

Fit durch Volksskilauf = Se maintenir en forme par la pratique du ski

Autor(en): **Schelbert, Josef**

Objektyp: **Article**

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

Band (Jahr): **50 (1977)**

Heft 12: **Unsere weisse Saison**

PDF erstellt am: **01.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-773204>

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.



Fit durch Volksskillauf

Der Ursprung der Volksskiläufe ist in den nordischen Staaten zu suchen, wo der Skilanglauf von breiten Volksschichten betrieben wird. Die zahlreichen Volksskiläufe, Distanzwanderungen oder Wettläufe – der berühmteste ist der Vasalauf – machten durch die Presse von sich reden und wurden so auch in anderen Ländern bekannt.

Jede sportliche Betätigung verlangt nach einem Kräftevergleich im Wettkampf, und es ist nicht verwunderlich, wenn neben den üblichen Wettkämpfen im Skilanglauf auch Volksläufe, seien es Distanzläufe ohne eigentliche Zeitmessung oder wettkampfmässig ausgetragene mit Zeitmessung und Klasseneinteilung, durchgeführt werden. Mit dem Slogan «Langläufer leben länger» wirbt der Schweizerische Skiverband (SSV) für diesen nordischen Sport, denn Langlaufen hält Herz und Kreislauf jung. Übrigens: jede ausdauernde sportliche Aktivität – Laufen, Schwimmen, Waldlauf, Vita-Parcours, Bergwandern, Radfahren oder Skilanglauf – ist die beste Medizin gegen Herzkrankheit.

Die Vorbereitungen für den Langlauf beginnen bereits im Sommer. Das heisst aber nicht, dass man sich nun vor Winteranfang in ein tägliches Training stürzen muss. Es geht auch, wenn man überhaupt nichts tut. Nur: einen völlig untrainierten Körper strengt Langlaufen am meisten an. Der Sportler kann sich natürlich schon damit zufriedengeben, ein paar wenige hundert Meter weit laufen zu können, doch damit kommt er nicht sehr weit in der Gegend herum. Bedeutend mehr Spass verspürt der Langläufer, wenn er über ein bisschen Kondition verfügt, wobei kein streng ausgerichtetes Trainingsprogramm zu absolvieren ist. Im folgenden einige Hinweise, deren Beachtung sich sicher lohnt.

Nehmen Sie die ersten paar hundert Meter gemächlich unter die langen Latten. Der Körper benötigt einige Zeit, bis er sich unter Belastung auf das richtige Verhältnis von Sauerstoffaufnahme und -verbrauch eingestellt hat.

Zu Beginn wird kurzfristig mehr Sauerstoff verbraucht als aufgenommen. Körperrreserven werden reduziert, und der Langläufer gerät nur allzu leicht in Atemnot.

Nehmen Sie sich keine bestimmte Strecke vor, laufen Sie, solange es Ihnen Spass macht. Bald ist man in besserer, bald in schlechterer Form. Auch sollten Sie Ihre Uhr zu Hause lassen; Zeitstoppen ist nicht ratsam, denn sonst geraten Sie nur allzu leicht in die Abhängigkeit eines Leistungssportlers. Laufen Sie – ausser beim langsamen Traben – allein, um so das Ihnen zusagende Tempo selber bestimmen zu können. Sie fühlen sich dann auch nie aus falschem Ehrgeiz gezwungen, schneller zu laufen, als es die Kräfte erlauben. Auch die Rücksichtnahme auf langsamere Läufer fällt dahin.

Fitnessstraining wie Spazierengehen und Velofahren lässt sich während der Woche absolvieren – auch wenn es nur eine Viertel- oder eine halbe Stunde dauert; Schwimmen, Wandern und Laufen spart man aufs Wochenende auf. Trainieren sollte nie zum Zwang werden. Doch halten Sie sich vor Augen, dass es besser ist, sich jeden Tag während einer Viertelstunde zu bewegen als einmal in der Woche während drei bis vier Stunden.

Wer sich in einem Volksskillauf zum Wettkampf stellt, sollte über eine gute körperliche Verfassung verfügen. Sobald sich Gelegenheit bietet, das Sommertraining auf den Schnee zu verlegen, muss mit dem Laufen begonnen werden, wobei nicht die Geschwindigkeit, sondern das Einüben der Lauftechnik und das technisch einwandfreie Laufen ausschlaggebend sind. Wichtig ist ebenfalls, den Puls und das Gewicht stets zu kontrollieren. Nur so kann der Trainingszustand gut überwacht werden. Auch eine sportärztliche Untersuchung vor Beginn der Wintersaison ist zu empfehlen.

Josef Schelbert

SSV, Vorsitzender der Kommission «Skiwandern»



Se maintenir en forme par la pratique du ski

Il faut rechercher l'origine des courses populaires de ski dans les pays du Nord, où le ski de fond est pratiqué par de nombreuses couches de la population. Les fréquentes courses populaires de ski, randonnées de fond et compétitions, ont d'abord retenu l'attention de la presse et se sont ainsi fait connaître dans d'autres pays.

Toute activité sportive exige d'être mesurée et comparée au moyen de compétitions, et il n'est pas étonnant que, à côté des concours habituels de ski de fond, on ait institué aussi des courses populaires, qu'il s'agisse de courses de fond non chronométrées ou de courses de compétition avec

chronométrage et divisions par catégories. «Les coureurs de fond deviennent vieux», proclame une devise de la Fédération suisse de ski (FSS), car la course de fond active et stimule le cœur et la circulation sanguine. D'ailleurs une activité sportive d'endurance – que ce soit la marche, la natation, la course en forêt, les parcours Vita, l'alpinisme, la bicyclette ou le ski de fond – constitue la meilleure médication contre les affections cardiaques.

Les préparatifs pour les courses de fond commencent déjà en été, ce qui ne signifie pas qu'on doive s'astreindre chaque jour à un entraînement in-

◀ Beim 10. Engadin-Skimarathon vom 12. März 1978 werden wieder um die 10 000 Sportler die 42 km lange Strecke von Maloja nach Zuoz unter die langen Latten nehmen. Während des ganzen Winters steht die Loipe allen Langläufern zur Verfügung. Photos: Bruell

Le 10^e Marathon de ski de l'Engadine réunira de nouveau, le 12 mars 1978, environ 10 000 skieurs pour la course de 42 km entre la Maloja et Zuoz. Cette piste est ouverte pendant tout l'hiver à tous les skieurs de fond

Il 12 marzo 1978 si svolgerà la 10^a Maratona di sci Engadinese che vedrà di nuovo al via 10 000 sportivi, i quali dovranno affrontare i 42 km del percorso da Maloja a Zuoz. Durante l'intera stagione invernale l'apposita pista è a disposizione di tutti i fondisti

At the 10th Engadine Ski Marathon, to take place on March 12, 1978, some 10 000 runners will once again set out on the long trek (42 kilometres, or 26 miles) from Maloja to Zuoz. The trail is open to all cross-country skiers throughout the winter

tensif déjà avant le commencement de l'hiver. On peut même se dispenser de tout entraînement. Il est toutefois certain que la course de fond éprouve fortement ceux dont le corps n'est pas du tout aguerri. Un sportif peut évidemment se contenter d'une modeste marche de quelques centaines de mètres, mais celle-ci, bien sûr, ne le mène pas loin. Le coureur de fond éprouve plus de plaisir à se sentir en bonne condition, même sans s'astreindre à un programme d'entraînement rigoureux. Voici donc quelques conseils qu'il sera utile d'observer.

Parcourez sur vos lattes les deux premiers cents mètres à allure modérée. L'organisme a besoin d'un certain délai jusqu'à ce qu'il soit adapté, sous une certaine pression physique, à un rythme approprié de ses échanges d'oxygène. Pendant une courte période au début, le coureur consomme plus d'oxygène qu'il n'en aspire; ses réserves organiques diminuent et il s'es-souffle vite.

Ne vous astreignez pas à un parcours fixé à l'avance, mais marchez aussi longtemps que vous en avez envie. Vous serez tantôt en bonne, tantôt en moins bonne condition. Laissez votre montre à la maison. Le chronométrage n'est pas recommandable, il vous entraîne trop vite dans les servitudes du sport de compétition. Sauf à l'allure du trot modéré, prenez l'habitude de marcher seul, pour pouvoir mieux choisir le rythme qui vous convient. Ainsi vous ne vous sentirez pas obligé, par un amour-propre mal placé, d'avancer

plus vite que vos forces ne le permettent. Et vous ne serez pas obligé non plus d'avoir des égards pour des skieurs plus lents.

On peut toujours s'entraîner un peu pendant la semaine pour rester en forme et pratiquer la promenade à pied ou à vélo, ne serait-ce qu'un quart d'heure ou une demi-heure. La natation, les excursions, la course, peuvent être réservées aux week-ends. L'entraînement ne devrait jamais devenir une contrainte. Souvenez-vous toutefois qu'il est préférable de consacrer à l'exercice physique un quart d'heure chaque jour plutôt que trois à quatre heures d'affilée en un seul jour de la semaine.

Celui qui se présente à un concours populaire de ski de fond devrait être en bonne condition physique. Il faut commencer le ski de fond dès qu'il est possible de pratiquer l'entraînement estival sur la neige, en se souciant non de la rapidité, mais d'exercer sa technique et de parvenir à une maîtrise irréprochable de ses skis. Il est également important de contrôler régulièrement ses pulsations et son poids. C'est seulement ainsi que l'on peut surveiller adéquatement son régime d'entraînement. Enfin, on ne saurait trop recommander aussi de se soumettre, avant le début de la saison d'hiver, à un examen médical chez un spécialiste de la médecine sportive.

Josef Schelbert

président de la commission FSS des randonnées à skis

Der Emmentalische Volksskilauf in Grosshöchstetten ist einer der traditionsreichsten der Schweiz. Rund 400 Teilnehmer aus dem Emmental sowie auch aus der übrigen Schweiz nahmen 1976 daran teil. Die Herren messen sich auf einer Strecke von 15 km, die Damen und Junioren haben 7,5 km zurückzulegen. Der Sieger der Senioren-Elite kam mit einer Zeit von 43'09 durchs Ziel

La course populaire de ski de fond de l'Emmental, à Grosshöchstetten, est une des plus anciennes de Suisse. En 1976, environ 400 skieurs de l'Emmental et d'autres parties de la Suisse y ont pris part; le parcours pour messieurs est de 15 km, celui pour les dames et les juniors de 7,5 km; le vainqueur de l'élite des seniors a atteint le but en 43'09

Photos: W. Studer

Una fra le gare di fondo più tradizionali della Svizzera è la Marcia popolare dell'Emmental a Grosshöchstetten. Nel 1976 vi parteciparono circa 400 fondisti provenienti dall'Emmental ma anche dal resto della Svizzera. Gli uomini devono affrontare un tracciato lungo 15 km; donne e juniors percorrono invece 7,5 km. Nella categoria Senior Elite, il vincitore è giunto al traguardo con un tempo di 43'09

The Emmentalische Volksskilauf (Emmental people's ski run) taking place at Grosshöchstetten has one of the longest traditions of runs staged anywhere in Switzerland. About 400 participants from the Emmental and other parts of the country entered it in 1976. The men's course is 15 kilometres in length, that of the ladies and juniors is 7½ kilometres. The winner in the elite category of the seniors last year took 43.09 minutes to cover the full distance



