Zeitschrift: Magglingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule Magglingen mit Jugend + Sport

Herausgeber: Eidgenössische Sportschule Magglingen

Band: 42 (1985)

Heft: 11

Artikel: Skilanglauf : eine neue Sportart?

Autor: Metzener, André / Egli, Christian / Braschler, Karl

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-992533

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: 12.07.2025

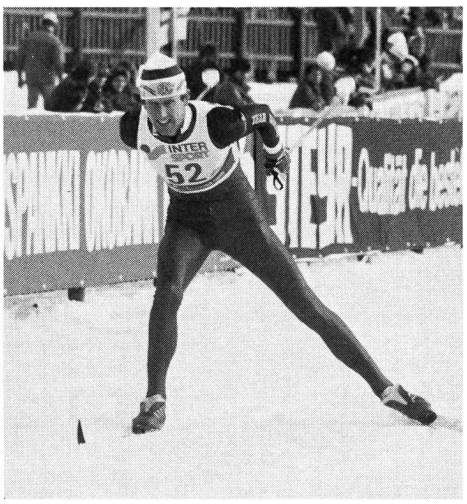
ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

THEORIE UND PRAXIS

Skilanglauf – Eine neue Sportart?

Die Ereignisse der Saison 84/85, vor allem die Weltmeisterschaft in Seefeld im Januar, haben uns dazu geführt, anstelle eines einzelnen Artikels die Meinung verschiedener Personen einzuholen. Jeder Autor behandelte das Thema aus seiner persönlichen Sicht und aus seiner Funktion heraus. Es haben mitgearbeitet:

***André Metzener,* Jugend + Sport-Fachleiter Skilanglauf und Präsident der Fachkommission J + S. *Christian Egli,* Chef Langlauf im Schweizerischen Skiverband (SSV) und Chef Ausbildung; er ist Mitglied des Trainerrates und der Fachkommission J + S. *Karl Braschler* ist im SSV Chef der Arbeitsgemeinschaft SSV/LLL; er ist Mitglied der Fachkommission J + S. *Ruedi Etter,* Chef des J + S-Amtes Glarus und Mitglied der Fachkommission J + S . *Sepp Haas:* Er gewann an den Olympischen Winterspielen 1968 im 50-km-Langlauf die Bronze-Medaille, war Nationaltrainer und ist jetzt Chef der Jugendförderung (JO) und Präsident des Trainerrates; er ist Mitglied der Fachkommission J + S. *Ulrich Wenger:* Ehemaliges Mitglied der Nationalmannschaft und ehemaliger Nationaltrainer; er ist Mitglied des Trainerrates, der Forschungskommission des SSV und der Fachkommission J + S. Der grösste Teil des Kapitels 3 des Leiterhandbuches stammt aus seiner Feder.**



Oddvar Bra (Foto W. Camenisch, Landquart)

Anpassung ist alles! (Aftenposten, Oslo)

So ist es! Die Revolution hat stattgefunden!

André Metzener, ETS

Was man schon lange in kleinen Schritten kommen sah und was sich bei verschiedenen Anlässen seit Ende der siebziger Jahre abzeichnete, trat in den wichtigen Tagen während der Weltmeisterschaften 1985 in Seefeld schockartig zutage. Das Fernsehen hat dazu viel beigetragen. Der Langläufer ist zu einem Skischlittschuhläufer geworden!

Man muss beifügen, dass alles zu diesem Paukenschlag beigetragen hat: Die Anlage der Wettkampfloipen, die Schneetemperatur, der Zustand der Pisten; dazu kam die konditionelle Verfassung und die technischen Fertigkeiten der Läufer, ermutigt und überzeugt durch die Experimente der Wettkämpfe anfangs Saison, unter anderem in Davos.

Gemäss Unheilverkündern hätte keiner der Athleten über alle Distanzen die Technik des Schlittschuhschrittes während den 10 Wettkampftagen aushalten können. Man prophezeite, dass man vor allem bei den Damen spektakuläre Zusammenbrüche erleben würde!

Nichts von alledem ist eingetroffen. Die Athleten haben die Anstrengungen ausgehalten und sind sogar Zeiten gelaufen, wie

sie vorher nie erreicht worden sind. Einige Zweifler – nicht die schlechtesten Läufer – waren überzeugt, dass ein Verbot ausgesprochen würde und haben sich nur in der «klassischen» Technik vorbereitet. Sie fanden sich nachher in den hinteren Rängen. Aber die grossen Namen, die Medaillengewinner der «klassischen» Technik, waren von neuem die grossen Namen und die Medaillengewinner in der Schlittschuhtechnik.
Was hat man nach Seefeld nicht alles gehört?

- Das ist eine Katastrophe, der Skilanglauf ist nicht mehr was er war. Zu unserer Zeit...
- Dieser neue Schritt ist zum Anschauen gar nicht schön...
- Die Harmonie der Bewegungen ist verschwunden...
- Die neue Technik ist gefährlich für die Gesundheit...
- Ihr werdet in einigen Jahren sehen: Durch die ständige Beanspruchung der Hüften und Schultern werden alle diese Siitonen-Läufer mit 40 invalid sein...
- Wenn man das in J + S akzeptiert, werde ich zurücktreten...
- Es gibt nur eine Lösung: Den Siitonen-Schritt und seine Abarten vollständig verbieten...

Sicher standen die Autoren solcher Argumente unter einem gewissen seelischen Schock und haben die Fähigkeit, objektiv zu urteilen, verloren – hoffentlich nur momentan.

Die Tatsachen sind klar: Die Schlittschuhtechnik hat einen vorherrschenden Platz eingenommen. Die Schweizer Meisterschaften aller Kategorien, Senioren, Damen, Junioren und JO haben es bewiesen: Die schnellste Technik hat sich durchgesetzt.
Was sich für den Wettkampfsport als richtig erweist, muss aber nicht unbedingt Gültigkeit haben für andere Bereiche.
Dies führt uns zur folgenden Frage:

Welche Bedeutung und welche Konsequenzen hat diese Veränderung auf das Programm des J + S-Sportfaches Langlauf?

1. Wir stellen vorerst fest, dass alle Formen, die als neu bezeichnet werden, bereits in unserer schematischen Tabelle der Technik des Skilanglaufes vorhanden sind (Leiterhandbuch, Kapitel 3). Einige dieser Formen werden nun wichtiger und von Varianten zu Hauptformen.
2. Wir müssen diese «Schockwirkung» bei den Jungen ausnützen. Sie erlaubt uns, noch mehr die Wichtigkeit des Gleichgewichts als Basis der Technik hervorzuheben. Das war übrigens immer so, aber nun muss man es nicht mehr speziell demonstrieren. Es ist offensichtlich.
3. Die Jugend + Sport-Programme befassen sich nicht nur mit Wettkämpfern. Sie sind ausgerichtet auch auf die Wanderer, die Anfänger und all jene (denken wir an die Schullager), welche nicht in erster Linie den Wettkampf suchen.

In der Sitzung vom 11. Juni 1985 hat die Fachkommission klar Stellung bezogen:

- Es ist wichtig, dass in den J + S-Programmen alle Bewegungsformen unterrichtet werden.
- Die Gesamtheit der Schlittschuhtechnik (die verschiedenen Formen des Schlittschuhschrittes und des Siitonenschrittes) wird auch unterrichtet, aber es darf auf keinen Fall dazu kommen, dass die Formen der «klassischen» Technik weggelassen werden.

Zusammenfassend kann festgehalten werden, dass die ganze Palette der Bewegungsformen in unserer schematischen Tabelle bestehen bleibt, ausser dass einige Formen an Wichtigkeit gewinnen. ■

JO-Kader SSV Langlauf im Sommer-Konditionstraining (Siitonenschritt-Training). (Foto Fritz Lötscher)

Beschlüsse des Internationalen Skiverbandes beschäftigen Jugend + Sport

Christian Egli, Chef Langlauf im SSV

Diese Tatsache ist ein Novum in der Geschichte des Sportfaches Skilanglauf. Hat sich Jugend + Sport im Langlauf zu stark dem Wettkampfsport genähert oder fordern die emotionsgeladenen Diskussionen über den Schlittschuhschritt ihre Opfer?
Wie dem auch sei, Tatsache ist, dass der Internationale Skiverband (FIS) mit allen Mitteln versucht, die Langlauffamilie bei der Stange zu halten. Man will eine Abspaltung der einen oder der andern Gruppe verhindern. Das FIS-Langlaufkomitee hat grundsätzlich beschlossen, dass es im Skilanglauf künftig zwei unterschiedliche Disziplinen gibt:

a) Langlauf mit klassischer Technik
b) Langlauf mit freier Technik

Die Saison 1985/86 wird zum Versuchswinter erklärt. Folgende Richtlinien sind zu respektieren:

- Die *Welt-Cup-Rennen* sollen je zur Hälfte in klassischer Technik und in freier Technik durchgeführt werden.
- An den *Junioren-Weltmeisterschaften* sollen die kurzen Distanzen und die Staffeln in klassischer Technik und die langen Distanzen (H 30, D 15 km) in freier Technik durchgeführt werden.
- Über die Form der Durchführung der *übrigen internationalen Wettkämpfe* sollen die nationalen Skiverbände entscheiden.
- Für die *Volkslangläufe* empfiehlt die FIS die klassische Technik. Wenn besondere Umstände vorliegen, kann ein Volkslauf auch in freier Technik durchgeführt werden.
- Für die *Ausrüstung* gelten die bestehenden Regeln: zum Beispiel

  Skilänge 180 bis 230 cm
  Skibreite 43 bis 47 mm usw.

Die verantwortlichen Stellen im *Schweizerischen Skiverband* haben beschlossen, die Empfehlungen der FIS für den nationalen Bereich zu übernehmen. Die Aufteilung für die Schweizer-Meisterschaften und alle

nationalen Wettkämpfe wurde vorgenommen. Die Form der Technik ist in der Wettkampfagenda des SSV vermerkt.
Für die *regionalen Veranstaltungen* sind die Regionalverbände zuständig. Die Form der Technik muss in den Wettkampfausschreibungen vermerkt werden.
Aus diesen und vielen anderen Gründen ist es deshalb mehr als wünschenswert, dass auch im Bereich *Jugend+Sport* weiterhin die ganze Palette der Bewegungsformen geübt wird. Diagonalschritt und demzufolge auch Skiwachsen gehören zur Grundausbildung des jungen Skilangläufers.
Die Saison 1985/86 wird zeigen, wie weit Trainer und Wettkämpfer bereit sind, durch faires Verhalten und Respektieren der Regeln, die klassischen Wettkämpfe zu retten.
Für den allgemeinen Skilanglauf liegt es in der Entscheidung eines jeden einzelnen so zu laufen, dass er den grössten Spass daran hat. Toleranz und Bereitschaft zur Rücksichtnahme nimmt sowieso jeder mit auf die Loipe! ■

Arbeitsgemeinschaft LLL/SSV

Schlittschuhschritte/ Siitonen Ja oder Nein?

Karl Braschler, Chef der Arbeitsgemeinschaft SSV/LLL

Seit es Skilanglauf gibt, wurden Schlittschuhschritte angewendet. Allein, das frühere Präparieren der Wettkampfstrecken durch «Stampfen» und Stockspur mit den Ski, erlaubte die Anwendung höchstens auf einer kurzen Startstrecke oder beim Zieleinlauf. Beim legendären Pragellauf musste sehr oft auf der ganzen Länge des Klöntalersees, wenn der Schnee weggeblasen war, der Schlittschuhschritt angewendet werden. Das war das einzige Rennen bei dem auf einer längeren Strecke der Schlittschuhschritt Vorteile bot.
Auch bei der Schulung junger Läufer wurde der Schlittschuhschritt sehr oft eingesetzt, meist zur Verbesserung des Gleitens auf einem Bein, also als Vorübung für den Gleitschritt oder auch zur Verbesserung des Abstosses, ebenfalls zur Verbesserung des Gleitschrittes.
Mit dem Einsatz der modernen Spurmaschinen und der damit verbundenen Verdichtung der Langlaufspur und der danebenliegenden Stockspur war die Voraussetzung geschaffen, den Schlittschuhschritt auf der ganzen Länge einer Wettkampfstrecke anzuwenden, ja selbst in steilen Aufstiegen.
Es ergaben sich zwangsläufig unterschiedliche Auffassungen über die Ästhetik bei der Beurteilung Gleitschritt oder Schlittschuhschritt. Diese unterschiedliche Betrachtung bezieht sich nicht auf die Ansicht der Wettkampfseite – denn dort zählt nur der Erfolg! Wir sind heute soweit, dass der sportliche Erfolg sowohl bei internationalen, bei nationalen Wettkämpfen und an Volksskiläufen im Vordergrund steht. Daneben spielt beim Volksskilauf die Beteiligung vieler «Gesundheitsläufer» aus anderer Sicht eine wichtige Rolle. Wer nun an irgend einem Wettkampf die neuen, schnelleren Schrittarten anwenden will, der muss diese auch trainieren –, und dazu werden meistens die von den Loipenorganisationen für den allgemeinen Gebrauch hergerichteten Langlauf-Loipen verwendet.
In der Schweiz werden die meisten Langlaufzentren durch Organisationen betrieben, die in der französisch sprechenden Schweiz der Communauté romande pour le ski nordique (CRSN), in der deutsch sprechenden Schweiz der Arbeitsgemeinschaft Loipenunterhalt (AGL) angeschlossen sind. Die meisten Benützer auf den angebotenen Langlaufloipen sind technisch und konditionell nicht in der Lage, die neueste Siitonen-Technik anzuwenden, sie gebrauchen die herkömmlichen Schrittarten. Sie sind aber auch auf tadellos hergerichtete Spuren angewiesen und sind nicht erfreut, wenn trainierende Läufer mit der neuen Technik die Spuren zerstören.
Der neue Entscheid der FIS, den Siitonenschritt nur noch auf den Sprintstrecken zu erlauben und für Wettkämpfe der längeren Distanzen die traditionellen Schrittarten zu verlangen, bringt für die Loipenunterhaltsorganisationen keine Vereinfachung der heutigen Situation.
Es muss betont werden, dass alle Loipenunterhaltsorganisationen den Wettkämpfern gegenüber, die irgendwo trainieren müssen, sehr entgegenkommend eingestellt sind. Aus diesem Grunde wurde für eine gemeinsame Regelung im kommenden Winter der Entscheid der FIS abgewartet und einer sehr liberalen Lösung der Vorzug gegeben.
Es ist jeder Organisation, die Langlaufloipen unterhält, ob sie nun der CRSN oder AGL angeschlossen ist, freigestellt, welche Regelung sie für den kommenden Winter wählt. Sie kann

- den Siitonenschritt auf dem ganzen Streckennetz untersagen,
- den Siitonenschritt auf dem Hauptteil des Streckennetzes untersagen und für das Training eine bestimmte Strecke freigeben,
- den Siitonenschritt auf dem ganzen Streckennetz gestatten.

Die CRSN und die AGL wollen damit die Entwicklung nicht bremsen, sondern mithelfen, nach einem weiteren Jahr der Erfahrung eine für alle Teile geeignete Regelung zu finden.
Im kommenden Winter werden CRSN und AGL für ihre Organisationen eine einheitliche Signalisation abgeben, sowohl für Streckenabschnitte, wo der Siitonenschritt verboten wie auch für Streckenabschnitte, wo der Siitonenschritt gestattet ist. Trainierende Wettkämpfer sollten vor allem Streckenabschnitte auswählen, die für sie frei sind. Damit werden die übrigen Langläufer mit traditioneller Technik nicht behindert und auch nicht belästigt. Wir appellieren vor allem an die trainierenden Wettkämpfer, sich an die durch die Loipenunterhaltsorganisationen getroffenen Regelungen zu halten und danken für das Verständnis. ■

Evi Kratzer und Karin Thomas. (Foto W. Camenisch)

An einem Rollski-Volkslauf. Auch hier beginnt sich die neue Technik durchzusetzen.

Siitonenschritt: ein (vorläufig) guter Kompromiss

Rudolf Etter, Vorsteher J+S-Amt Glarus

Der einseitige Schlittschuhschritt, im Volksmund Siitonenschritt genannt, hat die Langlaufwettkämpfe des vergangenen Winters, gegenüber vorher, völlig verändert und die Langläufer mehr oder weniger entzweit. Gespannt wartete man nun auf den Entscheid des FIS-Kongresses in Vancouver, der die Weichen auf internationaler und nationaler Ebene für die kommende Saison stellen sollte.

Die Beschlüsse sind bekannt. Es wird Wettkämpfe im «Freien Stil» und im «Traditionellen Stil» geben, wobei die Streckenlänge nichts mit der vorgeschriebenen Technik zu tun haben wird. Die Volkslanglaufwettkämpfe sollen im Prinzip der traditionellen Technik angepasst sein, aber bei entsprechenden Voraussetzungen kann auch der «Freie Stil» erlaubt werden, so zum Beispiel beim Engadin-Skimarathon. Wichtig ist, dass die vorgeschriebene Technik bereits in der Ausschreibung erwähnt wird. Die Beschlüsse der FIS gelten bis Ende des kommenden Winters. Nachher wird man definitive Entscheide für die beiden kommenden Jahre fällen müssen.

Ein Kernpunkt wird darin liegen, ob die Kontrolle der vorgeschriebenen Technik gewährleistet sein wird und wie sich die neuen Bestimmungen auf die Teilnehmerzahlen auswirken werden.

Für die Ausbildung im Rahmen von J+S haben die Beschlüsse der FIS insofern positiven Charakter, indem auch weiter die gesamte «Palette» der Hauptbewegungsformen (Schrittarten) und deren Varianten gelehrt und gelernt werden «dürfen». Damit ist die Vielseitigkeit dieser gesunden Sportart, die auch eine grosse Bedeutung als Breitensport besitzt, gewahrt, und das scheint mir für die Zukunft des Skilanglaufes enorm wichtig.

So gesehen, betrachte ich die Beschlüsse der FIS als positiv. Wie sie sich tatsächlich auswirken werden, wird der kommende Winter zeigen. ■

Was denken Jugendliche über den Siitonenschritt?

Sepp Haas, Chef der Jugendförderung (JO) im SSV

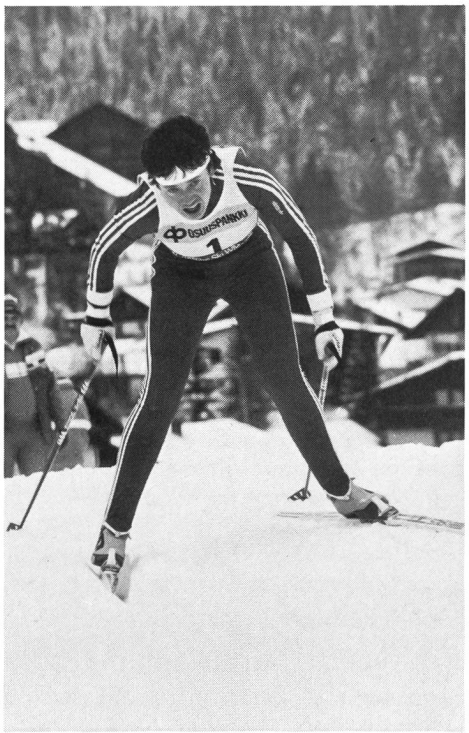
Anlässlich des Konditionskurses mit dem JO-Kader des SSV wurden die Läuferinnen und Läufer angefragt, was sie über die Anwendung des einseitigen Schlittschuhschrittes als neue Schrittart denken und in welcher Technik sie die Rennen im nächsten Winter laufen möchten.

Die 24 Kaderangehörigen (9 Mädchen und 15 Knaben) möchten im nächsten Winter, wenn es die Pistenverhältnisse erlauben, alle Wettkämpfe in der Freistiltechnik (Siitonenschritt) laufen. Dieses Ergebnis erstaunt doch ein wenig.

Man hatte es anfangs letzter Saison nicht für möglich gehalten, dass den 12- bis 15jährigen die nötige Kraft zum Stossen reichen würde. Man musste sich eines besseren belehren lassen. An Wettkämpfen, wo es von der Schneebeschaffenheit her ein Vorteil war, wurde ohne Haftwachs in der Freistiltechnik gelaufen. So zum Beispiel an der JO-Schweizer-Meisterschaft in Le Locle und auch am internationalen «Cup Berauer» in Vaullion, mit sehr anspruchsvollen Wettkampfstrecken. Läufer, welche es noch mit Haftwachs und Diagonalschritt versuchten, kamen arg ins Hintertreffen.

Interessant sind auch die Vergleiche der Resultate der Rennen, die in der klassischen Technik (Diagonal-Haftwachs) und solchen, die in der Freistiltechnik (Siitonen – ohne Haftwachs) gelaufen wurden. Der Testlauf des Kaders SSV auf der Engstligenalp musste von der Schneebeschaffenheit (minus 17 Grad, Pulverschnee) her in der klassischen Technik gelaufen werden, die JO-Schweizer-Meisterschaft in der Freistiltechnik (minus 7 Grad, harte Piste). Mit einer Ausnahme waren es die gleichen Wettkämpfer, welche die ersten drei Plätze unter sich ausmachten, sowohl bei den Mädchen wie bei den Knaben.

Diese Resultate zeigen, dass man alle Schrittarten beherrschen muss, wenn man im Jugendalter im Skilanglauf Erfolg haben will. Sowohl in der klassischen Technik wie auch bei der Freistiltechnik (Schlittschuhschritt) ist das Gleiten und die Gewichtsverlagerung auf einen Ski und ein kräftiger Abstoss mit dem andern Ski und den Stökken immer noch das A und O des Skilanglaufes. Eine Spezialisierung auf eine dieser zwei von der FIS benannten Techniken wird es im Jugendalter nicht geben. ■



Gaby Scheidegger, Schweiz. (Foto W. Camenisch)