Das Training des Ski-Langläufers

Autor(en): **Bussmann, Walter**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Ski : Jahrbuch des Schweizerischen Ski-Verbandes = Annuaire de l'Association Suisse des Clubs de Ski**

Band (Jahr): **27 (1931)**

PDF erstellt am: **01.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-541507

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.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Das Training des Ski-Langläufers.

Um sich für einen Ski-Langlauf richtig genügend vorzubereiten, muss mit dem Training schon im Herbst begonnen werden (sog. Trockentraining). Bis zum Eintritt des Schneefalles soll der Körper so widerstandsfähig gemacht sein, dass sich der Läufer auf den Ski nur noch vorwiegend der technischen Ausbildung widmen kann. Dieses Vortraining ist speziell für im Tiefland wohnende Läufer, mit Rücksicht auf den oft ziemlich spät eintretenden Schneefall, geradezu unerlässlich, um an grössern Konkurrenzen erfolgreich zu werden. Aber auch Bergbewohner sollten es sich zu Nutze ziehen.

Das Training lässt sich verschieden durchführen, ich beschränke mich im Nachstehenden darauf, die von mir erprobte und gut befundene Art zu beschreiben.

Ueber den Sommer gönne ich mir möglichst Ruhe. Ich habe nämlich auch schon Jahrestrainings durchgeführt, immer trainiert und wieder konkurriert, den ganzen Sommer durch, aber es hat mir gar nicht gut getan. Im gleichen Zuge möchte ich ebensosehr davor warnen, den Sommer durch überhaupt nichts zu tun. Bis jetzt habe ich die Erfahrung gemacht, dass es am besten ist, irgendeine oder besser mehrere Sportarten zu betreiben, an denen man Freude hat; es soll kein «Müssen» sein. Ich für mich gehe Sonntags viel auf Berg- und Klettertouren, während der Woche betreibe ich mit viel Abwechslung Rudern, Schwimmen, Laufen, Velofahren, Faltbootfahren; hin und wieder tragen wir einen Boxmatch aus oder machen einen Gang Schwingen miteinander. Dabei geht es jeweils sehr lustig zu; es wird einem nie langweilig, und der Körper bleibt immer frisch und gelenkig. Für das Skilaufen möchte ich allerdings des Schwingen nicht so speziell empfehlen, man könnte nämlich dabei leicht «defekt» gehen.

Um Mitte September herum wird dann die Trainingsarbeit ernsthafter aufgenommen. Man fängt langsam an, den Nikotin- und Alkoholgenuss zu limitieren, mehr zu schlafen und die verschiedenen Uebungen strenger und zielbewusster zu machen. Bis Ende September hat man schon wieder einen Begriff, was trainieren heisst, und anfangs Oktober führt man, wenn auch vorläufig noch mit viel Mühe und Energieaufwand, doch schon das ganze Wochenprogramm durch. Was da alles dazu gehört, will ich in der Folge zusammenstellen, es ist sehr vielseitig und bei restloser Durchführung ziemlich hart. Durch die für uns am Samstagnachmittag und am Sonntag zur Verfügung stehende Freizeit ergibt es sich zum voraus, dass die grössern Trainingsmärsche nur während dieser zwei Tage in Frage kommen. Der Samstagnachmittag ist gewöhnlich einem kurzen Stich von Kriens zu unserer Skihütte auf

Mühlemäss gewidmet, zirka 700 m Höhendifferenz, die in rund 40 Minuten erledigt werden. Trotzdem wir sonst immer in Gruppen trainieren, macht jeder für sich diesen Samstagnachmittags-Bummel einzeln. Um 4 Uhr sind gewöhnlich alle oben, dann kochen wir uns den five-o'clock-tea und ziehen nachher miteinander wieder der Stadt zu. Am Sonntag gehts dann ein bisschen weiter. Wir besammeln uns gewöhnlich um ½9 Uhr in Kriens, wo die ganze Trainingsgilde von 10 bis 20 Mann miteinander loszieht. Wir stöbern dann kreuz und quer im Pilatusgebiet herum, grosse Aufstiege wechseln mit Querfeldeinläufen durch Wege, Wälder, Bäche usw. Zu Beginn des Trainings wird immer von Zeit zu Zeit wieder Besammlung gemacht, verbunden mit Atmungs- und Lockerungsübungen. Die Jüngern werden inspiziert und auf die taktischen Fehler, die sie bisweilen noch machen, aufmerksam gemacht. Am meisten fehlt es gewöhnlich beim Anlaufen, und ich möchte jedem Läufer, oder denen, die es werden wollen, speziell ans Herz legen, hierauf immer gut zu achten. Unser Organismus gleicht in vielen Punkten einem Auto-Motor; er muss auch zuerst erwärmt werden, bevor er voll arbeitsfähig wird. Es hat keinen Wert, unten wie verrückt in einen Hang hinein zu laufen; bis halb oben ist der Schnauf aus, und die armen Kerls kommen gewöhnlich ausgezählt und bleich oben an, ganz vergessend, was sie ihrer Gesundheit damit für Schaden zufügen, von einem «in Form kommen» überhaupt keine Rede. Als Hauptprinzipien, auch für die spätere Arbeit auf den Ski möchte ich festhalten: mässig anlaufen und immer warm genug angezogen sein. Wärme ist Kraft. Hauptsächlich Wolle und Seide haben die vorzügliche Eigenschaft, die Temperatur des Körpers gut auszugleichen und ein plötzliches Erkälten auf einer Krete oder beim Bergablaufen zu verhindern. Der Sonntagstrainingslauf dauert für die 18 km-Läufer zirka zwei Stunden, für die Fünfziger drei bis fünf Stunden, je nach Trainingsfortschritt. Während der Galopp am Samstagnachmittag ausschliesslich Schnelligkeit und Atmungstraining bezweckt, tendiert der längere Lauf am Sonntag mehr auf Ausdauer hin, natürlich unter bestmöglicher Verwertung der bis anhin geschaffenen Trainingsgrundlagen. Am Montag ist Ruhetag, verbunden mit Massage. Dienstag kommt eine «Spezialnummer» dran, um unsere Beiner widerstandsfähig und den ganzen Organismus hart zu machen. Es ist dies der Lauf mit Ski auf Gras (natürlich erst nach Eintreten der Dunkelheit, sonst glaubt noch jemand, eine Irrenanstalt habe «Ausgang»). Wenn darnach getrachtet wird, einen stilreinen, korrekten Flachlauf im Zwei- oder Dreischritt durchzuführen, garantiere ich, dass jeder das erstemal nach zehn Minuten die Hölzer gerne wieder abschnallt. Man spürt

es regelrecht, wie die Muskeln, hauptsächlich in den Beinen und auch in den Armen, «gezogen» werden, von der Schwitzkur, die man bei dieser Gelegenheit noch durchführt, gar nicht zu sprechen. Mit systematischer Arbeit bringe ich es dann nach und nach fertig, manchmal über eine Stunde so zu laufen. Aber auch hier ist erste Vorbedingung: warm angezogen sein gegen Erkältung.

Am Mittwoch ist Hallentraining in der Turnhalle, wo Gymnastik und Spiele gemacht werden. Donnerstagabend haben wir in Kriens ein Hinterhaus zur Verfügung, wo wir unsere Maschinen und Geräte zur Ausbildung des Oberkörpers installiert haben, unter anderem einen sinnreichen Apparat für Stockarbeit. Man macht mit den Stöcken in zwei Führungen die gleichen Bewegungen wie im Schnee; der Widerstand des Stockstosses wird hier durch Hochziehen von Gewichten erzielt. Auch ist dort ein Sandsack und ein Punching-Ball montiert. Boxen ist eine sehr gute Uebung. Zum Schluss machen wir noch einen Lauf von zirka 20 Minuten auf den Sonnenberg und zwar mit Bergschuhen, um die Beine an das Gewicht der Ski zu gewöhnen. Freitags ist Ruhe, und Samstag fängt das beschriebene Programm wieder vorne an, immer mit dem Trostgedanken, dass man hoffentlich diese oder jene Uebung nur noch so und sovielmal «trocken» machen müsse.

Bei Eintritt des Schneefalles, was bei uns gewöhnlich in den ersten Tagen Dezember der Fall ist, müssen wir physisch schon auf einer ziemlich hohen Stufe stehen. Denn im Januar finden die ersten Wettkämpfe statt; die dazwischen liegende Arbeit auf den Ski während eines Monats muss rein zur Ausbildung des Laufstiles und zu Uebungen am Sprunghügel verwendet werden können. Das bisher durchgeführte Programm erfährt nun in verschiedenen Punkten einige Aenderungen; das Trocken-Herumspringen und die Stockarbeit im Apparat werden selbstredend zugunsten des Original-Skilaufes auf Schnee fallen gelassen. Nur die Gymnastik bleibt, auch der Ausflug Samstagnachmittag zur Skihütte wird beibehalten, natürlich nun auch per Ski, im Heimgehen verbunden mit Abfahrts-Uebungen. An andern Wochenabenden gehen wir so viel wie möglich auf Ski, doch möchte ich hier empfehlen, nicht jeden Abend übermässig fest zu laufen, sondern sich ein Programm aufzustellen, wonach am einen Abend «ziemlich» losgezogen wird, während der andere wieder mehr zur Verbesserung des Laufstiles dienen soll. Denn wenn man vom Trockentraining her schon ordentlich in körperlicher Form ist, braucht es manchmal nur einen überforcierten Trainingsgang, um im schönsten Uebertraining zu sein. Vielleicht wissen einige noch nicht, was das heisst; es ist etwas vom Schreck-

lichsten, was dem Sportsmann passieren kann. Man mag weder essen noch reden, ist missmutig, kann nachts nicht schlafen, im Geschäft möchte man heim, ist man daheim, möchte man wieder ins Geschäft; wie gesagt, es ist einem nirgends mehr wohl, man fühlt sich halber als Auswurf der Menschheit. Wenn je einer im Training den guten Humor und die Lust verliert und sich einige obiger Symptome einstellen, dann plötzlich Hände weg vom Trainieren, und wenn es über eine Woche ist, jede weitere Arbeit lässt ihn je länger, je tiefer sinken. Nur der Ruhe und Erholung pflegen, bis sich die Arbeitsfreude wieder eingestellt hat. Dann wieder mässig mit Laufen beginnen.

Was man nun unter einem guten Laufstil versteht, ist schwierig zu Papier zu bringen; man sollte das schon zeigen können. Allgemein fehlt es uns Schweizern vorwiegend noch daran, dass wir viel zu schwer gehen. Hauptsächlich beim Steigen stehen viele so wahnsinnig fest auf ihre Hölzer ab, man sollte meinen, sie wollen sie einen Meter in den Boden hineindrücken. Als Grundsatz soll gelten: je grösser die Steigung, desto lockerer und leichter der Gang. Ich habe auch schon vielfach beim Zusehen konstatiert, dass man bei vielen nur zwei übertrieben grosse Skistöcke sieht, als wollten sie an eine Stabhochsprung-Konkurrenz gehen. Sie müssen nicht vergessen, dass ein Skilauf in erster Linie ein Lauf ist, also vorab Beinarbeit. Kräftige Stockarbeit dazu ist schon recht, aber gerade die übertrieben hohen Stöcke lassen die Folgerung zu, dass hier der Stockstoss den Laufrhythmus angibt, die Beine sich also nach den Stöcken richten müssen. Das ist verkehrt, das gibt den ermüdenden ruckweisen Gang, den man leider noch viel sieht. Wird diese verkehrte Gangart sogar noch in eine Steigung hinein beibehalten, glaubt man immer, dem Läufer hinten einen «Stupf» geben zu müssen, damit er wieder einen Ruck weiter möge. Allgemein soll gelten: vorab Stöcke nicht höher als bis zur Achselhöhle; bei ganz ebenen oder abfallendem Flachlauf möglichst kräftige Stockarbeit, also viel aus den Armen laufen; steigt es aber schwach oder stärker an, dann alternierende Stockarbeit mit weniger Kraftaufwand der Arme, dafür jetzt einen langen, zügigen Schritt einschalten, aber so leicht abtreten, dass es von weitem scheint, der Läufer fliege beinahe die Steigung hinauf. Im Flachlauf wird am besten der Dreischritt gebraucht, d. h. bei jedem dritten Schritt ein Stockstoss, so dass beim Ausgleiten einmal das linke und einmal das rechte Bein vorn ist; es ermüdet am wenigsten. Dazu immer kräftig atmen, sämtliche zur Verfügung stehenden Löcher im Kopf aufmachen, Luft ist Luft. Auch bei dieser Arbeit auf den Ski an Werktagen möchte ich empfehlen, zwei Ruhetage beizubehalten. Montag und Freitag eignen sich ebenfalls hier am

besten; an ersterem kann man sich von den grössern Trainingsgängen vom Samstag und Sonntag erholen, der andere dient zur Verdauung der Wochenarbeit.

Am Sonntagvormittag suchen wir uns eine geeignete Geländepartie aus, wo wir eine Trainingsschleife mit möglichst viel eingeflochtenen Hindernissen, wie Gräben, Bäche, Hügel, Wald und dergleichen anlegen. Zuerst gehen wir von Hindernis zu Hindernis, betrachten jedes einzeln und üben, wie es am besten genommen wird. Nachher dasselbe im Zug, vorläufig auf der Strecke noch nicht so rasch, dafür beim Hindernis aufs Ganze und darnach trachten, ja keine Sekunde zu verlieren.

Aus diesen Erläuterungen und Betrachtungen ergibt sich mit der Zeit die vielgepriesene Routine, d. h. der gute Läufer kommt so in die Lage, im Heranlaufen sofort die Stellen zu erkennen, wo Zeit zu gewinnen ist. Erst das ist nun die nötige Ergänzung zum Trockentraining, um der körperlichen Vorbereitung die richtige Auswirkung geben zu können.

Aus obigen Ausführungen wird jeder ersehen haben, dass es nicht die richtige Taktik ist, vom Start bis zum Ziel immer auf der «Höchsttourenzahl» zu sein, sondern der Läufer soll, wenn eine Stelle kommt, die sich bezahlt macht, noch explodieren können. Um diese Stellen zu finden, möchte ich jüngern Läufern, die sich dafür interessieren, einen ganz einfachen Rat geben: Laufen Sie einmal in gutem Tempo kreuz und quer durch Ihr Trainingsgebiet, möglichst durch Reviere, die sich nach dem Urteil anderer gar nicht zum Skifahren eignen, und geben Sie acht, was Sie nun mit Ihren Hölzern alles anrichten und wo Sie überall kollidieren und Zeit verlieren. Sie werden bald solcher Stellen mehr als genug finden und Arbeit damit, nun nach oben angegebenem Schema die Hindernisse näher anzuschauen. Bei den jetzt folgenden Uebungen nicht mehr kopflos der Spur nachtrollen, sondern Augen und Kopf sollen, bildlich gesprochen, wie ein Scheinwerfer dem Läufer einige Meter vorauseilen und den übrigen Körper nach hinten avisieren, ob er sich ausgeben oder erholen soll. Sie werden zugleich konstatieren können, dass diese Methode des Trainierens nicht nur sehr interessant und anregend ist, sondern dass Sie mit den verschiedenen Tempowechseln auch ein vorzügliches körperliches Training durchmachen.

Später lassen wir dann die vorhergehenden Besprechungen beiseite; beim Anlegen der Trainingsschleife kann jeder bei sich persönlich Ueberlegungen machen, wie er nachher diese oder jene Stelle nehmen wolle. Wenn ihn dann beim nachfolgenden Lauf verschiedene überholen, wird er bald einsehen, dass er offenbar nicht korrekt läuft und besser noch einmal genau zuschaut und übt. Die Trainingsschleife ist je nach den Schneeverhältnissen 20—30 Minuten lang, die 18 km-Läufer

gehen rund viermal herum, die 50 km-Läufer nach Lust und Befinden mehr. Ich für mich laufe auf Ski vielleicht höchstens zweimal die vollen 50 km. Wenn man unter der Woche wieder seinem Beruf nachgehen muss, geht es immer ziemlich lang, bis man das verlorene Gewicht wieder aufgeholt hat. Zur rascheren Kräftegewinnung habe ich «Ovomaltine» sehr schätzen gelernt. Auch bei Trainingsläufen auf grosse Distanz, wo keine Verpflegungsstationen zur Verfügung stehen und man sich selbst ernähren muss, nehme ich gewöhnlich in einer Papierdüte eine Portion Ovomaltine mit Zucker gemischt mit; diese Nahrung hat den Vorteil, dass sie rasch wirkungsfähig wird. Ueber die weitere Ernährung lassen sich nur bedingt allgemeine Richtlinien aufstellen; es soll schliesslich jeder essen, was ihm zuträglich ist und wovon er das Gefühl hat, dass es ihm gut bekomme.

Für mit dem Training neu Beginnende möchte ich zum Schluss den Rat geben, anfänglich nicht alle im vorstehenden Aufsatz angeführten Uebungen zu machen, das wäre für einen Untrainierten zu viel. Diese Widerstandsfähigkeit des Körpers erreicht man erst durch jahrelange Arbeit. Ein Arbeitsprogramm, das jedem zuträglich ist und sicher Freude erweckt für ein zielbewusstes, regelmässiges Training, dürfte trocken der Sonntagsbummel in leichtem Lauf durch Feld und Wald, bergauf und bergab sein; das ist eine sehr kurzweilige und nicht allzu anstrengende, aber gute Trainingsübung; dazu während der Woche je ein Lauf- und ein Gymnastikabend. Später auf Schnee vielleicht während der Woche zwei kürzere Trainingsabende, Samstag/Sonntag dann gründlichere Ausbildung, daneben Gymnastik nicht vergessen.

Hingegen jene Läufer, die grosse Rennen bestreiten wollen und hauptsächlich solche, die eventuell sogar in Betracht kommen, die Schweiz an einem internationalen Rennen zu vertreten, sollten es sich zur Ehren-Pflicht machen, sich hart und zielbewusst auf diese grossen Wettkämpfe vorzubereiten.

Die Konkurrenz im Skilauf ist heute so gross, dass nur die beste Vorbereitung gut genug ist, um ein nur einigermassen ansehnliches Resultat zu erreichen. Das haben auch einige der Unsrigen letzten Winter in Oberhof erfahren müssen, als sie infolge ungenügender Vorbereitung im Laufen rücksichtslos auf die letzten Plätze verwiesen wurden. Hoffentlich haben diese «Erfolge» den Betroffenen und speziell unsern jüngern Läufern die Erkenntnis der unbedingten Notwendigkeit eines intensiven, zielbewussten Trainings geweckt und in diesem Sinne für die Zukunft erzieherisch gewirkt.

Walter Bussmann, Luzern.