Mondlicht über den Twannberg

Autor(en): **Lörtscher, Hugo**

Objekttyp: **Article**

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

Band (Jahr): **19 (1962)**

Heft [4]

PDF erstellt am: **25.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-991140

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

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.