

**Zeitschrift:** Starke Jugend, freies Volk : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

**Herausgeber:** Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

**Band:** 22 (1965)

**Heft:** 11

**Rubrik:** Was sagen die Meister?

### **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:** 20.02.2026

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

# Was sagen die Meister?

## Hans Ammann



### Grundsätzliches

- Der Wettkampf verlangt den ganzen Mann, Halbheiten führen zu nichts.
- Klare Zielsetzung ist nötig, schon bei Saisonbeginn festlegen, welche zwei oder drei Rennen in Hochform gelaufen werden sollen. Sich eisern an die Planung halten.
- Es ist von grossem Vorteil, wenn der Läufer vom Beruf her an harte körperliche Arbeit gewohnt ist.
- Weder rauchen noch trinken, früh (21 Uhr) ins Bett.
- Selbstüberwindung üben, damit man sich selbst in die Hand bekommt (z. B. kalt duschen, schnell aus dem Bett springen sobald der Wecker zu rasseln anfängt, elektrische Vieh-Hützäune berühren).
- Ein Leistungstraining, über Jahre geplant und eisern durchgeführt, ist eine hervorragende Schule für das Leben. Nütze die Jahre deiner Jugend!

### Konditionstraining

- Lange Wanderungen und Touren.
- Krafttraining mit Hantel (bis 50 kg). Viel Liegestütz für Oberarme.
- Gymnastik für Lösung und Lockerung, dazu viel leichtes Traben.
- Erkenne die schwachen Stellen des Körpers und bearbeite diese ganz besonders.

### Skitraining

- Laufe oft ohne Stöcke; achte darauf, dass der Abstoss nicht hinten heraus geht sowie das Körpergewicht immer auf dem gleitenden Ski ruht. In diesen Dingen kann sich auch ein Meister immer noch verbessern.
- Bis zum Neujahr nicht pressieren, dafür Technik verbessern und Gleichgewicht schulen, dazu Wachsversuche.
- Du kannst nicht zu viel laufen, aber zu schnell laufen ist möglich.

- Allmählich Intervalltraining einbauen. Nach Einlaufen Steigung von ca. 50 m Länge voll durchspurten, zurücktraben, ca. fünfmal wiederholen. Nach einigen Tagen Steigung verlängern, später die Zahl der Spurts vermehren. Sei erbarmungslos hart mit dir selbst, spurte die Steigungen bis zu oberst durch.
- Intervalltraining kann auch ohne Ski betrieben werden, z. B. im tiefen Schnee watend, verlangt aber hervorragende Grundkondition.

## Alois Kälin



### Grundsätzliches

- Ein trainierender Skiläufer muss äusserst seriös leben und darf sich keine Extravaganzen leisten. Wer diese Grundwahrheit nicht beachtet, kann vielleicht trotzdem einige grosse Leistungen vollbringen, aber eine solche Laufbahn ist kurz und wird oft durch physische Schädigungen bezahlt.

### Training

- Nach Abschluss der Wettkämpfe im Frühling so lange wie möglich auf Schnee weitertrainieren. Die Technik wird ausgefeilt und die für das Skilaufen verwendeten Muskeln werden entwickelt, während sie sich beim Training ohne Ski unweigerlich zurückbilden.

- Im Sommer beginnt nach kurzer Pause das Konditionstraining. Es besteht aus:
  - Geländeläufen von einer bis vier Stunden pro Tag.
  - Gewichtstraining, das auf die Berufsarbeit des Läufers abgestimmt, jedoch unter keinen Umständen übertrieben werden soll.
- Im Herbst kürzt man die Laufstrecken, schaltet aber dafür Intervall-Läufe ein (abwechslungsweise Sprints und Traben).
- Vorteilhaft (und ausserdem nötig zur Kontrolle des Trainingszustandes) sind Testläufe auf der Aschenbahn über Strecken von 300 bis 5000 Meter.
- Im November so bald als möglich auf den Schnee, um die Technik wieder einzuspielen. Lange Aufstiege bis zur Schneegrenze werden gerne in Kauf genommen.
- Die Schnelligkeit, die während Sommer und Herbst gefördert wurde, steht in der Phase des Einlaufens auf Ski in Gefahr und muss durch Intervall-Läufe neben dem Skitraining auf der Höhe gehalten werden.

## Materialpflege

Ski, Schuhe und Stöcke müssen sorgfältig gepflegt werden. Oberfläche gebrauchter Ski von Zeit zu Zeit mit durchsichtigem Lack behandeln, damit Schnee nicht kleben bleibt. Ski nach Gebrauch zusammenbinden und in der Mitte spannen, damit sie Federung behalten. Aber nicht überspannen, sonst wird ein «lahmer» Ski noch laimer.

Das Holzklötzchen, eventuell Wachsbüchse, soll eine Spannung von ca. 4 cm ergeben (nicht mehr).

Die Schuhe werden mit Leisten gespannt oder mit Papier ausgestopft und immer gut gewichst und gegläntzt. Die Sohle von Zeit zu Zeit mit Imprägnierungsmittel behandeln. Stöcke und Stocksclausen kontrollieren. Schwache Stellen der Stöcke mit Klebeband umwickeln.

# Das Konditionstraining des Ski-Langläufers

André Metzener

## Die Konditionsvorbereitung

### 1. Die Meinung der Besten

Veikko Hakkulinen, mehrmaliger olympischer und Weltmeister, übt sich das ganze Jahr hindurch im Orientierungsläufen. Es wird dabei schneller gelaufen als im gewöhnlichen Training und ist ausserdem vielseitiger und abwechslungsreicher. Die Orientierungsläufe lösen die Nervenspannung, sind aber trotzdem so spannend, dass sie dem Skiläufer helfen, gleich zu Beginn der Wintersaison die richtige Wettkampfeinstellung zu haben. Sie bilden eine freudbetonte und abwechslungsreiche Trainingsform im Trainingsplan, wobei der Intervallcharakter von grossem Wert ist.

Assar Rönnlund beginnt jeweils mit dem Training 2 Wochen nach Abschluss der Wettkampfsaison: zuerst eine Stunde täglich 4- bis 5mal und dann 5- bis 6mal pro Woche. Am Anfang wird dieses Pensum alle 2 Wochen, später jede Woche durch ein Ausdauertraining von 30 bis 50 km ergänzt. Nicht nur die Ausdauer wird trainiert, sondern auch die Schnelligkeit, vor allem in den Steigungen nach folgendem Rezept: Kurze und schnelle Trainings sind wertvoller als lange Läufe in halber Fahrt.

Sixten Jernberg, mehrmaliger Olympiasieger und Weltmeister, sagt: Unerlässlich ist ein Training, das das ganze Jahr systematisch organisiert und durchgeführt wird. Im Frühling: Waldläufe, jeden Morgen (oder Abend); im Sommer: Orientierungsläufe, Leichtathletik, ein wenig Radfahren;

im Herbst: tägliche Lockerungsgymnastik und Waldläufe und

sobald es Schnee gibt: Langlaufski anziehen, damit man ca. 3000 km vor dem ersten Wettkampf «in den Beinen» hat. Und übrigens: gesunde und geregelte Lebensweise, kein Alkohol und kein Nikotin.

Alois Kälin, Schweizer Meister, opfert seine ganze Freizeit für den Sport. Er trainiert jeden Tag zu Fuss, wobei er auf ein schnelles Tempo Wert legt, und jedes Wochenende auf den Langlaufskis in einem Gletschergebiet.

Die Juniorentrainer des SSV: An die hohen Anforderungen, die der Langlauf stellt, muss der Körper in ganzjährigem Training gewöhnt werden.

3 Schweizer Langläufer der Nationalmannschaft (D. Mast, G. Dubois und Brandt) weilten im letzten Winter in Norwegen, wo sie mit den norwegischen Läufern Trainingskurse besuchen durften. Ihre Mei-

nung lautet: es war sehr interessant und lehrreich, aber wir waren gar nicht genügend vorbereitet, um ein solches Training zu absolvieren.

Auch die französischen Langläufer sind 1 Monat in Valadalen gewesen. Ihr Trainer Carrara äusserte sich klar: es war ausgezeichnet, aber unsere Läufer waren konditionell nicht in der Lage, von einem solch harten Training zu profitieren.

Der Langlaufchef des SSV, P. A. Bille: Nach den zwei internationalen Wettkämpfen, die ich während dieses Winters gesehen habe, fällt es mir auf, dass die Lauftechnik unserer Skilangläufer gar nicht schlecht ist. Was jedoch fehlt, ist das Tempo, die Schnelligkeit. Auch hier ist der Mangel an Kondition ausschlaggebend

\* \* \*

Es kommt klar heraus, dass überhaupt kein Spitzenresultat möglich ist ohne ein kontinuierliches und systematisches Training. Diese Auffassung gilt nicht nur für den internationalen Wettkämpfer, sondern auch für den Vorunrichtler, der von dieser schönen Disziplin, dem Langlauf, Freude erleben will.

### 2. Ziele des Trainings

Der Skilanglauf verlangt eine ausgezeichnete Organkraft (Herz, Kreislauf, Lunge). Die Resultate eines Skilangläufers, wie auch die Freude eines einfachen «Langlaufwanderers» hängen in erster Linie von dieser Organkondition ab.

Das wesentliche Ziel des Trainings ist klar: es soll den Läufer dazu bringen, eine anstrengende Arbeit lange durchhalten zu können, indem es seine Organkraft verbessert.

### 3. Die Eigenschaften, die zu trainieren sind

- Ausdauer
- Stehvermögen oder Schnelligkeitsausdauer und
- Schnelligkeit.

Die Ausdauer ermöglicht es, eine lange Anstrengung (einen langen Lauf) zu leisten, wobei die mögliche maximale Sauerstoffaufnahme an der oberen Grenze des Stoffwechselgleichgewichtes ist.

Das Stehvermögen oder die Schnelligkeitsausdauer ist das Vermögen, eine Sauerstoffschuld (Milchsäureanreicherung) zu ertragen.