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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 22 (1965)

Heft: 1

Artikel: Meine Lauf- und Wanderschule

Autor: Amann, Hans

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-990563

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: 16.07.2025

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

Solche Streifzüge können je nach Können sanft oder saftig sein. Solche Vorstösse in winterliches Neuland wären sicher für die meisten ein grosses Erlebnis.
Damit legen wir auch schon den besten Grund für die Freude am Tiefschnee und Tourenfahren. Wenn die Skifahrer schon von Anfang an langsam steigernd gewöhnt werden, im Tiefschnee sich zu bewegen, verlieren sie die Scheu vor Touren sehr rasch und können sich vor allem auch von den übervölkerten und sehr oft gefährlichen Pisten lösen. Mit der Tour erschliesst sich uns eine neue Welt und echte Naturerlebnisse, von denen wir im Alltag noch lange zehren können.

Es ginge alles besser, wenn man mehr ginge

Dieses geflügelte Wort gilt meines Erachtens auch für die Skischule. Es wird zu viel gefahren und zu wenig gelaufen. Zugegeben, mit den schweren, unelastischen Skischuhen, den gewichtigen Brettern und den modernen Bindungen ist das richtige Laufen praktisch verunmöglicht, ja es wird zur Qual. Um aber im Kampf gegen die Bewegungsarmut mitzuhelfen, wäre es sicher eines Versuches wert, in grösseren Skischulen Wander- und Langlaufklassen einzuführen. Wie viele Leute sieht man doch in unseren Wintersportplätzen spazieren. Das Bedürfnis ist vorhanden, und Unzählige haben schon eingesehen, wie wertvoll solches Wandern sich auswirkt. Nun sollte man in ihnen die Freude am Wandern auf Ski wecken. Für die Jüngeren liesse sich eine sportliche Note hineinbringen. Schuhe und Langlauflatten sollten gemietet werden können. Fast in jedem Skiort lassen sich mit Leichtigkeit permanente Langlaufloipen anlegen, die interessant und abwechslungsreich sind. Gibt es etwas Schöneres als schwungvoll-zügiges Gleiten, auf leichten, biegsamen Ski leichtfüssig durch tiefverschneite Wälder zu laufen? Der schweizerische Langlaufmeister, der Toggenburger Hans Amann, hat im vergangenen Jahr eine Langlaufschule eröffnet. Er betreibt diese Schule mit recht gutem Erfolg. (Siehe nächster Artikel.) Das Bedürfnis ist also da. Ich bin überzeugt, dass durch gute und entsprechende Propaganda in manchen Skischulen solche Langlaufklassen gebildet werden könnten.
Die Vorschläge sind nicht neu und auch nicht revolutionierend. Es ging mir in dieser Plauderei nicht darum, mit originellen, aber utopischen Vorschlägen aufzutrumpfen; ich sah vielmehr meine Aufgabe darin, Ihnen die heutige Situation des Durchschnittsmenschen zu schildern; Ihnen ferner vor Augen zu führen, dass die Sportlehrer in unserer bewegungsarmen Zeit, im Zeitalter der Automation und mechanischen Hilfsmitteln, die Aufgabe haben, die Menschen zu vermehrter Bewegung zu gewinnen, sie dafür zu begeistern — auch dann, wenn es nicht immer populär ist.
Unser Motto soll stets sein: Erziehung zum echten Sport, zu echten Erlebnissen und Erziehung durch den Sport.

Meine Lauf- und Wanderschule

Hans Amann

1. Die Idee der Lauf- und Wanderschule

Als kleiner Bub bin ich in die Schule gelaufen mit den Ski — was für Erinnerungen! Seit über 10 Jahren laufe ich Rennen. Ich habe viel trainiert. Am Tag vor dem Rennen besichtigte ich jeweils die Strecke: die Spur zieht sich durch die Ebene, hie und da springt sie auf einen Hügel, kommt elegant wieder herunter, zwängt sich über ein schmales Brücklein, später pirscht sie durchs Unterholz, um dann endgültig im Wald zu verschwinden.
Solche Bilder haben mich hundertmal aus dem Alltag gerissen. Und wenn ich mit leichtem Schritt weiter wanderte, durchströmte mich ein Glücksgefühl, wie man es höchstens erlebt, wenn man ganz schöne Mu-

sik hört. — Ich habe mir vorgenommen, viele Menschen aus dem Alltag herauszureissen und sie am grossen Glück des Skiwanderns teilnehmen zu lassen. Hauptziel ist nicht die Heranbildung von Rennfahrern, sondern die Förderung des Skiwanderns, das im Norden Volkssport, in der Schweiz leider fast unbekannt geblieben ist.

2. Aufbau der Lauf- und Wanderschule

Das Herz der Wanderschule ist das Wachslokal. Es liegt mitten im Dorf und ist Sammelplatz für die Läufer.
Der normale Kurs dauert 4 Tage.
Zuerst wird die Ausrüstung besprochen. Jeder Teilnehmer soll schmale Laufski haben. Diese Ski mit Schuhen sind nur etwas über 3 kg schwer (per Paar). Die Ski haben eine Spezialbindung, welche den Schuh nur bei den Zehen am Ski festhält. Der Fuss kann während dem Laufen frei gehoben werden. Ausrüstungen können in der Schule gemietet werden.
Nachher wird gemeinsam gewachst. Die Laufwachse, welche die Chemiker uns heute zur Verfügung stellen, sind Zaubermittel. Man kann die Hänge in der Falllinie hinauflaufen ohne zu rutschen und oben gleich wieder abfahren ohne zu kleben. Für viele Laien ist das unbegreiflich. Zur Illustration ein Beispiel: letztes Jahr bin ich das steile Trasse des Skilifts Sellamatt direkt hinauf und ohne umzuwachsen gleich wieder abgefahren. Wenn Ausrüstung und Wachsen in Ordnung sind, kommt der Höhepunkt:

3. Das Wandern in der Natur

Damit der Wanderer das Glücksgefühl voll erleben kann, muss er einige zügige Schrittarten kennen. Er soll mit wenig Kraft vorwärtskommen. Die wichtigste Schrittart ist der Diagonalgang, im Prinzip nichts anderes, als ein normales Gehen mit etwas Rasse. Es gibt aber noch andere Schrittarten, bei denen einmal mehr die Arme, dann wieder mehr die Beine zum Einsatz kommen. Auf diese Weise können auch Menschen aus Büros, Werkstätten und Fabriken ohne weiteres grosse Touren unternehmen. Sie können — besonders wenn im Frühling der Sulzschnee über den Bergen liegt — unvergessliche Höhenwanderungen unternehmen.

Wenn jemand den Kurs der Wanderschule besucht hat, wird er ein begeisterter Skiwanderer sein. Er bekommt den Läuferstern mit Jahreszahl. Er wird in der Lage sein, die Ski richtig zu wachsen und mit leichtem Schritt den alltäglichen Sorgen entfliehen. Das sind echte Sonntagsfreuden und richtige Erholung für Leib und Seele.

4. Allgemeine Vorteile

Beim Skilaufen braucht der Mensch alle seine Glieder: von den Zehen bis zu den Fingern. Darum ist es das beste, was man für den Körper tun kann. Wer viel Ski läuft, erhält eine gute sportliche Figur. Das Fett wird auf natürlichem Weg abgebaut.
Knochenbrüche gibt es keine. In unzähligen schweren und schwersten Rennen, die ich mitgemacht habe, hat nie ein Läufer ein Bein gebrochen.

5. Was bis jetzt gegangen ist

Am 1. und 2. Dezember 1962 hatte ich die ersten Schüler: einen Hauptmann mit seinen Patrouilleuren. Für sechs davon musste ich Mietski anpassen, vier standen zum ersten Mal auf Laufski. Zuerst schwankten die Gestalten bedenklich, weil sie Mühe mit dem Gleichgewicht hatten. Aber nach wenigen hundert Metern kamen sie in Fahrt und nach 1 1/2 Tagen zogen sie prächtige Spuren in den Schnee. Sie waren begeistert. 14 Tage später kamen sie wieder und brachten einige Neue mit.
Jener Winter hat uns mit Schnee verwöhnt, und ich weiss, dass auch im Unterland mehrere Personen, angeregt durch meinen Kurs, glückliche Sonntage erlebt haben.

* * *

Hans Amann hat diese Lauf- und Wanderschule in erster Linie aus idealistischen Gründen aufgebaut. Es geht unserem Schweizer Meister darum, vor allem die Städter von der Piste wegzulocken und ihnen das befreiende Erlebnis des beschwingten Laufens auf leichten Ski in unberührter Natur zu eröffnen. Wir wünschen Hans Amann in seiner Pioniertätigkeit viel Erfolg und hoffen, die Schule werde viele begeisterte Anhänger bekommen. Die Redaktion