

Zeitschrift: Die Schweiz = Suisse = Svizzera = Switzerland : offizielle Reisezeitschrift der Schweiz. Verkehrszentrale, der Schweizerischen Bundesbahnen, Privatbahnen ... [et al.]

Band: 42 (1969)

Heft: 11

Artikel: Lob dem Langlauf

Autor: Erb, Karl

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-778272>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

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. [Voir Informations légales.](#)

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. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 15.10.2024

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

In der Geschichte der Menschen pflegt das Pendel immer wieder zurückzuschwingen: Rückkehr zu alter Liebe lässt sich auch im Skisport feststellen. So wurde in den letzten Jahren das Pulverschneefahren erneut grosse Mode, nachdem es von der Pistenraserei völlig in den Hintergrund gedrängt worden war. In einem Zeitalter der Mechanisierung und Motorisierung zeigt sich unverkennbar ein Trend zum Wandern, und dieser steigert sich von Jahr zu Jahr. Viele Skifahrer ziehen mehr und mehr das Laufen in stiller Landschaft dem Rummel auf Skipisten und dem Anstehen an Bahnen und Lifts vor; es gehört auch manchenorts bereits zum guten Ton, dass man Langlaufski besitzt und auf ihnen täglich einige Kilometer zurücklegt. Der Langlauf wird als besonders wirksames Mittel im Kampf gegen den Herzinfarkt gepriesen. Was vor kurzem noch als Sport einer kleinen Gruppe von

Idealisten galt, entwickelt sich jetzt zu einer eigentlichen Massenbewegung. Im Toggenburg wurde schon vor längerer Zeit die Idee der Langlaufschule verwirklicht; nun folgen andere Regionen seinem Beispiel. Die Schweizer Skischulen führen Langlaufklassen ein, und Winterstationen stellen permanente Langlaufloipen und Skiwanderwege bereit. In der Zentralschweiz entstand ein Aktionskomitee zur Förderung des Langlaufs, das ihren Wintersportplätzen mit Rat und Tat zur Seite steht. Die Langlaufbegeisterung fusst nicht nur auf gesundheitlichen Überlegungen. Es sind die prächtigen Erfolge der Schweizer Langläufer an den Olympischen Winterspielen in Grenoble, die mit dazu beigetragen haben, diese wertvolle Sportart in der Schweiz zu propagieren und ihr zur Volkstümlichkeit zu verhelfen. So tritt der Langlauf mehr und mehr aus einem Schattendasein heraus. Karl Erb

ZWECKMÄSSIGE AUSRÜSTUNG FÜR SKIWANDERER

Tips von Walter Lötscher. Aus einem Interview mit Karl Erb, Redaktor des «Skis»

Der ehemalige Schweizer Langlaufmeister Walter Lötscher gehört zu den Sportsleuten, die nach Abschluss einer erfolgreichen Karriere auch im zivilen Beruf ihren Mann stellen: er betreibt seit Jahren ein Sportgeschäft. Karl Erb hat dem anerkannten Fachmann einen Besuch abgestattet, um für langlaufhungrige Leser einige Tips für die Zusammenstellung ihrer Ausrüstung zu erhalten.

Erb: «Auf was muss beim Kauf eines Laufskis geachtet werden?»

Lötscher: «Man muss grundsätzlich einmal zwischen dem eigentlichen Langlaufski mit der Rottfella-Bindung und dem etwas breiteren Loipen- oder Wanderski mit Kabelbindung unterscheiden. Ich empfehle den Wanderski vor allem für ältere Leute und auch für Damen. Der Langlaufski ist in verschiedenen Fabrikationsformen erhältlich. Die billigste Art ist der Eschenski, der auf alle Fälle mit Kanten

versehen sein soll. Grössere Lebensdauer und bessere Gleitfähigkeit verspricht der Eschenski mit Hickorysohle. Aus dem Versuchsstadium heraus kommt schliesslich ein Kunststoffski mit einem Belag, der bei gewissen Schneearten ohne speziellen Wachs verwendet werden kann. Ich sehe darin einen Schlager für die Zukunft. Bei der Wahl der Lauf- und Wanderski empfiehlt es sich, die gleichen Längen wie bei einem Abfahrtsski zu berücksichtigen.»

Erb: «Wie steht es denn mit den Stöcken?»

Lötscher: «Die normale Länge des Langlaufstockes reicht bis etwa vier oder fünf Zentimeter unter die Schulterhöhe. Der übliche Langlaufstock wird aus Tonkin fabriziert, doch dürfte auch hier bald einmal ein leichter Kunststoffstock auf den Markt gebracht werden.»

Erb: «Auch beim Skilauf spielt das Schuhwerk eine wichtige Rolle. Können Sie uns hier einige Ratschläge erteilen?»

Lötscher: «Die Auswahl an Schuhmodellen ist gross. Grundsätzlich muss darauf geachtet werden, dass sich die Sohle gut biegen lässt und dennoch eine ausreichende Seitenstabilität aufweist. Da der Wanderer in seinen Laufschuhen sehr oft bis zur Strecke marschiert, empfiehlt sich eine leichte Gummisohle als Gleitschutz. Damit die Schuhe elastisch und wasserdicht bleiben, kommt ihrer sorgfältigen Pflege eine entscheidende Bedeutung zu. Wenn man häufig im Tiefschnee läuft, ist die Anschaffung einer Gamasche kein Luxus.»

Erb: «Auf was soll der Skiwanderer bei der Bekleidung achten?»

Lötscher: «Ideal sind zweifellos eine Skigolfhose mit Kniestrümpfen und eine Jacke aus Popeline oder unbeschichtetem Nylon, damit die für die Ausdünstung wichtige Luftdurchlässigkeit garantiert ist. Ungefütterte Fausthandschuhe aus Ziegenleder und eine Mütze ergänzen die Bekleidung.»

WACHSEN IST KEINE HEXEREI MEHR

Ratschläge von Walter Lötscher

Damit das Skilaufen zu einem ungetrübten Genuss wird, müssen die Latten richtig gewachst sein. Auch über dieses Thema haben wir Altmeister Walter Lötscher befragt und folgende Auskunft erhalten:

«Das Wachsprinzip hat sich in den letzten Jahren wesentlich vereinfacht. Man braucht heute nicht mehr eine „Wachsapotheke“ mit unzähligen Büchlein herumzuschleppen, um einigermassen vernünftig steigen und gleiten zu können. Wer keine Rennen bestreitet, kommt mit drei verschiedenen Wachsorten mühelos zurecht. Die Anweisungen auf den Dosen selber sind klar und einfach. Man muss schon Pech haben oder ungewöhnliche Verhältnisse antreffen, um die Wachskiste“ zu tun. Ich kann mich

also auf einige ganz generelle Ratschläge beschränken.

Zu den ersten Vorbereitungen gehört die Grundierung, die der Konservierung des Holzes und auch der besseren Haftung des Wachses dient. Der Grundwachs soll eingebrannt werden, wobei man allerdings nicht zuviel Wachs auf den Laufflächen lassen soll. Wichtiger ist es, dass dieses Grundieren in regelmässigen Abständen wiederholt wird.

Beim Wachsen muss man grundsätzlich zwei Schneearten unterscheiden und sich entsprechend einstellen. Bei Neuschnee, der von Sonne, Regen und Wärme noch völlig unbeeinflusst ist, darf man niemals zu einer Tube, sondern nur zu Trockenwachs greifen. Für alten Schnee hingegen,

der nach Erwärmung oder Regen entsteht, gibt es nur Klister. Beachtet man dieses einfache Prinzip, kann man praktisch nie fehlgehen.

Für das Wachsen selber gelten folgende Regeln:

1. Ski müssen trocken sein
2. Wachsen in einem temperierten Raum
3. Trockenwachs mit Kork verreiben
4. Klister mit Spachtel oder Hand verreiben
5. Entfernen des Wachses mit Lötlampe

Das Wachsen ist also keine Kunst, verlangt aber doch etwas Routine. Deshalb soll man sich über einen eventuellen Fehlgreif nicht ärgern, sondern seine Lehren ziehen und es beim nächsten Male besser machen.» Karl Erb