

**Zeitschrift:** Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

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

**Band:** 24 (1967)

**Heft:** 11

**Artikel:** OL-Trainingsplanung

**Autor:** Schwaar, Hansruedi / Vogel, Heinz

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-995112>

#### **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:** 07.02.2026

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

# OL-Trainingsplanung

Hansueli Schwaar

## I. Voraussetzungen

Ein Orientierungsläufer braucht neben der athletischen Vollkraft ein hohes Mass an Erfahrungen in nationalen und internationalen Wettkämpfen, um sein Optimum zu erreichen. Dies wird in den meisten Fällen erst nach dem 25. Altersjahr liegen. Demzufolge erstreckt sich der sorgfältige Aufbau eines Spitzensportlers über 8–10 Jahre. Mit einem systematischen harren Training kann im 16. Altersjahr begonnen werden.

Folgende Voraussetzungen sollte der Läufer bereits erfüllen:

- eine vielseitige körperliche Grundschulung (Schule und Vorunterricht);
- Kenntnisse im Kartenlesen, wenn möglich einige Erfahrungen von Schülerorientierungsläufen;
- das grösste Längenwachstum hinter sich haben;
- gesunde Einstellung von Elternhaus und Schule zum Leistungssport. Er muss spüren, dass von dort her einer körperlichen Leistung die gleiche Achtung entgegen gebracht wird, wie einer geistigen oder künstlerischen.

## II. Aufbau

Anzahl, Intensität und Schwierigkeitsgrad der Trainings und der Wettkämpfe müssen sinnvoll gesteigert werden, damit der Athlet nicht vor dem Zeitpunkt, an dem von ihm die grösste Leistung zu erwarten wäre, ausgebrannt ist.

Als Normen können gelten:

Alter	Trainingspro Woche	Wettkämpfe im Jahr
16	1	10
17	1–2	15
18	2	20
19	2–3	20*
20	3	25
21	3–4	25*
22	4	30
ab 25	6	35

\* gleiche Anzahl, weil höhere Anforderungen in der oberen Kategorie.

Doppelstarts (Samstagabend: Nachtlauf, Sonntag: Taglauf) sind zu meiden, weil die Erholungsphase (Schlaf) zu kurz ist.

In der Vorbereitung auf den Wettkampf unterscheiden wir verschiedene Phasen oder:

## III. Trainingsarten

Trainingsart:	Ziel:	Zeit:	Mittel:	Vorherrschende Komponente:
1. Aufbau-training	Kondition «stark»	Jahre	Gewöhnung	körperlich
2. Vorbereitungstraining	Form «schnell» Wettkampftr.	Monate	Einstellung Konzentration Abstraktion	geistig
3. Wettkampfvorbereitung	Fitness «frisch» Hochform	Tags	Einstimmung	seelisch

### 1. zum Aufbautraining

Dieses setzt gleich nach dem letzten Wettkampf der Saison ein und darf in keiner Jahresplanung fehlen; die durch Wettkämpfe ausgebrannte Batterie muss neu geladen werden. Viele, aber mehr lustbetonte, abwechslungsreiche Arbeit soll neue Freude für das später einsetzende Wettkampftraining wecken. Dies geschieht am besten durch:

- lange Märsche;
- Wanderungen im Voralpengebiet;
- Bergsteigen;
- Schwimmen;
- Skilanglauf;
- weniger günstig wegen Verletzungsgefahr scheinen mit ausgeprägte Kampfspiele, dafür:
- Übungen zur Förderung exakten und schnellen Kartenlesens;
- Bahnlegerwettbewerbe.

### 2. zum Wettkampftraining (Vorbereitungstraining)

Es setzt 2–3 Monate vor dem Wettkampf ein und muss sinnvoll gesteigert werden. Statt Dauerleistungen müssen Stehvermögen und Schnelligkeit geschult werden. Es ist die härteste Trainingszeit des Jahres und fordert einiges an Willen und Charakter, indem der Läufer allen auftauchenden Widerständen zum Trotz, sein einmal festgelegtes Ziel verfolgt.

Wie ein Maler auf seinem Bild gewisse Détails weglässt (Abstraktion) um dem Wesentlichen grössere Aussagekraft zu geben, so muss der Athlet in dieser Zeit auf andere Hobbys oder Vergnügen teilweise oder ganz verzichten.

Konzentration der den Erfolg unterstützenden Mittel durch Abstraktion aller ihn beeinträchtigenden, aber auch der, den Athleten «zer-

streuenden» (an und für sich harmlosen) Mittel.

Das heisst:

mehr Schlaf, nährreichere Kost, Massage und Sauna, mehr Training, statt:  
Kino, Tanz, Feste, Unterhaltung, Genussmittel.

Ohne solche Opfer während dieser Zeit gibt es keine maximale Leistung.

### 3. zur Wettkampfvorbereitung

Bewusstes Entspannen einige Tage vor dem Wettkampf durch:

- Dosieren der Trainingstätigkeit;
- Pflege von Kameradschaft, Unterhaltung und Hobbys;  
d.h. von allen Werten, die die seelische und moralische Verfassung zu heben vermögen, ohne der körperlichen Gesundheit abträglich zu sein.

Nach 3–4 Wettkämpfen wird gewöhnlich eine erste Hochform erreicht. Diese lässt sich über mindestens 1–2 Monate halten, wenn folgende Regeln beachtet werden:

- a) Wettkampferlebnisse ausklingen lassen, d.h. der Ruhe und Entspannung vermehrte Aufmerksamkeit schenken.
- b) Trainingsarbeit leicht reduzieren;
- c) Der Körper ist mehr oder weniger unbewusst auf Hochleistung eingestellt, alle Organe reagieren sehr rasch, sind auch besonders empfindlich und bedürfen einer gewissen Nachsicht und Schonung! (Nerven, Verdauung, Erkältungsgefahr für Atmungsorgane).

## V. Jahresplanung

Kein Athlet kann während des ganzen Jahres oder einer ganzen Saison in Hochform sein. Er richtet sein Training auf die Meisterschaften, oder die ihm wichtigen Läufe aus.

Ein Orientierungsläufer wird im Frühjahr (Staffel), wie im Herbst (Einzelmeisterschaft) eine Hochform anstreben.

Nach diesen Daten richtet sich der Trainingsplan.

### Beispiel für einen Spitzensläufer

1. Ziel: Staffelmeister	2. Ziel: Einzelmeister
30. Mai	15. Oktober
Zeitspanne	Wochenprogramm
Dezember–Anfang März	Skilanglauf oder 1–2mal Ergänzungstraining, 1mal Lauf.
März–Anfang Mai	2–3mal Lauftraining, 1mal Orientieren. 1–2mal Lauftraining, 2mal Orientieren, 1mal Wettkampf.
Juni	1mal Marsch, 1–2mal Lauftraining, 1–2mal Orientieren.
Juli	2–3mal Ergänzungstraining, 1–2mal Lauftraining.
August/September	2–3mal Lauftraining, 1–2mal Orientieren, 1mal Wettkampf.
Oktober–Mitte November	1mal Lauftraining, 1mal Orientieren, 1–2 Wettkämpfe. 1mal Lauftraining, 1–2mal Ergänzungstraining.
ab Mitte November	

Anmerkung der Redaktion:

Der Artikel: «Trainingslehre für Orientierungsläufer» in Jugend und Sport, 24 (1967) 10:297, stammt ebenfalls von H. U. Schwaar.

## Ein Läufer im Auf und Ab der Entwicklung

Drei 800-m-Niederlagen in relativ rascher Folge trugen dazu bei, das Vertrauen in die Kampfkraft des Europarekordlers Franz-Josef Kemper aus Münster zu erschüttern. Trotz der bisher schon erzielten grossen Leistungen und trotz der in diesem Jahr in Tokio hinter dem Australier Ralph Doubell (beide 1:46,7), beim Europapokal-Endkampf in Kiew hinter dem Erfurter Manfred Matuschewski (beide 1:46,9) und nun in Mexiko-City hinter dem Franzosen Jean-Paul Dufresne (1:48,8 gegen 1:49,0) belegten zweiten Plätze ist die Entwicklung des gerade 22 Jahre alt gewordenen Westfalen weder schon am Ende noch zeigt sie eine abfallende Tendenz. Kemper hat die fast beendete «Saison des Atemholens» auf seine Weise genutzt. War sein Bogen von den Erfolgen bei den Hallenstarts in den USA im Januar/

Februar bis jetzt in den Oktober hinein nicht weit genug gespannt? Der junge deutsche Meister braucht internationale Rennerfahrung, um die Rolle, in der man ihn seit seinem Sturm-Lauf zum Europarekord in 1:44,9 Minuten gern sehen möchte, einmal ganz ausfüllen zu können.

### Ein Vergleich mit Peter Snell

Kemper befindet sich in einer ähnlichen Situation wie der berühmte Peter Snell im Jahre 1961. Nach seinem sensationellen Olympiasieg von 1960 in Rom in 1:46,3 über 800 m vor dem belgischen Favoriten Roger Moens trat der damals 23jährige Neuseeländer 1961 auf der Stelle und musste eine Reihe von Niederlagen durch Moens und George Kerr (Ja-

maika) hinnehmen. 1962 aber hatte der Weg Peter Snells schon seinen Höhepunkt erreicht. Er lief damals den noch heute gültigen 800-m-Weltrekord von 1:44,3 Minuten, verbesserte den Meilenweltrekord des Australiers Herbert Elliott von 3:54,5 auf 3:54,4 Minuten und wurde ausgangs der Saison Doppelsieger über 800 Yards und 1 Meile bei den Commonwealth-Spielen in Perth. Nach einer zurückhaltenden Saison 1963 feierte Snell bei den Olympischen Spielen 1964 als knapp 26jähriger seinen grössten Triumph als Olympiasieger über 800 und 1500 Meter.

Von der Mentalität her und von der Art, zu laufen, sind Snell und Kemper ganz verschiedene Typen. Hier der robuste, selbstbewusste Neuseeländer, dort der ein wenig genial wirkende, aber auch zum Leichtsinn neigende Kemper. Was sie aber vereint, sind ihre weit über dem Durchschnitt stehenden Leistungen. Jeder hat für sich schon Geschichte gemacht.

### Eins schickt sich nicht für alle

Der Unmut, der sich jetzt hier und da über Kemper entlädt, wird für das Olympijahr 1968 nur anstachelnd wirken. Der Münsteraner wird sich innerhalb seiner Möglichkeiten steigern und festigen. Es wäre jedoch auch ein Unding, von einem so beweglichen und freimütigen Menschen wie Kemper etwa die Kälte zu erwarten, wie sie Matuschewski so oft auszeichnete. Der Erfurter hat indes in seiner neunjährigen Laufbahn nicht immer nur gewonnen. Es sei nur an seinen beinahe farblosen Untergang bei den Spielen 1964 in Tokio im Zwischenlauf erinnert, wo er als Vierter in 1:47,3 von der Bildfläche verschwand. Doch Matuschewski scheint im Augenblick eine bessere Position als sein junger Rivale aus Münster zu haben: Ihm sagt man die Siege nach, dem anderen aus Unzufriedenheit nur die Niederlagen.

Noch wissen wir nicht, ob Franz-Josef Kempers sportliche Vergangenheit schon grösser als seine Zukunft ist – oder ob das, was er bisher leistete, nur ein Anfang, ein Auftakt zu noch grösseren Taten war. Die Antwort hat Kemper selbst zu geben.

Heinz Vogel (DSB)



## Die Vorbereitung

Die ganze Vorbereitung athletisch und technisch wurde durch den berühmten Trainer der französischen Nationalmannschaft, Honoré Bonnet, wie folgt charakterisiert:

« Tout est fait dans le sens du ski » (jede Übung muss auf das Ziel Ski ausgerichtet sein). Damit ist auch hier dem strikten Rationalismus zu Recht die Tür geöffnet. Es wird aber auch der zweite Kernsatz Bonnets erschreckend erhärtet:

« Le ski de compétition, ce n'est plus un plaisir, c'est une souffrance. »

Ein tägliches Ringen um die Form. Erst gilt es die athletischen Fundamente, die konditionellen Reserven zu schaffen, um alsdann die technischen Fertigkeiten verfeinern zu können; und dies in enger Zusammenarbeit mit Trainer und Teamkameraden. Die Vorbereitung des alpinen Rennfahrers beginnt nach einer kurzen Phase der aktiven Erholung (Mai—Juni—Juli) im Monat August. Es gilt zunächst mit vielen Geländelaufen, auf dem Prinzip des Fahrspiels aufgebaut, die nötigen organischen Reserven zu schaffen. Das tägliche Training (1 bis 2 Stunden) wird zur Selbstverständlichkeit. Wenn sich anfangs September in unseren Tälern und Ebenen die ersten Nebel drehen, beginnt der Skirennfahrer mit dem gezielten konditionellen Aufbautraining. Jede Übung hat ihren Zweck und muss auf das Ziel Ski ausgerichtet sein. Zweckgymnastik im kupierten Gelände, auf weichem Waldboden, auf Steinen und Felsblöcken, mit und ohne Belastung. Die Kräftigung der beim Skifahren hart beanspruchten Gelenke und Muskelgruppen wird systematisch vorangetrieben. Das Gewichttraining, ein- bis zweimal wöchentlich, mit hoher Belastung ausgeführt, schafft die für die strenge Wettkampfperiode nötigen Kraftreserven. Die Beweglichkeit und die Wendigkeit werden in speziellen Waldslalom- und Reaktionsübungen sowie mit täglichen Dehnungsübungen gefördert. Und immer wieder gilt es zu laufen. Mit Intervall-Läufen, der zeitlichen Beanspruchung im Wettkampf angepasst (1 bis 3 Minuten), muss das Stehvermögen, d. h. die Fähigkeit, verbissen bis zum Ziel durchzuhal-

ten, trainiert werden. Ende Oktober ist dann die athletische Form erreicht und sehnüchsig wartet man auf den ersten Schnee. Das eigentliche, systematische Schneetraining beginnt anfangs November. Die Sommer-Schneetrainings, die in den letzten Jahren zur Regel wurden, dienen dem Erhalten einer möglichst guten technischen Form. Mit dem Einbruch des Winters sind die Ski-Athleten wieder in ihrem ureigenen Element. Wie junge Wölfe stürzen sie sich in den frischen Schnee, auf die ersten längeren Abfahrten. Es gilt nun Abfahrtskilometer zu konsumieren, im Slalom die zentimetergenaue Präzision der Torpassagen zu erlernen und mit katzenartiger Gewandtheit sich durch knifflige Torkombinationen zu winden. Konzentrations- und Entspannungsbüungen ergänzen sinnvoll das unerbittlich harte Training. Ausscheidungs- und Testläufe gegen die Uhr und gegen die Kameraden vermitteln nach und nach ein genaues Bild über den Stand der Vorbereitung. Ende Dezember ist es dann soweit. Die Rennfahrer treten wieder ins öffentliche Rampenlicht. Mit der Gewissheit, das Beste an körperlich-geistiger Vorbereitung getan zu haben, beginnt für den «Alpinen» mit einem Schlag der erbarmungslose Kampf um Hundertstelsekunden, die Jagd nach den so begehrten FIS-Punkten. Werden die vielen geheimen Hoffnungen diesmal erfüllt werden?

Elegante Haltung ist für den Körper  
was gesunder Menschenverstand  
für den Geist ist.

La Rochefoucauld





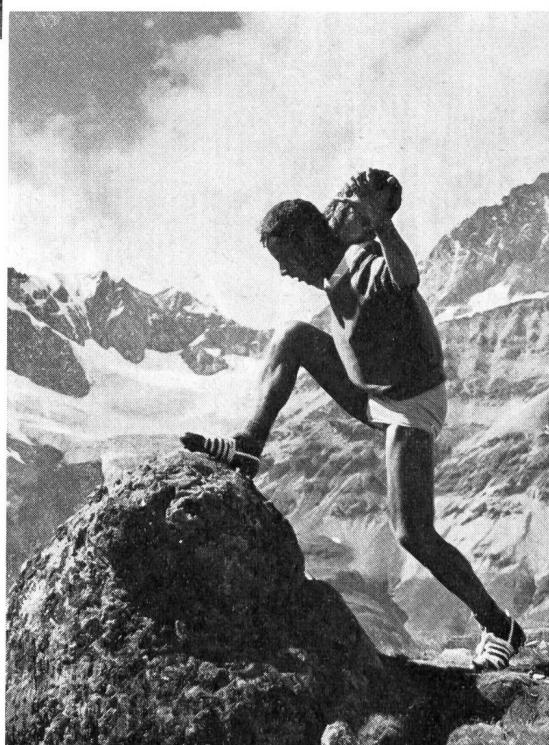
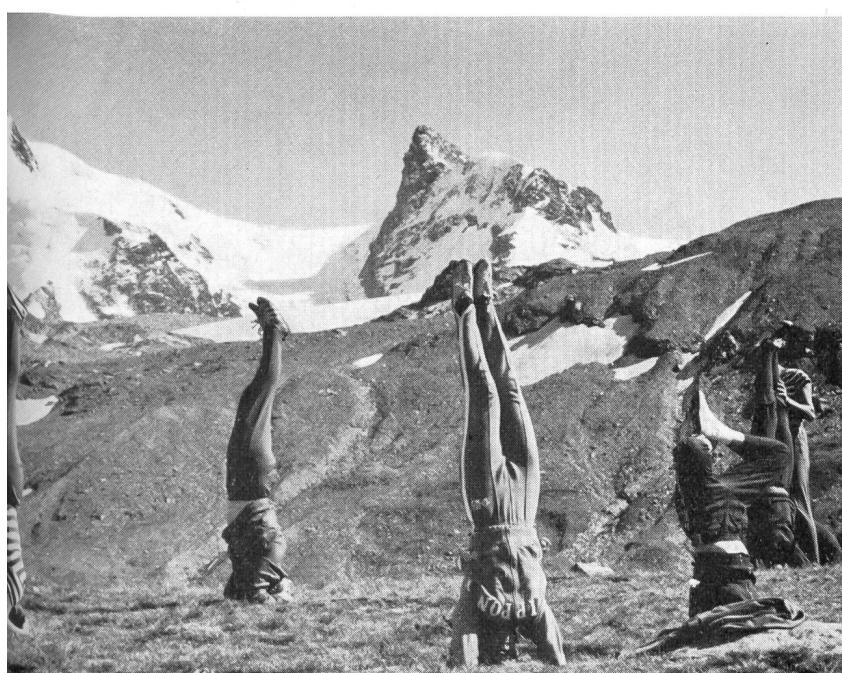
## Grundpfeiler der Kondition

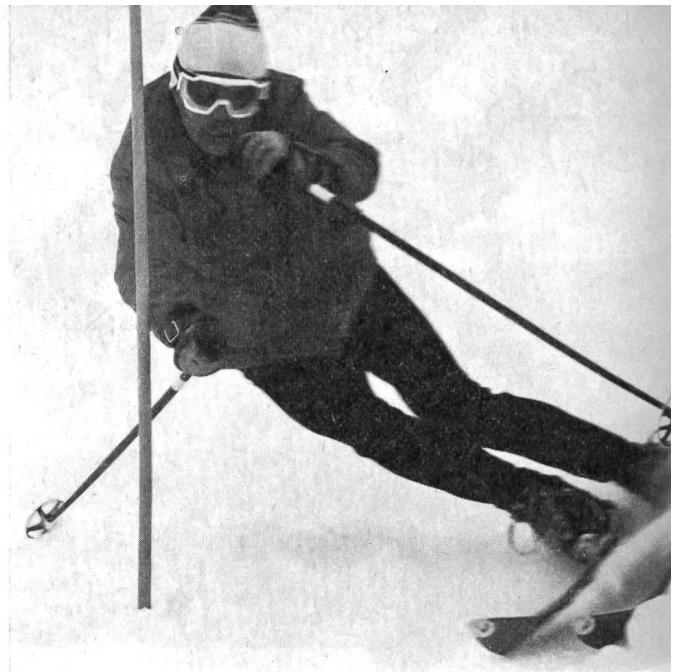
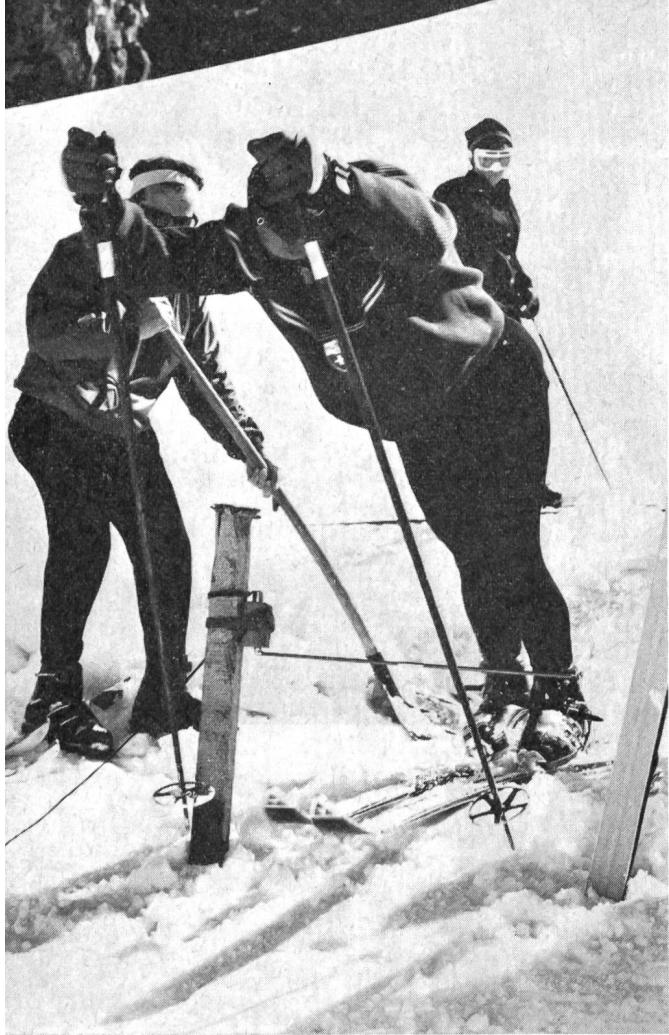
### Schnelligkeit — Reaktionsvermögen

Blitzartiges reagieren gepaart mit einem feinen Geländeinstinkt, reflexartiges Erfassen einer Situation bei sehr hohem Tempo.

### Beweglichkeit — Geschicklichkeit — Gleichgewicht

Eine mit unendlich viel Geduld und Zähigkeit betriebene Dehnungs- und Zweckgymnastik garantiert das beim Skifahren entscheidende feine Gefühl des Dosierens. Die Geschmeidigkeit von Hüft-, Knie- und Fußgelenk sind Voraussetzungen, die das Erlernen der subtilen Technik ermöglichen.

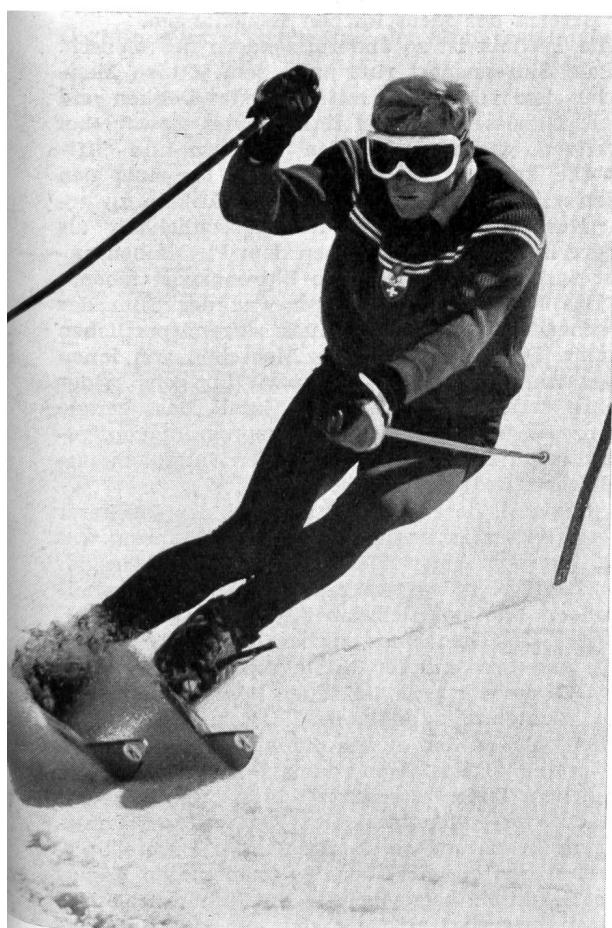




## Die Technik

Die individuelle Verfeinerung der Technik in allen 3 Disziplinen (Abfahrt, Riesenslalom und Slalom) bildet die Grundlage des Schneetrainings. Dabei gilt es vor allem, den Einzelnen nach seinen Möglichkeiten zu fördern, um ihm die Gewissheit zu geben, das Beste aus sich herauszuholen. Dies verlangt ein feinfühliges, verständnisvolles Vorgehen des Trainers. Ihm obliegt somit die grosse Verantwortung zu beobachten, zu beraten, zu korrigieren. Eine grosse Erfahrung ist Voraussetzung zum Abschätzen und Erwägen der technischen Möglichkeiten seiner Schützlinge.





## Der Ausdruck des Menschlichen im Skirennsport

Ketzerische Betrachtungen eines Skiafkömmings vom Idiotenhoger



Wir leben in einer total, total verrückten Welt. Und der moderne, totale alpine Skirennsport, so weiss man, ist ein totaler Krieg geworden, der in wenigen Jahren nur noch von Skipiloten gewonnen werden kann, die verrückt genug sind, ihre Knochen zum Ruhme der Nation zu Markte zu tragen und auf dem abgewetzten Altar des sportlichen Erfolges restlos alles zu opfern. Der totale Skifahrer der ganzen Welt gleicht sich physisch immer mehr, und was noch voneinander abweicht, beseitigen Bewegungsanalysen von Film- und Fernsehaufnahmen. Medizin und Technik haben dafür gesorgt, dass es auf der Skirennpiste keine Geheimnisse mehr gibt. Zusehends ähnelt der Skirennfahrer am Start einer sorgfältig präparierten Rakete auf der Abschussrampe, die nach genau berechneter physischer Gesetzmässigkeit auf ihre Bahn gebracht wird. Gäbe es kein Lampenfieber, keine Ner-

venbündel, keine menschlichen Regungen und weder Ski- noch Wachsprobleme, würde der alpine Rennsport bald einmal in seelenloser Gleichschaltung ersticken. Sollten Medizin und Technik auch dem menschlichen Problem auf den Pelz rücken, wird die Zeit nicht mehr fern sein, da man ebenso gut einen elektronisch gesteuerten Mehlsack mit einer Startnummer auf die Reise zu schicken brauchte.

Wahrlich, wer sich der Karriere eines künftigen Skiweltmeisters mit Haut und Haaren verschreibt, ist um sein Los nicht zu beneiden. Vom Versuchskaninchen bis zum Insekt unter der Lupe lernt er alle Stationen kennen. Wie die kalte Hand und das wiehernde Ge- rippe auf der Geisterbahn. Nichts wird ihm erspart. Zu allerletzt, wenn er noch bei Verstand bleibt und im Wettkampf zu versagen wagt, weil er eben ein Mensch aus Fleisch und Blut und mit einer Seele in der Brust ist und kein geölter Roboter, wird er von gewissen Zeitungsfritzen zerrissen, eingestampft und der hämischen Meute zum Frasse vorgeworfen.

Ein Skirennfahrer der Spitzensklasse darf alles sein. Doch eines scheint ihm versagt zu bleiben: blass ein Mensch zu sein mit Angst und Seelenkummer im Herzen. Gladiatoren haben keine Seelen. Weder im dekadenten Rom noch im dekadenten zwanzigsten Jahrhundert. Die Masse lässt dies nicht zu. Blindheit und Gleichgültigkeit den menschlichen Problemen gegenüber und die Lieblosigkeit der Massen, haben den Wagemut und die spielerische Freude an der freien Entfaltung der Kräfte des alpinen Skirennfahrers verdorren lassen. Lange, allzu lange sind Skirennen nur nach physikalischen Gesichtspunkten gefahren worden und man hat scheinbar vergessen, dass auch das Herz dazu gehört. Wenn athletisch in Topform gebrachte Fahrer regelmässig versagen, sind weder die Kondition, noch die Technik schuld. Die Ursache liegt hundertprozentig im Bereich der menschlichen Beziehungen.

Nicht die Technik ist zu ändern, sondern der Mensch. Der totale Skirennsport ruft nach dem totalen Menschen, bei dem von Grund auf ein neues Denken und ein neues Gewissen Eingang finden muss. Sowohl bei den Aktiven, wie auch bei den Trainern und Offiziellen. Die Erneuerung hat von innen her über den Lebensstrom nach den Gelenken und Muskeln zu erfolgen. Nur wenn die absolute Menschlichkeit als gleichberechtigte Partnerin neben dem Physischen anerkannt wird, bleibt der alpine Skirennsport lebensfähig. Das herauszukristallisieren war der Sinn der vorhergehenden Darstellung eines skirennsportlichen Alptraums. Die Erneuerung des Menschen von innen her über den Lebensstrom finden wir übrigens in der Yogalehre verankert. Es ist kein Zufall, dass gerade die Franzosen Yoga in ihr Trainingsprogramm aufgenommen haben und dem Coaching der Nationalmannschaft höchste Bedeutung zumessen.

In der Schweiz, dem gesegneten Land der Meckerer und Besserwisser, ist man in den letzten Jahren, was den Skirennsport betrifft, in der Presse und in der Öffentlichkeit recht sorglos mit dem Wort «Debakel» umgegangen. Man gab sich dabei herzlich wenig Mühe, die wahren Ursachen eines solchen «Debakels» zu ergründen und liess munter Köpfe rollen. Im Dutzend billiger. Als dann jeweils die neuen Besen nicht besser kehrten, lachten sich diese, in die Ecke gestellt, ins Fäustchen, als es den neuen Zauberlehrlingen nicht besser erging. Hätte man damals etwas mehr in menschlichen Tiefen geschürft, hätten weniger oder keine Köpfe zu rollen brauchen. Ein weiterer Punkt, dem kaum Beachtung geschenkt wurde: Unsere Spitzensfahrer waren bestens über den gnadenlosen Kampf um die Selektion beispielsweise in Frankreichs Nationalteam orientiert und wussten um die Hunderte blutjungfer Skirennfahrer, die Europas Spitäler bevölkern, um ihren weiteren Lebensweg nur noch auf Krücken oder im Rollstuhl zurücklegen zu können.

Und dieser Preis mag ihnen, gemessen an der damaligen Situation im Schweizer Skirenn-Sport, als zu hoch erschien zu sein. Ich wage deshalb allen Ernstes die ketzerische Frage, ob die recht bescheidene Rangstellung unserer Spitzenfahrer der letzten Jahre nicht als winziger Protest gegen die Masslosigkeit im alpinen Skirenn-Sport zu werten war. Hiess das Debakel demnach letzten Endes löbliche Vernunft, oder war es Landesverrat, weil Vernunft da verpönt ist, wo der Sieger mit Todesverachtung auch das Letzte in die Waagschale wirft?

Um diese Frage zu beantworten, muss man vorerst die andere Frage stellen: «Was ist der Schweizer Skirennfahrer für ein Mensch?»

Ein guter Teil unserer Spitzenfahrer sind Söhne einer kargen Scholle. Als Slalom- und Abfahrst-Künstler sind sie zudem in den meisten Fällen hypersensible Burschen, die auf Umwelteinflüsse empfindlich reagieren und auch in ihrem Wesen sehr beeinflussbar sind. In der Stille der Berge zuhause, behagt ihnen das Zigeunerleben, das Herumsitzen in Hotelhallen und das typische Kurortklima im allgemeinen wenig. Wenn nicht in genügendem Masse für die Erhaltung ihres seelischen Gleichgewichts gesorgt wird, gehen sie langsam an Heimatlosigkeit ein, und die Leistungskurve sinkt wie ein Barometer in eine Tiefdruckrinne ab. Hier liegt der Herd des Leistungsschwundes, der durch andere Einflüsse und Ursachen noch verstärkt wurde. Es gibt der Beispiele genug, um diese Theorie zu erhärten. Fahrer wie Jos Minsch, Edmund Bruggmann, Willy Favre und Stefan Kälin, die einst durch sensationelle Siege kometenhaft am internationalen Skihimmel aufgestiegen sind, sie alle konnten kaum mehr an ihre Erfolge wieder anknüpfen. Nicht dass sie schlechter Ski fuhren, aber sie fuhren wie ein Wagen mit verölt Zündkerzen.

Zum Glück hat man nach dem Scherbengericht von Portillo beim Wiederaufbau der Skinationalmannschaft

auch an die psychologische Aufrüstung gedacht und einen Coach (zu Deutsch «Betreuer») ernannt in der Person von Urs Weber, der als jahrelanger Chef für Kondition am besten über die Nöte und Schwierigkeiten unserer Burschen und Mädchen Bescheid weiß. Auf jeden Fall dürfen wir wieder Hoffnung schöpfen für die Zukunft. Die Sommer- und Herbsttrainings haben nicht nur einen ausserordentlich prächtigen Teamgeist offenbart, sondern auch physisch und einsatzmäßig einen hervorragenden Eindruck hinterlassen. Sogar dem Aussenstehenden prägt sich unverwischbar der Eindruck ein, dass sich hier moralisch und physisch eine Skinationalmannschaft emporranke, die gewillt ist, gemeinsam den Weg zur Spitz zu erklimmen und den Preis zu zahlen, den dieser Weg von jedem Einzelnen bedingungslos fordert.

Damit mag die Beantwortung der Frage, ob ein Debakel aus der Vernunft geboren und deshalb lobenswert sei oder nicht, im Zwielicht hängen bleiben. Die Einsatzgrenze verschiebt sich höher und höher, das ist ihr Gesetz. Wo heute die Selbstaufgabe beginnt, steht morgen vielleicht schon die Vernunft. Ein seelisch vollkommen gelöster, athletisch und fahrerisch in Topform gebrachter Fahrer sollte stets in der Lage sein, mit dem letzten Funken Vernunft bis an die absolute Grenze zu gehen. Heute, wo alle Werte in Umwandlung begriffen sind, lässt sich deshalb die tiefshürfende Frage betreffend Debakel nicht restlos klären. Sie wird vielleicht dereinst beantwortet werden können, wenn Skirennfahrer als Astronauten auf der Abschussrampe stehen, um irgendwo auf einem fernen Stern das letzte Abfahrtsrennen zu bestreiten. Ich liebe und bewundere den letzten Einsatz. Und dennoch finde ich in einer sportlichen Niederlage etwas ungemein Tröstliches. Niederlagen im Spitzensport sind der Ausdruck des Menschlichen, das uns ebenso tief rühren soll wie das Menschliche im Sieg.

Hugo Lörtscher

