

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

**Herausgeber:** Schweizerischer Ski-Verband

**Band:** 28 (1932)

**Artikel:** Routine beim Skilanglauf

**Autor:** Bussmann, Walter

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-541691>

### **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:** 15.01.2026

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

# Routine beim Skilanglauf.

*Von Walter Bussmann.*

Es ist das Gerechte beim Skilanglauf, dass nicht ein Neu-ling von heute auf morgen kommen und das Feld für sich belegen kann. Auch wenn vielleicht einmal ein routinierter Läufer einen ungünstigen Tag hat und von einem Anfänger geschlagen wird, das Resultat wendet sich bei gleichen Vorbereitungen und Voraussetzungen sicher wieder. Denn Routine besteht aus Ruhe, Beharrlichkeit und Uebung, die bestimmt zur Ueberlegenheit führen müssen, aber vom Anfänger auch zuerst durch längere Wettkampftätigkeit gelernt sein wollen.

Ueber die von mir durch jahrelange Wettkampftätigkeit im Skilauf gefundenen Vorteile und gemachten Feststellungen sei im Nachfolgenden die Rede. Wenn dieser oder jener Läufer aus diesem Aufsatz einige nützliche Winke entnehmen kann, ist der beabsichtigte Zweck erfüllt.

Ein sehr wichtiger Punkt ist die moralische Verfassung des Wettkämpfers. Um sich Enttäuschungen oder Depressionen zu ersparen, möchte ich einen von mir immer hochgehaltenen und vorzüglich befundenen Grundsatz empfehlen, der in der Auffassung gipfelt «nur das Bestmögliche zu leisten!» Sich nach bestem Wissen und Können vorbereiten und beim Wettkampf sein Bestes einsetzen ist das Maximum, das man von einem Wettkämpfer verlangen kann. Dass beim Schwächern dieses Bestmögliche selbstredend nicht auf gleicher Stufe steht wie beim Begabten, ist ein unumstössliches Naturgesetz, die sportliche Leistung ist aber vielleicht bei Beiden dieselbe. Ich möchte damit anführen, dass noch lange kein Grund zum Verzweifeln da ist, wenn es nicht gleich zum ersten Rang langt, im Gegenteil habe ich schon vielfach die Feststellung gemacht, dass Wettkämpfer, die ihre Erfolge Schritt um Schritt erkämpfen und verdienen müssen, viel zuverlässiger und ausdauernder werden als solche, denen die Erfolge nur so in den Schoss fallen. Erst durch harte Arbeit wird die richtige Auffassung über den Wert des Sportes erkannt, aus Idealismus für eine Sache zu kämpfen und durch Ausdauer und Beharrlichkeit auch im übrigen Leben seine Aufgaben nach bestem Können zu vollenden.

Für den Skilanglauf ist den Ski besondere Aufmerksamkeit zu widmen. Sie müssen genau zum Läufer passen, damit sich die beim Laufen aufgewendete Kraft voll in Vorwärtskommen auswertet. Am meisten begegnet man dem zu weichen Ski, dem es an der nötigen Stabilität unter der Bindung fehlt. Läufer mit solchen Ski sind bei einem Wettkampf schon im voraus stark benachteiligt.

Das ständige Stossen unter der Bindung und das flattrige Auftreten ermüden die Beine viel zu rasch und ein richtiger, zügiger Flachlaufschrift ist ausgeschlossen. Die für das Wachsen der Laufflächen aufgewendete Mühe und Sorgfalt hat nur sehr beschränkten Wert, da sich der Wachs einzig unter der Bindung, jedoch hier umso schneller, abnützt. Vorder- und Hinterteil der Ski prangen oft noch in herrlichem Wachsüberzug, können aber nichts mithelfen, da sie, gegen Himmel zeigend, den Boden meistens nicht berühren.

Dem zu harten Ski haften ähnliche Mängel an, aber in umgekehrter Art. Schaufel und Ende wühlen sich bremsend in den Boden hinein, jede Geländewelle will den Läufer kopfüber stossen, das Wachs fährt sich nur unter der Spitzaufbiegung und am Ende der Ski ab.

Diese Uebelstände sind sicher einleuchtend. Mit einem passenden Ski zu laufen, dessen Spannung unter der Bindung beim Auftreten des Läufers sich ausgeglichen in eine Gerade streckt und der eine schön geschwungene, nicht zu rasche Spitzaufbiegung hat, ist viel weniger ermüdend und nach meiner Auffassung überhaupt Vorbedingung für jeglichen Erfolg.

Viel Kopfzerbrechen verursacht meistens noch das Skiwachsen. Um ja viele Verwirrungsmöglichkeiten offen zu lassen, bringt der Neuling ca. 50 Wachse mit, kennt aber meistens keines davon richtig und hat deshalb zu jedem nur ungenügendes Zutrauen. Ich möchte empfehlen, nur mit wenigen, jedoch bewährten, guten Wachsen zu arbeiten und diese eingehend auszuprobieren. Hat man einmal einige Anhaltspunkte herausgeschält, ist es nur noch darum zu tun, den Schnee richtig eintaxieren zu können. *Das Skipräparieren wird auf diese Art bald kein Problem mehr sein.* Im übrigen möchte ich hierüber auf meine Einsendung vom letzten Jahr im «Ski» verweisen. Ich komme nur noch einmal auf das Skiwachsen zurück, weil die meisten Anfänger im Skilaufen mit dem Wachsen die meiste Zeit verbrauchen, demzufolge hastig essen oder sonstwie herumjagen müssen. So beginnt der erste Schritt zur Unruhe.

Beim Anfänger geht das zwar alles unter die Kategorie «Startfieber», einige glauben sogar, dieses gehöre zum Wettkampf. Dass es vor dem Start ein gewisses Aufraffen und Konzentrieren braucht ist klar, doch soll daraus kein «Fieber» entstehen. Dieses Uebel beginnt dazu bei den meisten Anfängern schon 3—4 Tage vor dem Wettkampf, um am Abend vorher gewöhnlich den Höhepunkt zu erreichen. Da wird herumgesurrt, gewachst, Startliste studiert, Ränge auskalkuliert bis Mitternacht und wahrscheinlich bis Sonnen-

aufgang, wenn nicht endlich aus dem Seniorenzimmer ganz energisch Ruhe verlangt würde. Diese wissen aus Erfahrung, dass gerade ein ruhiger, gesunder Schlaf eines der wichtigsten Bestandteile ist für eine gute Vorbereitung. Das Fiebern hat gar keinen Wert, der Bessere gewinnt sowieso.

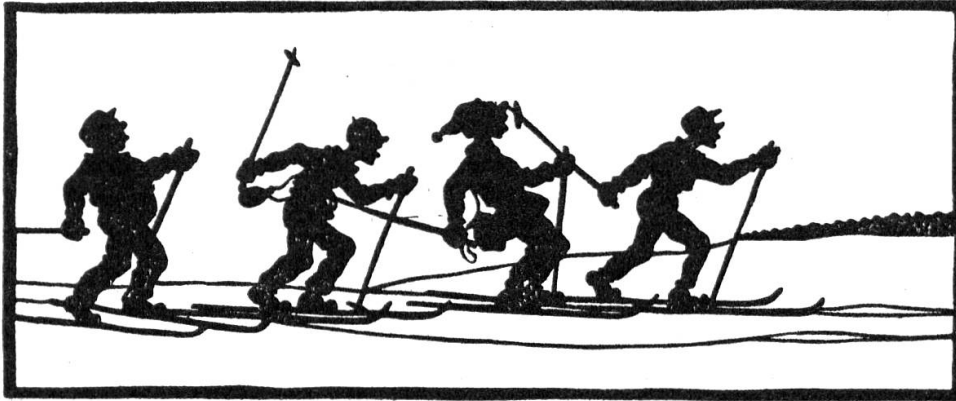
Zur Vorbereitung für den Start legt man sich am besten eine bestimmte Einteilung an, damit man nicht mit unnützen Dingen viel Zeit verschwendet, dagegen in Ruhe umso besser an alles Nötige denken und eines nach dem andern geordnet und gründlich ausführen kann. Eine erprobte Einteilung ist z. B. folgende:

Angenommen der Wettkampfort wird im Verlaufe des Nachmittags vor dem Starttage erreicht, ist es gut, sich vor dem Nachtessen die Gegend des Laufes noch ein wenig anzusehen, den Schnee zu prüfen und die Luft zu kosten. Vielleicht auch rasch ein wenig von dem in Frage kommenden Wachs aufgeben und probieren ob es passt. Vorteilhaft ist es, speziell bei grösseren auswärtigen Rennen, eine topographische Karte zu besitzen über das Gebiet des Laufes, damit man sich eine gewisse Orientierung zurechtlegen kann. Bei solchen grösseren Wettkämpfen ist zudem das Eintreffen schon am zweiten Tage vorher, oder je nach Verhältnissen noch früher, ratsam, um die Vorbereitungen recht gründlich machen zu können.

Abends rechtzeitig und reichlich zu Nacht speisen, währenddessen die Ski trocknen lassen. Einige Zeit nach dem Nachtessen die Ski reinigen, anschliessend mit Wachsen beginnen, vorläufig die Unterlage aufgeben. Hierauf ein kleines Spaziergänglichchen zu Fuss trägt viel zu guter Verdauung (Stuhlgang), und zu einem ruhigen Schlaf bei. Vor dem Schlafengehen die andern Tags zum Anziehen bestimmten Kleider, Socken, Handschuhe, Stirnband, Startnummer usw. sogleich übersichtlich bereitlegen.

Morgens sich gleich beim Aufstehen wettkampfbereit anziehen und zum Morgenessen gehen. Für 18 km-Läufe den Magen nicht zu stark belasten, vielleicht ein bis zwei Tassen Ovomaltine oder Kaffee trinken, dazu möglichst grobes Brot essen, da sich der feine Weggenteig im Magen gerne ballt. Falls nur feines Brot erhältlich ist, dieses sehr gut kauen. Hingegen für 50 km eine gute, nahrhafte Unterlage einnehmen (Porridge, Ovomaltine, Eier).

Nachher noch die Ski mit Steigwachs versehen und zur Sicherheit nochmals probieren. Auch den Stuhlgang nicht vernachlässigen, viele Läufer wissen nicht, dass das sog. «Seitenstechen» oder «Milzeschneiden» mit der Milze nichts zu tun hat, sondern, wie mir ein Arzt erzählte, von Gasen in den Därmen herrührt, die nicht abziehen können und bei



Langlauf

Scherenschnitt von Hugo Kocher

der Ausdehnung der Lunge diese drücken. Das bewirkt den stechenden Schmerz.

Nun sich warm anziehen und an den Start gehen. Durch leichtes Umherlaufen den Körper ein wenig erwärmen, man läuft nachher viel leichter an. Die Wärmekleider erst kurz vor dem Starten ausziehen, je nach Witterung zum Laufen mehr oder weniger Wäsche am Leibe behalten. Nach meiner Erfahrung sollte man mindestens zwei Schichten Wäsche tragen, gut eignet sich z. B. etwas Wollenes auf dem Leibe und darüber ein Flanellhemd, oder ein Seidenhemd und darüber ein wollener Sweater.

Wir sind nun bei der Hauptsache angelangt, beim Lauf selber. Oefters schiessen Anfänger vom Start weg fort, wie wenn sich der Lauf in den ersten 200 Metern entscheiden würde, man sieht von weitem, dass sie dieses Tempo nie durchhalten können. Am Anfang ist es ein Leichtes schnell zu gehen, es trägt aber auch nicht viel ein, da am Start noch alle Läufer frisch sind. *Aber gegen Ende des Laufes kräftig auszuholen zeichnet den guten Läufer, denn hier ist Zeit zu gewinnen, da die Andern dann gewöhnlich müde sind.* Als wichtige Regel möchte ich empfehlen, während des Laufes ja nie den guten Mut zu verlieren und auch wenn alles «quer geht» sein Bestes einzusetzen bis auf den letzten Tropfen. Durchhalten hat sich noch immer gelohnt. Wenn es auch scheint, dir gehe es speziell schlecht, stellt sich öfters nachher heraus, dass es andern auch nicht besser gegangen ist. Das Ziel zu erreichen soll jedem eine spezielle Ehre sein!

Nach Beendigung des Laufes nur nicht sogleich zum Grogposten springen, sondern sich wieder warm anziehen und zuerst eine Zeitlang auslaufen, bis sich die Herztätigkeit beruhigt hat. Es ist eine sehr grosse Gefahr für das Herz, nach einer Anstrengung plötzlich grössere Flüssigkeitsmengen zu sich zu nehmen.