

**Zeitschrift:** Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen  
**Herausgeber:** Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen  
**Band:** 28 (1971)  
**Heft:** 12

**Artikel:** Engadiner Skimarathon-Teilnehmerstudie  
**Autor:** Gunter, P. / Biener, K.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-994716>

### **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:** 01.05.2026

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

# Engadiner Skimarathon-Teilnehmerstudie

Von P. Gurtner und K. Biener

In einer Studie haben wir den Gesundheitszustand sowie die Lebensgewohnheiten von 278 Teilnehmern des Engadiner Skimarathons 1969 untersucht. Es handelt sich bei diesem Skimarathon um einen Volkslauf ähnlich dem Vasa-Lauf in Schweden, es können also lizenzierte und nicht lizenzierte Sportler teilnehmen. Anhand der Startliste wurde stichprobenartig jedem dritten Teilnehmer ein Fragebogen zugeschickt. Zusätzlich wurden alle über 50jährigen sowie alle weiblichen Teilnehmer befragt. Von 384 versandten Fragebogen erhielten wir 299 zurück, von denen 278 richtig ausgefüllt zur Auswertung gelangen konnten. Gestartet waren 829, ans Ziel gelangten 795 Läufer. Die Rücklaufquote der Fragebogen war mit 75,3 Prozent noch befriedigend, zumal die Adressen oft ungenau waren und den Empfänger nicht erreicht haben werden. Die Auswertung erfolgte mit Doppellochkarten.

Die meisten Läufer waren 25 bis 35 Jahre alt. Nachher folgt ein relativ flacher Abstieg bis gegen das 55. Altersjahr hin. Die älteren Jahrgänge über 50 Jahre waren mit rund 9 Prozent in unserer Stichprobe vertreten, der älteste Teilnehmer legte mit 72 Jahren die 42 km lange Strecke noch in 5,13 Stunden zurück.

Der allgemeine Gesundheitszustand der Läufer interessierte uns im Hinblick darauf, ob allgemeine Organstörungen vorhanden sind und wie sie kompensiert waren beziehungsweise sogar derartige Sportbelastungen erlaubten. Immerhin ist erwähnenswert, dass es sich bei einem Volksläufer um einen unter medikamentöser Therapie stehenden Epileptiker handelte, welcher den Marathonlauf beschwerdefrei überstand. Brillenträger waren 28,1 Prozent der Teilnehmer, bei den Damen sowie bei den Altherren (!) lag der Anteil noch etwas tiefer. Etwa die Hälfte der Befragten klagten über gelegentliche, meist föhnbedingte Kopfschmerzen, 4 Prozent über häufige Kopfschmerzen, 2,6 Prozent über echte Migräneattacken. – Ein Drittel der Läufer waren tonsillotomiert beziehungsweise ton-

sillotomiert (Mandeln entfernt). Bei 5 Teilnehmern war eine Nasenscheidewandverbiegung, bei 2 eine chronische Kiefer- beziehungsweise Stirnhöhleenerweiterung operativ angegangen worden. In einem Fall fand sich in der Anamnese eine tuberkulöse Rippenfellentzündung. Ein Läufer mit einem unter ständiger Therapie stehenden Bronchialasthma stand den Lauf ebenfalls erfolgreich durch. Insgesamt 16 Prozent der Teilnehmer gaben irgendwelche Magenbeschwerden an, davon 1 Prozent Nüchternschmerz (vor dem Essen) und 8 Prozent ständiges Sodbrennen. Drei der 278 Befragten gaben an, gegenwärtig wegen eines Magen- oder Zwölffingerdarmgeschwürs behandelt zu werden. 20 Prozent der Läufer hatten eine Blinddarml-, 8 Prozent eine Leistenbruchoperation durchgemacht. Herzdruck und Herzstiche wurden von 12 Prozent geklagt. Stellt man diese Befunde einem entsprechenden Vergleichskollektiv, beispielsweise der Schaffhauser männlichen Lehrerschaft gegenüber, so waren bei den Langläufern wesentlich weniger Magenbeschwerden ( $\chi^2 = 7,64$ ;  $p < 0,01$ ) und wesentlich weniger Herzbeschwerden ( $\chi^2 = 7,04$ ;  $p < 0,01$ ) auffällig. An Varizen (Krampfadern) litten 6,5 Prozent bei 2 postoperativen Fällen, an Hämorrhoiden 8 Prozent bei einem postoperativen Fall. 30 Prozent der Läufer klagten über Rückenschmerzen, davon je ein Drittel nach langer Belastung, nach langem Stehen oder nach langem Sitzen. In zwei Dritteln der Fälle wurde der Schmerz im Lendenwirbelbereich lokalisiert. Ein Teilnehmer war bereits an einer Diskushernie (Bandscheibenvorfall) operiert worden. 6 Prozent aller Befragten gaben rheumatische Beschwerden an. 19 Prozent bezeichneten ihre Füße als Senk-, Spreiz-, Platt- oder Knickfüße, 3 Prozent litten an Fusschmerzen, 5 Prozent trugen ständige Schuheinlagen. Die bisher durchgemachten Unfälle waren meist Sportunfälle. 29 Prozent der Läufer hatten eine Knochenfraktur hinter sich, vor allem im Unterschenkelbereich; ein Fünftel der Knochenbrüche musste operativ angegangen werden. Die zweithäufigsten Unfallverletzungen waren Meniskusschäden, 5 Prozent der Läufer waren meniskotomiert. In

8 Fällen stand eine Achillessehnenruptur anamnestisch zu Buche, in 4 Fällen schwerere Commotionen (Gehirnerschütterungen).

Die Lebensgewohnheiten wurden u. a. auf dem Sektor der Ernährung, des Genussmittelkonsums, der Freizeitgestaltung, der sportlichen Betätigung, des Schlafes untersucht. 77 Prozent nahmen ihre Hauptmahlzeit am Mittag, 16 Prozent am Abend und 7 Prozent morgens ein. 13 Prozent bevorzugten spezielle Kostformen, 2 Prozent waren Vegetarier. 9 Prozent der lizenzierten Teilnehmer tranken nie Alkohol, ebenso 6 Prozent der nicht lizenzierten. 8,5 Prozent der nicht lizenzierten Läufer tranken oft Alkohol gegenüber 0 Prozent der Lizenzsportler. Nur 30 Prozent des Gesamtkollektivs waren Raucher, weitere 16 Prozent waren Exraucher. Die Prozentsätze von Rauchern bei Vergleichskollektiven in der Bevölkerung lagen nach unseren Erhebungen wesentlich höher, z. B. bei 53 Prozent der Schaffhauser Lehrerschaft beziehungsweise bei 66 Prozent der Belegschaft einer Maschinenfabrik in der Nordschweiz.

78 Prozent der Teilnehmer waren Autobesitzer, 55 Prozent besaßen ein Televisionsgerät. Über häufige Schlafstörungen klagten 4 Prozent der Laufteilnehmer; 3 Prozent nahmen oft Schlafmittel, 10 Prozent gelegentlich.

Aufschlussreich waren die sportlichen Verhaltensweisen in der Freizeit. Über zwei Drittel der Männer und mehr als die Hälfte der Frauen betrieben erst seit weniger als 2 Jahren Langlauf. Diese Feststellung bestätigt die Tatsache, dass erst in den letzten Jahren der Skilanglaufsport in weiteren Bevölkerungskreisen beliebt wurde. 37 Prozent der Volksläufer betrieben noch alpinen Skilauf gegenüber nur 13 Prozent der Lizenzierten. Nur die Hälfte der Volksläufer waren Mitglieder eines Skiklubs, jedoch fast alle lizenzierten. 20 Prozent des Gesamtkollektivs hat den Weg zum Langlauf über das Militär gefunden. Der Hauptanteil der Volksläufer, auch der Veteranen und der Frauen, legten pro Saison 120 bis

# München und Wien – warnende Beispiele!

## IAKS-Vorstand beanstandet kurzsichtige Massänderungen internationaler Sportorganisationen

Von Prof. Dr. Walter Künzel, Wien

400 Trainingskilometer zurück. Über 5 Prozent der Gestarteten absolvierten bereits einen Vasa-Lauf. 11 Prozent der Läufer haben das Rauchen bis zu 3 Monaten vor dem Lauf vollständig aufgegeben oder doch wenigstens drastisch reduziert, ebenso haben 5 Prozent der Läufer den Alkoholkonsum in den 3 Monaten vor dem Lauf vermindert oder eingestellt.

Vergleichende Betrachtungen ergaben, dass die mittelstarken und starken Raucher nur im 2. oder 3. Drittel der Rangliste figurierten. Eine weitere Abhängigkeit zeigte sich naturgemäss von der Zahl der gelaufenen Trainingskilometer; 8 Prozent der Volksläufer, die weniger als 120 km pro Saison trainierten, kamen in das vordere Rangdrittel, ebenso 16 Prozent derjenigen, welche 120 bis 400 Trainingskilometer absolviert hatten. Dagegen spielte es keine Rolle, wie gross die Langlaufpraxis eines Läufers war, es fanden sich Läufer mit wenig Erfahrung genau so häufig in den vorderen Rängen wie solche mit über achtjähriger Praxis. Es war weiterhin erwähnenswert, dass sich von den 50jährigen und älteren Teilnehmern fast zwei Drittel im mittleren oder vorderen Drittel der Rangliste befanden. Bei den Frauen – etwas mehr als 6 Prozent der Teilnehmer des 1. Engadiner Skimarathons waren weiblichen Geschlechts – unterschieden sich die Lebensgewohnheiten nicht signifikant von denen der Männer; lediglich der Tabakkonsum war bei den Frauen wesentlich geringer. 7 Prozent der Teilnehmerinnen plazierten sich im ersten Drittel, 45 Prozent im mittleren Drittel des Läuferfeldes im Ziel.

Man kann zusammenfassend sagen, dass Skilangläufe im Sinne eines Volkssportes grosse sozial- und präventivmedizinische Bedeutung haben. Durch regelmässiges oder auch nur sporadisches Ausüben des Langlaufs vor allem der älteren Jahrgänge und insbesondere der Frauen wird die Erhaltung der Leistungsfähigkeit gefördert. Speziell bei den jüngeren Jahrgängen wird in vielen Fällen eine bewusste Einschränkung des Genussmittelkonsums erreicht.

In jüngster Vergangenheit wurden in verschiedenen Bereichen des Sportstättenbaus überspitzte Forderungen im Hinblick auf die Dimensionierung von Sportbauten festgestellt. Der Vorstand des Internationalen Arbeitskreises für Sportstättenbau beschäftigte sich unter anderem auf seiner Sitzung am 4. und 5. September 1971 in Helsinki mit dieser Entwicklung.

Mit wachsender Besorgnis und Befremden ist die Tatsache zu vermerken, dass auf vielen Gebieten des Sportstättenbaues Massforderungen gestellt werden, deren Realisierung unter dem Hinweis auf zwingende Wettkampferfordernisse kategorisch verlangt wird. Diese Forderungen sind oft eine echte Gefahr für den Sportstättenbau, da die Kosten zwangsweise immer höher werden und Sportbauten, die nach den Beschlüssen der Verbände erst vor relativ kurzer Zeit errichtet worden waren, über Nacht infolge solcher Vorgangsweisen nicht mehr den Wettkampfvorschriften entsprechen und dem sportbaulichen Antiquariat zuzuordnen sind. Die jüngsten diesbezüglichen Forderungen zum Beispiel auf dem Sektor der Radrennbahnen degradieren unter anderem die in München für die Olympischen Spiele 1972 neu errichtete und die in Wien sich im Bau befindliche Anlage – noch ehe sie ihren Zweckbestimmungen übergeben wurden – zu Sportstätten untergeordneter Kategorie.

Diese und viele andere enormen Ausmassforderungen an Sportstätten können kaum mit dem Verständnis der Bevölkerung rechnen, die ja als Steuerträger diese Bauten mit all ihren Einrichtungen finanzieren muss, da eine zwingende Notwendigkeit oft schwer einzusehen ist. Erscheint es an und für sich schon den verantwortungsbewussten Bevölkerungsteilen sehr problematisch, in einer Zeit, in der dem Breitensport aufgrund der Feststellung eines grossen Nachholbedarfes an Übungsstätten aller Art und Grösse fehlen, dem Spitzensport Sportstätten mit Denkmalcharakter zu errichten, wie sie oft für sportliche Grossveranstaltungen gebaut werden, und die in der Folgezeit in der Regel eine schwere finanzielle Belastung für den Steuerträger darstellen, so ist es absolut un-

verständlich, diese Bauten noch durch immer neue Ausmassforderungen einem Preisniveau zuzutreiben, das dann – wenn überhaupt – nur unter grössten Anstrengungen mit jahrelangen Nachwirkungen erreicht werden kann.

Diese Vorgangsweise erscheint dem Vorstand des Internationalen Arbeitskreises für den Sportstättenbau im Gesamtinteresse des Sports nicht dienlich, ja geradezu gefährlich! Denn es könnte sich eines Tages aus der Bevölkerung eine Reduzierung der Sympatien für den Sport und seine Anliegen entwickeln, weil ganz einfach kein Verständnis für solche astronomische Ausgaben aufgebracht werden könnte und man an Stelle derartiger Millionenprojekte die Mittel – wie bereits erwähnt – zweckhafteren Dingen zuzuführen wünscht. Der Sport könnte dann leicht der Gefahr laufen, dass das «Kind mit dem Bade ausgegossen» und eine gesunde sportbauliche Entwicklung empfindlich gebremst wird.

Der Vorstand des Internationalen Arbeitskreises für Sportstättenbau beschliesst in Ansehung der vorgenannten Argumente die nachstehende Resolution:

1. Alle am Sport interessierten nationalen Institutionen mögen ihren Einfluss im Hinblick auf eine gesunde Entwicklung des Sportstättenbaues im Sinne der vorgenannten Gedanken geltend machen.
2. Sportverbände aller Art und Kategorien und deren technische Komitees werden dringend gebeten, nur nach eingehender Prüfung und bei zwingendem Bedürfnis Massänderungen vorzunehmen die zu Flächen- beziehungsweise Raumvergrösserungen führen.
3. Der Internationale Arbeitskreis für Sportstättenbau erklärt sich zur konsultativen Mitwirkung in allen Gremien bereit.