	18	18	17,5	17,5	17	20—25
200 m	37	36,5	36	35,5	35	34,5	34	12—15
300 m	57	56	55	54	53	52	51	10—12

Ziel: Ausdauer, Erholungszeit: 45—90 Sekunden, im Trab (keine Unterbrechung).

Variationen (Vermeidung der Monotonie)

a) Gleichform, z. B.: 10×200 m
b) Mischform, z. B.: 100—200—300—200—100 m u. s. f.
c) In Serien, z. B.: 3×200 m — verlängerte Pause 3×200 m u. s. f.

Intervall-Tempolauf (erst ab 18. Altersjahr) Wiederholungsläufe mit hoher Schnelligkeit, lange Erholungszeit, ²/₃ (5—8 Min., marschierend) Ziel: Stehvermögen.

Distanz	Dez.	Jan.	Febr.	März	April	Mai	Juni	Wiederholungen
200 m	—	—	—	33	32	31	30	4—6
300 m	—	—	—	49	48	47	46	3—4
500 m	—	—	—	84	82	80	78	2—3

Schlussbemerkung

Der Einbau des Ausdauertrainings in die normale VU-Arbeit ist nicht leicht, weil dessen systematischer Aufbau relativ viel Zeit beansprucht. Wir empfehlen deshalb den Leitern, einen zweiten, freiwilligen Trainingsabend pro Woche einzuführen.

Praktischer Teil

I. Lektion:

1. Einlaufen und technische Schulung

2. Weckung des Tempogefühls
a) 200-m-Lauf in Gruppen nach festgelegtem und signalisiertem Tempo (z. B. 20 Sek. / 100 m)
b) do. aber in schnellerem Tempo (18 Sek. / 100 m)
c) 300-m-Lauf, individuell und in einer vom Leiter festgesetzten Zeit (z. B. 60 Sek.)

II. Lektion:

Einführung in den Intervall-Lauf (Ausdauer), mit Pulskontrolle.

a) Form in Serien
z. B. 3×200 m in je 36 Sek., Erholungspause von je 90 Sek. Pulskontrolle bei Ankunft und nach 90 Sek. Nach 3 Min. neue Serie von 3×200 m.

b) Gleichform
z. B. 5×100 m in je 18 Sek., Erholungspause von je 60 Sek., mit Pulskontrolle.

c) Gemischte Form
z. B. 100 — 200 — 300 — 200 — 100 m mit einem Tempo von 18 Sek. pro 100 m. Erholungszeit von 45—90 Sek. Pulskontrolle.

III. Lektion

1. Das Fahrtspiel oder die Naturmethode

2. Intervall-Tempoläufe (Stehvermögen)
Wiederholungsläufe in schnellem Tempo.
Z. B. 3×200 m in je 30 Sek. mit einer Erholungszeit von je 5 Minuten.

Mondlicht über dem Twannberg

In unserem Tun lag kein Ehrgeiz. Nichts lag uns ferner als hochfliegende Ziele. Uns packte einfach die Lust am Laufen. Es lockte der Schnee, die Wälder und die Weite der Magglinger Höhen bis zum Twannberg. Wir erlagen aber nicht einzig der Verzauberung durch den Silbermond, wir nahmen im Grunde genommen reissaus vor dem täglichen Kram, dem menschlichen, oft allzumenschlichen Tross, dessen träge, zwiegesichtige Masse mit stetem Druck versuchte, alles seinem genormten Trend gefügig zu machen. Wir brauchten diese Fahrt zur Rechtfertigung unseres liberalen Seins, zur Entgiftung unserer Seele.
So standen wir paar Gleichgesinnte vor der « Tabatière », blickten zum schwach erhellten Nachthimmel empor, an dem die Sternbilder des Winters aufgezogen sind und scharrten mit unsern Brettern im flaumigen Schnee, damit sich keine Eisklumpen bildeten. Soeben hat mir als Novizen Freund Kaspar mit fast sakraler Gebärde seine liebevoll gewachsten Langlaufski mit den Worten überreicht: «Du wirst sehen, es ist mehr ein Schweben denn ein Laufen, unbeschwert wie im Traum.»
Und so war es denn auch. Ich folge Wolfgang leicht in der schmalen Spur, hinter mir Ursula als sichernde Nachhut. Die Nacht ist mild und still, ernst und unbewegt ragen die dunklen Tannen vor uns auf und lautlos gleiten wir am tief verschneiten Stadion «End der Welt» vorüber. Im Vorbeigehen holen wir noch Hans in seinem verborgenen Waldhaus ab. Warm und traulich schimmert Licht aus der Stube und schneidet durch die offene Tür einen scharf begrenzten Fleck in den Schnee. Auf unser Rufen verdunkelt sich die Türfüllung und heraus tritt Hans in seiner ruhigen, unerschütterlichen Art. Ueber die Hohmatt geht es zu viert hinauf zur weiten Lichtung des Bergsportplatzes. Während im Tiefland der Schnee längst in die schattigsten Winkel zurückgewichen ist, hat sich hier oben der Märchenwald in seiner ganzen Pracht erhalten. Silbrig rieselt Mondlicht zwischen schneeüberzuckerten Aesten hindurch und zaubert groteske Schatten.
Auf dem Bergplatz sind Hans und Wolfgang nicht mehr zu halten. Uebermütig und freiheitsdurstig stieben sie davon und sind im Nu im Zwielicht der Nacht verschwunden, als hätte sie der Wind fortgetragen wie wirbelnde Blätter. Noch ein kurzes Wegstück, dann öffnet sich der Wald zu einem weiten, mit Haselstauden durchsetzten Hang, über dem in der Ferne die Lichter von Lamboing funkeln. In diesen Hang schneiden wir unsere Spur und sausen schwerelos wie im Vogelflug in die Tiefe. Kühl dringt der Fahrtwind durch die Kleidung bis auf die blosse Haut und weckt Sekunden brausenden Glücks. Matt schimmern vereiste, vom Wind blank gefegte Krusten, die krachend unter unsern Skiern bersten. Da und dort grüsst einsam das dürre Gerippe einer abgestorbenen Pflanze aus dem Schnee, Botschaft des letzten Sommers.
An die Mauer des Gasthauses Twannberg, das sich alt, schwarz und doch heimelig vom hellen Nachthimmel abhebt, lehnen wir unsere Bretter, die wir nocn schnell für die Heimfahrt präparieren. Auf unser Pochen erscheint jemand hinter der verriegelten Tür. Ein Schlüssel dreht sich kreischend im Schloss und knarrend öffnet sich uns das Haus. Wir treten ein und tragen mit der frischen Luft auch unsere jugendliche Unbekümmertheit in die grosse Gaststube, an deren einer Wand ein Fernsehschirm wie ein grelles Zyklopenauge in den Raum flimmert. Die alten Leute scheinen vom Gebotenen fasziniert, denn sie starren gebannt auf den Kasten, der selbst in diesen stillen Winkel das winzige Abbild einer verrückten, hektischen Welt trägt. Die Wirtin tischt Brot und Käse auf und schenkt roten Twanner ein, der hellklar im Glase funkelt und fruchtig in die Nase steigt. In der Runde, die mittlerweile durch den Zuzug von «Mungg» und Gattin erweitert worden ist, hebt munteres Geplauder an, das den Lautsprecherlärm abrupt zum Schweigen bringt, und auch das Zyklopenauge hört auf zu zucken. Es gelingt uns, dem schweigsamen Hans ein paar Geschichten zu entlocken. Unter anderem erzählt er auch vom sinnlos betrunkenen Jurabauern, den er zufällig auf einer Trainingstour in tiefer Narkose im Schnee neben Pferd und Schlitten mitten im Wald gefunden, wieder auf den Schlitten gebettet und heimgeführt hat. Das Heimschaffungsproblem des unbekannten Zechers löste der kluge Hans in der Weise, dass er einfach der alten Mähre einen Klaps versetzte und hintenher getrottelt war in der Hoffnung, das Tier werde nach alter Gewohnheit schon von alleine zum Stall zurückfinden, was dann auch der Fall war. Aber nicht immer findet eine edle Tat auch die ihr gebührende Anerkennung. Wer beschreibt Hansens Entsetzen, als er das schnarchende Alkoholbündel seiner bessern Hälfte ordnungsgemäss abliefernd, von der erbosten Bäuerin beinahe als vermeintlicher Saufkumpan verprügelt worden wäre.
Wie es einem so beim Zusammensitzen ergeht, ein Müsterchen kommt zum andern, aber so etwas wie Hans und seine Bäuerin wird im Twannberg kaum je geboten worden sein.
Es war zu reichlich vorgerückter Stunde, als wir, gestärkt und erfrischt, in die liebliche Mondnacht hinausstürmten, dass das Blut in den Adern zu jagen begann und die kühle Luft scharf und pfeifend in die Lungen drang, als hätten wir bisher bloss durch Kiemen geatmet.
Ein langer Aufstieg, eine rassige Abfahrt, ein letzter Schwung, der bei mir in einer Badewanne endet, ein kurzer Abschied und ein Händedruck, in dem alle Empfindungen sublimiert liegen. Nun mag uns des Lebens Rauhigkeit ruhig schütteln, wir vermögen es unbeschadet auf längere Zeit wieder zu ertragen.

Hugo Lörtscher.