

**Zeitschrift:** Ski : Jahrbuch des Schweizerischen Ski-Verbandes = Annuaire de l'Association Suisse des Clubs de Ski  
**Herausgeber:** Schweizerischer Ski-Verband  
**Band:** 26 (1930)  
  
**Artikel:** Der Langlauf  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-541543>

### **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:** 23.02.2026

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

## Der Langlauf.<sup>1)</sup>

Das Sommertraining des Langläufers wird in der Hauptsache aus Laufübungen bestehen. Als Uebungszweck muss der Läufer bewusst Herz und Lunge an Dauerübungen zu gewöhnen suchen. Dies wird am besten durch Wald- und Geländeläufe erreicht. Solche Läufe können, wenn sie richtig veranstaltet werden und die Beteiligung genügend gross ist, zu schönen und genussreichen sportlichen Veranstaltungen werden. Besonders in walddreichem Gelände sind sie sehr reizvoll und von hohem gesundheitlichen Wert. Anfänglich über kürzere Strecken, vielleicht nur nach Zeit gelaufen, steigern sich die Läufe und schwanken zwischen einer halben bis zwei Stunden. Das Tempo soll so bleiben, dass alle Beteiligten ohne Schwierigkeiten die Strecke bewältigen. Wettläufe sind ab und zu sehr von Nutzen, weil sie ein Urteil über die eigene Leistungsfähigkeit am ehesten ermöglichen. Sie sollen aber nicht zur Regel werden. Vor allem soll der Läufer nicht etwa überhaupt erst beim Wettlauf zum Waldlauf erscheinen.

Der Wettlauf auf Ski ist eine Dauerübung, die an die Konstitution des Läufers die grössten Anforderungen stellt. Besonders Herz und Lunge werden in hohem Masse in Anspruch genommen. Der richtigen Atmungsweise ist vermehrte Beachtung zu schenken. Wie immer, so gilt auch hier der gymnastische Grundsatz, bei der Anstrengung auszuatmen. Richtig atmen heisst, zur richtigen Zeit ausatmen und kräftig ausatmen. Das Zeit- oder Schrittmass zwischen Ein- und Ausatmung verhält sich beim Lauf etwa wie 3:5, d. h. es wird drei Schritte eingeatmet, fünf Schritte ausgeatmet. Bei fortschreitendem Training vertieft sich die Atmung auf ein Verhältnis von etwa 8:13 zwischen Ein- und Ausatmung. Das Verhältnis zwischen Ein- und Ausatmung ist jedoch nicht so wichtig wie die Beachtung der Regel, *dass länger aus- als einzuatmen ist*. Zu Anfang des Laufs ist stets durch die Nase zu atmen, besonders bei kühlerer Temperatur. Nach einiger Zeit, wenn sich die Atmungswege und -Organe an die kältere Luft gewöhnt haben, kann ohne Bedenken auch durch den Mund geatmet werden, ohne dass besondere Gefahr körperlicher Schädigung besteht. Bei einigermassen raschem Tempo ist die Nasenatmung unzureichend und muss als fehlerhaft bezeichnet werden. Ein häufig gemachter Fehler ist die Einatmung ausschliesslich durch die Nase und Ausatmung durch den Mund. Wenn die Nasenatmung zur Anwendung kommt,

<sup>1)</sup> Aus dem Buche: Heinrich Gruber, Zweckgymnastik des Skiläufers. Verlag Dieck & Cie, Stuttgart, 46 Bilder (Fr. 5.45 geb., Fr. 4.50 geheftet). Siehe auch Besprechg.

so muss vielmehr auch durch die Nase ausgeatmet werden, sollen die Atmungswege der Nase nicht einer Schädigung ausgesetzt werden.

Neben den Uebungen für den Lauf soll der Wettläufer Uebungen zur Kräftigung der Gesamtmuskulatur betreiben, insbesondere Uebungen zur Kräftigung und Dehnung der Arme, Rumpf und Beine. Zur Stärkung des Rumpfes sei besonders die Gymnastik an der Sprossenwand empfohlen. Die Uebungsweise an der Sprossenwand eingehender zu behandeln, würde an dieser Stelle zu weit führen. Ich begnüge mich mit dem Hinweis auf die Nützlichkeit dieses Gerätes.

Im Einzelnen empfehle ich als Sommertraining des Langläufers Folgendes:

Zweimal wöchentlich eine Stunde intensiver Gymnastik mit viel Laufübungen. Mindestens einmal in der Woche Waldlauf über eine grössere Strecke in wechselndem Gelände. Je nach Belieben kann auch die Gymnastikstunde als Laufstunde genommen werden. Mit Rücksicht darauf, dass der Läufer tagsüber beruflich in Anspruch genommen ist, kann dieses Uebungsprogramm erwiesenermassen als ausreichend zur Erhaltung einer genügenden Körperform bezeichnet werden.

Ein wichtiger Faktor für das Sommertraining des Langläufers, der nicht ausser Acht gelassen werden darf, ist die Massage. Sie wird immer noch viel zu wenig gewürdigt und geübt. Nach jeder grösseren Anstrengung soll eine Massage der am meisten beanspruchten Muskelpartien geübt werden. Namentlich die Massage der Beine nach grösseren Läufen oder Laufübungen ist sehr von Vorteil und geeignet, Muskelschmerzen zu verhüten oder schnell zu beseitigen. Die Massage trägt viel zur Geschmeidigerhaltung der Muskulatur bei. Die Massage kann allein oder gegenseitig geübt werden. Anleitung zur Selbstmassage gibt die von Surén herausgegebene «Selbstmassage im Bild» in vorzüglicher Weise.