Alter+Sport - Langlaufwoche Silvaplana : auf zwei Brettern durchs Engadin

Autor(en): **Hobauer-Froberg, Ingrid**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Alter & Zukunft : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich**

Band (Jahr): **7 (1999)**

Heft 1

PDF erstellt am: **25.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-818425

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

Foto: Pro Senectute Kanton Zürich

Alter+Sport – Langlaufwoche Silvaplana

Auf zwei Brettern durchs Engadin

**Ingrid Hobauer-Froberg*

Gerade noch rechtzeitig vor unserer Langlaufwoche ist im Engadin der lang ersehnte Schnee gefallen. Unsere Ferien vom 16.–23. Januar 1999 waren gerettet. Die Sonne begleitete die reiselustige Schar auf der Fahrt von Zürich nach Silvaplana und blieb uns die gesamte Woche über treu.

Im Hotel «Sonne» wurden wir von den vier Leitern Werner Flühmann, Werner Köhli, Robert Müller und Heinz Nyfeler empfangen. Nach einem kleinen Begrüssungsimbiss zog es alle 33 Läuferinnen und Läufer ein erstes Mal auf die Bretter.

Beachtliche Kilometerleistungen

Zuerst hiess es natürlich sich aufwärmen, dann wurden die ersten Runden unter den kritischen Augen der Leiter unternommen. Anschliessend galt es unter dem Kommando von Robert Müller, den Körper zu stretchen, zu dehnen und zu beugen, um mögliche Muskelprobleme zu vermeiden. Dann folgte die Einteilung in die Gruppen für schnelle Läufer (Elite), schnelleres sowie langsameres Skiwandern. Die Gruppen legten während der Woche erstaunliche Distanzen zurück. So machte die Elite rund 140 km, die anderen schafften immerhin gute 55 bis 60 km.

Natürlich ist die Woche nicht ohne kleine amüsante, aber auch ernstere Episoden verlaufen. Man erinnere sich etwa an Ralfs Bindung, die zu Bruch ging. Glücklicherweise hatte Werner ein Seil dabei. So konnte Ralf kurzerhand bis Bever «abgeschleppt» werden.

Die Gletscherüberquerung zwischen Bever und Spinas wird vor allem Erica Lietha und Leo Ellerkamp in Erinnerung bleiben. Beide kamen unfreiwillig in Bodenkontakt, Ski und Stöcke gingen den Bach hinunter. Zu guter Letzt aber konnten doch – dank Hilfe der Leiter – Menschen und Material heil geborgen werden.

... und ernstere Zwischenfälle

Pech hatte die mit 81 Jahren älteste Teilnehmerin, Nelly Rellstab. Sie brach sich infolge eines Sturzes das Handgelenk und musste per Kutsche und Bus in ärztliche Obhut gebracht werden. Wir wünschen Nelly gute Besserung!

Ansonsten herrschte gute Laune, Hotel und Essen waren gut. Frau Schmelzinger sorgte mit einem Curling-Abend, mit Engadiner Ländler-Musik sowie mit Alphornklängen für beste Stimmung. Herzlichen Dank an die Leiter und alle, die zum guten Gelingen beigetragen haben.

**Ingrid Hobauer-Froberg war Teilnehmerin der Langlaufwoche.*