Zeitschrift: Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zürich
Band: - (2006)
Heft: 3

Artikel: Schneesport für aktive Menschen ab 60 Jahren
Autor: Erzberger, Hansruedi
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-819221

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: 05.07.2025

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

Schneesport für aktive Menschen ab 60 Jahren

Die meisten Leute in der Schweiz haben in ihrem Leben während kürzerer oder längerer Zeit Schneesport betrieben. Die heutigen Seniorinnen und Senioren gingen in ihrer Jugend schlitteln, als die Winter noch streng waren und es wochenlang Schnee bis vor die Haustüre gab.

*Hansruedi Erzberger**

Als die Wintersportgebiete immer besser erschlossen und die Ausrüstungen erschwinglich wurden, kam das Skifahren dazu. Ganz Sportliche sind auch beim boomenden Langlauf eingestiegen und haben vielleicht sogar den berühmten «Engadiner» absolviert.

Man ging mit den Kindern in die Skiferien, bis diese flügge wurden. Später, je nach Situation, genoss man Wochenenden und Aktivferien im Schnee, mit dem Partner, der Partnerin oder mit Freunden. Und heute? Betreiben Sie als Seniorin oder Senior noch Wintersport?
Oder haben Sie irgendeinmal die Lust verloren und die Ausrüstung weggestellt, weil Sie keine für Sie passenden Gelegenheiten mehr fanden? Wollen Sie auch nicht mehr allein auf die Pisten oder Loipen, aus Angst vor rücksichtslosen Rasern oder den sturen Kilometer-Bolzern?

Aber Sie sind doch noch aktiv und fit, machen im Sommer längere Wanderungen, gehen zum Seniorenturnen oder -tanzen und sind gerne in Gesellschaft. Also, warum nicht zurück in den Wintersport? Pro Senectute Kanton Zürich hat mit vier Schneesportdisziplinen nämlich bestimmt auch für Sie ein passendes Angebot, das wir Ihnen nachfolgend gerne vorstellen. Eine Zusamenfassung des Programmes der nächsten Saison findet sich Seite 28.

Ski alpin:

Es wird in Gruppen gefahren, noch Möglichkeit aufgeteilt in Stärkeklassen, auf denjenigen Pisten, die auch für ältere Sporttreibende geeignet sind. Helmtragen ist Ehrensache. Ausrüstungen (Carvingskis), mit denen jeder und jede sofort besser und sicherer fährt, können gemietet werden. Wer allerdings noch nie oder schon seit Jahren nicht mehr auf Alpinskis gestanden ist, sollte eine andere Sportart wählen.

Skilanglauf:

Es wird in der klassischen Technik gelaufen, vorwiegend mit Schuppenskis. Die Routen werden so gewählt, dass weder lange Aufstiege noch steile Abfahrten zu bewältigen sind.
Eine gute Kondition, das heisst genügend Ausdauer für mehrstündiges Bewegen im Freien ist Voraussetzung, dass man diese Sportart auch geniessen kann. Selbstverständlich wird während den Ausmärschen auch die Technik instruiert und geübt. Moderne Schuppenskis und passende Schuhe können gemietet werden, falls die eigene Ausrüstung antiquiert ist.
Auch hier gilt: Wer noch nie oder schon seit Jahren nicht mehr auf den schmalen Brettern gestanden ist, sollte eine andere Sportart wählen.

Schneeschuhwandern:

Eine ideale Sportart für Leute, die nicht oder nicht mehr auf Skiern unterwegs sein wollen. Das Gehen in der winterlichen Landschaft, abseits der grossen Masse, gibt intensive Verbundenheit mit der Natur und sinnliche Erlebnisse. Nebst den Sportwochen werden in dieser Disziplin auch Tageswanderungen im weiteren Umkreis von Zürich angeboten. Schneeschuhe und Stöcke können gemietet werden.

Winterwandern:

Gute Schuhe, allenfalls Wanderstöcke und zweckmässige Bekleidung sind die äusseren Voraussetzungen, Standfestigkeit und gute Kondition die persönlichen Beiträge zum Gelingen dieser mehrstündigen Wanderungen auf gepfadeten Wegen, wenn möglich in sonnigen Gebieten. Nebst dem sportliche Aspekt runden auch kulturelle und landschaftliche Erlebnisse die Wanderungen ab.

Organisation und Unterkünfte:

Alle Aktivitäten werden von ausgebildeten und erfahrenen Leiterinnen und Leitern der Pro Senectute geleitet, die auch die entsprechende Technik vermitteln und für die Sicherheit besorgt sind. Die ideale Gruppengrösse liegt zwischen 12 und 20 Teilnehmer/innen.

Als Unterkünfte dienen Mittelklasshotels, mit der Möglichkeit der Einzelbelegung von Zimmern. Reichhaltige Frühstücksbuffets und gemeinsame Nachtessen geben die Kräfte für die sportlichen Tätigkeiten. Das Mittagessen wird unterwegs in einem Restaurant eingenommen, in der Regel in Form eines einfachen Lunches. Es wird bei der Routenwahl darauf geachtet, dass bei Bedarf wenn möglich anschliessend mit dem ÖV auch direkt ins Hotel zurückgekehrt werden kann.

Die Anreise erfolgt entweder individuell (per ÖV möglich) oder gemeinsam mit Autocar.

Die Preise sind kostendeckend – ohne Verwendung von Subventionen oder Spenden.

Ihr nächster Schritt:

Falls es Sie jetzt «gluschtig» gemacht hat, verlangen Sie weitere Informationen und die Anmeldeformulare beim Kompetenzcenter Bewegung & Sport der Pro Senectute Kanton Zürich, Telefon 058 451 51 00, und melden Sie sich bald an. Wir freuen uns über Ihr Mitmachen.

** Hansruedi Erzberger*
Fachverantwortlicher Schneesport und Wandern bei Pro Senectute Kanton Zürich