

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

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

**Band:** 29 (1972)

**Heft:** 4

  

**Artikel:** Skilangläufer trainieren auch im Sommer

**Autor:** Wenger, U. / Rønnlund, Assar

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-994749>

### **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:** 05.04.2026

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

# AUS DER PRAXIS – FÜR DIE PRAXIS

## Skilangläufer trainieren auch im Sommer

Einführung und Zusammenstellung von AM.

Im Sommer 1965 wurde der schwedische Langlauftrainer Lennart Olsson vom SSV engagiert. Seine erste Sorge war, die Schweizer Langläufer sofort auf die Wichtigkeit des Sommertrainings aufmerksam zu machen.

Schon im Mai teilte er mit: Unsere WM-Kandidaten müssen unbedingt schon jetzt täglich trainieren, um das von mir im nächsten Winter vorgesehene Trainingsprogramm durchstehen zu können. Ich beabsichtige, im November sogleich mit «Vollampf» (hardkürning) weiterzufahren, was nur nach hartem Sommertraining möglich ist.»

Er empfahl:

- täglich 30 bis 60 Minuten Intervalltraining im Walde
- wöchentlich ein 30 bis 50 km langes Ausdauertraining, ebenfalls intervallmässig ausgeführt
- ferner, ab und zu, ein Test auf der Bahn über 3000 bis 10 000 m.

Lennart Olsson war damals überzeugt, dass auch die Schweizer Langläufer den Anschluss an die Weltklasse finden können. Die Voraussetzung hierzu sei aber ein hartes Sommertraining.

Die besten nordischen Skiläufer erreichen im Sommer auf der Aschenbahn über 3000 bis 10 000 m Zeiten, die nahe an unseren Landesrekorden liegen:

- Bjarne Andersson z. B. lief 5000 m in 14,50 Minuten ohne spezielles Bahntraining und nur wenige Wochen nach Abschluss der Skiwettkampfsaison.
- Karl Ake Asph lief 10 000 m in 30.30 Minuten.
- Brenden war seinerzeit norwegischer Rekordhalter über 3000 m Hindernis, und
- Lundemo nahm in Tokio am 10 000-m-Lauf teil.

Daraus dürfte wohl klar genug ersichtlich sein, wo unsere Langläufer den Hebel ansetzen müssen. Das Sommertraining hat ja den Vorteil, dass es ohne Wachsen und Spuren ausgeübt werden kann und dass dank den langen Tagen jedem genügend Zeit zur Verfügung steht. Auch an geeignetem Gelände fehlt es in der Schweiz ja nicht. Es kommt nur auf die Einsicht und die nötige Energie an.

Anlässlich der Wettkämpfe in Le Brassus erzählte Assar Rönnlund unseren Junioren folgendes über sein Sommertraining:

Er beginnt jeweils zwei Wochen nach Abschluss der Wettkampfsaison mit einstündigen Waldläufen an 4 bis 5 Tagen pro Woche. Daneben alle zwei Wochen ein Ausdauertraining über 30 bis 50 km.

Mitte Juni geht er über zu harten Waldläufen fünf- bis sechsmal wöchentlich über rund 1 Stunde, also 15 bis 20 km täglich, einmal wöchentlich über 30 bis 50 km, ebenfalls in scharfem Intervalltempo. Er läuft am liebsten in möglichst abwechslungsreichem Gelände quer durch den Wald. Vor Uebertraining brauche man sich nicht zu fürchten, sagt er, solange man die Leistungsfähigkeit steigern könne. Lasse sie nach, so solle man 1 bis 2 Wochen Ruhepause einschalten.

Wichtig sei, dass man das Training möglichst freudebereitend gestaltete. Aus diesem Grunde verzichte er persönlich auf jegliche ergänzenden Übungen, wie Gymnastik, Armtraining, Gewichtheben. Seine Kameraden Risberg, Persson, Olsson hingegen pflegen nach dem Lauf jeweils Gymnastik und Armübungen (Liegestütz, Veloschlauch).

Das Gewichtheben hingegen verwerfen alle schwedischen Langläufer, weil es Muskeln bilde, die blossen Ballast bedeuten, da sie nicht gebraucht werden, aber trotzdem mit Blut und Sauerstoff versorgt werden müssen. Es ist allerdings zu berücksichtigen, dass die meisten schwedischen Klasseläufer in der Jugend hart arbeiten mussten, z. B. als Holzfäller, und so ihrem

Denis Mast läuft vor.  
Die Langlauftechnik  
ist deutlich zu erkennen.



Körper eine Grundausbildung verliehen; diese kann möglicherweise durch Gewichtheben zum Teil ersetzt werden.

Nicht nur die Ausdauer, sondern auch die Schnelligkeit wird vor allem in den Steigungen und auf Hochmooren geübt. Bergaufwärts wird also im Maximaltempo gelaufen. Relativ kurze, aber in scharfem Tempo gehaltene tägliche Trainings sind besser als lange Läufe in halber Fahrt. Das Warmlaufen kann sich im Training auf fünf Minuten beschränken; man gewinnt dadurch Zeit und Freude. An Tagen, da einem die Lust zum Trainieren fehlt, ist es immer noch besser, sich zu einem nur zehnmütigen, scharfen Lauf aufzuraffen als sich ganz zu drücken.

## Für Skilangläuferinnen!

Ein Plan von U. Wenger, Trainer SSV

### April

Noch möglichst viele Kilometer auf Schnee und langsames Angewöhnen an das Trockentraining zu Fuss, d. h. Umstellung der Bewegung, der Muskulatur und des Skelettes, ohne dass es zu Muskelschmerzen, Knochenhautentzündungen usw. kommt, indem zuerst nur auf weichem Boden, dann auch auf harter Strasse wenige (3 km) und immer mehr (bis 15 km) Kilometer gelaufen werden.

Im April zu Fuss rund 100 km.

### Mai

— Pro Woche: 3 Trainings, plus Samstag und Sonntag.

— Stoff für die Woche:

5 und 10 km ruhiges, lockeres Laufen im Gelände mit Betonung der Technik: Abstoss und voller Ausstoss im Fussgelenk und Bein, Hochziehen der Knie. Vor dem Laufen rund 10 Minuten Gymnastik, nach Training rund 15 Minuten Lockerungs-, Dehnungs- und Zweckgymnastik (Bauch- und Rückenmuskel, Arme und Fussgelenke).

Samstag und Sonntag (kann aber auch nach Gelegenheit an anderen Wochentagen sein): auf Ski noch viele Kilometer laufen, OL-Wettkämpfe oder lange (Berg)-Touren von mindestens 2 bis 3 Stunden raschem, belastetem Gehen oder Steigen.

— Tests:

Gegen Ende des Monats:

1mal 2-km-Test auf Bahn mit festgelegter angestrebter Zeit. 1mal Zeittest über 5 km Trainingsstrecke.

### Juni:

— Pro Woche: 3 Trainings, plus Samstag und Sonntag.

— Stoff für die Woche:

5 km voll laufen (80 Prozent), 10 km und 15 km Ausdauerläufe, Gymnastik plus Zweckgymnastik wie im Mai.

Samstag und Sonntag wie im Mai.

— Tests:

Gegen Ende des Monats:

1mal 2-km-Test auf Bahn, Zeit wie im Mai, 1mal 5-km- und 10-km-Zeittest (Vergleiche).

### Juli:

— Pro Woche 4 Trainings, plus Samstag und Sonntag.

— Stoff für die Woche:

5 km voll laufen oder intervallmässig, d. h. etwa 5- bis 10mal rund 100 bis 300 m (besonders die Steigungen, je nach Gelände) 100 Prozent laufen, dazwischen weiterlaufen und erholen. 10 und 15 km Ausdauerläufe.

1mal Bergintervalltraining: 2 Arten: 6 bis 10 reine Sprints in leichten Steigungen von 150 bis 250 m, 6 bis 10 Bergläufe in stärkeren Steigungen von 100 bis 200 m (Trockendiagonalen, grosse Schritte).  
Gymnastik und Zweckgymnastik wie im Mai.  
Samstag und Sonntag wie im Mai.

— Tests:

wie im Juni.

### August:

— Pro Woche: 4 Trainings (plus 1), Samstag und Sonntag.

— Stoff für die Woche:

5 km rasch oder fraktioniert (siehe Juli, intervallmässig), 10 und 15 km Ausdauerläufe (10 km Ausdauerlauf fakultativ), 1 Bergintervalltraining, siehe Juli, etwas mehr Wiederholungen oder längere Strecken, Gymnastik und Zweckgymnastik wie im Mai, Zweckgymnastik etwas mehr Wiederholungen oder Uebungsserien.  
Samstag und Sonntag wie im Mai.

— Tests:

wie im Juli.

### September:

— Pro Woche: 5 Trainings (plus 1), Samstag und Sonntag.

— Stoff für die Woche:

5 km rasch, 10 km rasch oder fraktioniert, 15 bis 20 km Ausdauerlauf (10 km fakultativ), 1 Bergintervalltraining, jetzt zum Teil mit Stöcken (Trockendiagonalen), 1 Tag auf Ski (lockeres Angewöhnen an Schnee und Technik) oder harte Fusstour, Gymnastik und Zweckgymnastik wie im August, 2 bis 4 Stunden.

— Tests:

wie im August.

Oktober bis Januar: Trockentraining, so viel als möglich durch Skitraining ablösen, mit etwa gleichem Trainingsrhythmus wie im September, sonst trocken wie im September (besonders Bergintervall und Zweckgymnastik).

## Langlaufchef Leonhard Beeli an die Schweizer Langläufer

Liebe Langläufer!

Mit dieser Anleitung für Dein Sommertraining darfst Du überzeugt sein, etwas in die Hand zu bekommen, das Dich auf dem rationellsten Weg vorwärts bringt. Wie weit nach oben Dich dieser Weg früher oder später führen wird, hängt von Dir und von Deinem Willen zur konsequenten Durchführung dieses Konditionstrainings ab.

### Zu dieser Anleitung einige grundsätzliche Betrachtungen:

a) Laufen, laufen, laufen!

Das Laufen ist und bleibt der Hauptteil Deines Trainings!

— Halte das Lauftraining gemäss Programm unbedingt ein;

— laufe auch bei schlechtem Wetter, wenn es auch nur eine halbe Stunde ist;

— nütze die langen Abende vom Frühjahr bis zum Herbst für das Laufen aus; turnen kannst Du auch nach dem Laufen;

— die langen Läufe und forcierten Märsche über das Wochenende (auch mit Rucksack) fördern Deine Organkraft (Herz/Lunge) und damit Deine Ausdauer.

#### b) Turnen

Auch das Turnen ist für Dich unerlässlich. Du kannst nur dann rationell Skilanglauf betreiben, wenn Deine Muskeln gedehnt und Dein ganzer Körper locker und geschmeidig ist. Daneben gilt es, durch ein angepasstes Kraftturnen jene Muskeln und Gelenke besonders zu fördern, die beim Langlauf die Hauptarbeit leisten müssen. Beachte für Dein Krafttraining die Ziffern 26 bis 33 des Turnprogramms, besonders aber die Ziffer 34.

#### Merke Dir:

1. Lege Dir vor jedem Training Deine Arbeit aufgrund des Trainingsplanes gedanklich fest und halte Dich daran.
2. Trainiere bewusst, d. h. denke auch während der Arbeit daran, auf was es ankommt und arbeite auf dieses Ziel hin.
3. Erkenne Deine Schwächen und richte Dein Training danach.
4. Trainiere mit Freude, dann wird Dir das tägliche Training nach kurzer Zeit zum Bedürfnis; ein lustlos betriebenes Training nützt Dir nichts.
5. Velofahren kann für den ganzen Körper als Ergänzungstraining gut sein; achte aber darauf, dass sich Deine Beinmuskulatur dadurch nicht zu stark entwickelt.
6. Pflege Deinen Körper nach jedem Training; gönne ihm die notwendige Ruhe und Erholung; stehe nach dem Training nicht mit erhitztem Körper herum.
7. Setze das Training aus, wenn Du gesundheitlich angeschlagen bist.
8. Stehst Du als Junior im 18. oder 19. Altersjahr, musst Du Dir bewusst sein, dass Dir der Anschluss bei den Senioren nur durch eine Intensivierung des Trainings möglich ist. Dass es möglich ist, haben bewiesen: aus dem Jahrgang 1948: Edi Hauser, Werner Geeser und Louis Jaggi, aus dem Jahrgang 1949: Alfred Kälin.
9. Gehörst Du zu den Jahrgängen 1952 bis 1954 musst Du das Training Deinem Alter entsprechend dosieren. Lass Dich durch einen erfahrenen Läufer beraten.
10. Setze Dich im Beruf ebenso ein wie im Sport; vor allem darf Deine berufliche Ausbildung durch das Training nicht zu kurz kommen, auch wenn Du dadurch ein Jahr länger auf die Erfolge warten musst.

#### Turnen für Langläufer

Das nachstehende Turnprogramm wurde zusammengestellt nach den Richtlinien von Lennart Olsson, ergänzt durch die persönlichen Erfahrungen an Alois Kälin, Josef Haas und Ueli Wenger.

Zur Erleichterung der Uebersicht werden die Lockerungsübungen von den Dehnungsübungen getrennt aufgeführt, obschon ein Teil dieser Übungen gleichzeitig der Lockerung, der Dehnung und der Förderung der Geschmeidigkeit dienen.

Wärme Deinen Körper vor jedem Training durch einige Lockerungsübungen an. Die eigentlichen Dehnungsübungen solltest Du jedoch erst bei angewärmtem Körper ausführen. In diesem Zustand lassen sich Deine Muskeln am besten und ohne Gefahr von Zerrungen dehnen. Die Lockerungs- und Dehnungsübungen kannst Du auf 10 bis 15 Min. beschränken.

Die Kraftübungen hingegen führen nur dann zum Erfolg, wenn sie in grossen Serien ausgeführt werden.

#### Lockerungsübungen

für den ganzen Körper:

1. **Hopserhüpfen**  
ausgeprägte Armbewegung, Knie anziehen (fördert gleichzeitig die Sprunggelenke).
2. **Seitwärtslaufen mit Kreuzen der Beine**  
mit ausgeprägtem Hüfteinsatz (Schraube).
3. **Knie hochreissen oder Beine nach hinten hochwerfen**  
in leichtem Trab.
4. **Körper strecken**  
Arme nach oben dehnen, mit Kopf folgen, auf Zehenspitzen, dann locker in die Hocke zusammenfallen.
5. **Körper schütteln**  
an Reck oder Ast hängen, ganzer Körper schütteln, lockern und strecken.

für den Hals:

6. **Kopfkreisen**  
Lockerung und Streckung der Halswirbel (sehr wichtig, da alle Nervenstränge durch die Halswirbel führen).

für Arme und Schultern:

7. **Armkreisen**  
vor- und rückwärts, grosse, kleine, schnelle und langsame Kreise, Arme gestreckt, Armkreisen mit Hüpfen, ganz locker.
8. **Crawlen mit Armen**  
vor- und rückwärts, mit Verwindung des Rückgrates, Lockern der Schultern und des Rückens (Unterschied zu Übung 7).
9. **Trockendoppelstock**  
genaue Armbewegung, Knie- und Hüfteinsatz, Atmungskoordination.
10. **Trockendiagonalen**  
ausgeprägte Armbewegung, parallel zur «Laufrichtung», Sprung- und Kniegelenke, wenn nicht vom Boden abgehoben, gute Gleichgewichtsübung: Bein nach hinten muss gestreckt sein, 30- bis 50-mal wiederholen.

für die Hüften:

11. **Twisten**  
Hüpfen mit Gegenschraube in den Hüften.
12. **Hüftkreisen**  
grosse und kleine Kreise, Schultern müssen fest bleiben.
13. **Kreisen mit Oberkörper**  
Kreisen mit Oberkörper in oder um die Hüfte, Beine bleiben senkrecht und still (Unterschied zu Übung 12).

14. **Beinschwingen und Beinkreisen**  
ohne Halt, Lockerung der Hüftgelenke, Gleichgewicht mit Halt.

für die Beine:

15. **Beine ausschütteln**  
auch als Zwischenübung mit Hüpfen.

#### **Dehnungsübungen**

für Rücken und Rumpf:

16. **Rückenstreckung**  
gestreckte Knie, Beugen nach vorne, Boden berühren, nachwippen, aufrichten und Arme waagrecht nach hinten ziehen zur Dehnung der Brustquermuskeln.
17. **idem**  
Beugen nach vorne, nachwippen, Hocke mit waagrecht nach vorne gestreckten Armen, nachwippen.
18. **Seitenlängsmuskulatur**  
Grätschstellung, nach vorn-seitwärts beugen mit Antippen der Fersen, nachwippen, aufrichten, abwechslungsweise nach beiden Seiten.
19. **Rumpfmuskulaturstreckung**  
Arme waagrecht zuerst zweimal links, dann rechts nach hinten werfen, Kopf und Oberkörper gehen mit, dazwischen Arme vorne unten durchschwingen; gut für Rumpf- und Bauchmuskulatur, Hüfte.
20. **Übung 4**  
(Lockerung und Dehnung).

21. **Überrollen nach rückwärts**  
mit Fussspitzen Boden berühren, dann nach vorne, mit Finger Zehen berühren.

für die Hüften:

22. **Übungen 12, 13, 14** (Lockerung und Dehnung)

für die Beine:

23. **Ausfallstellung**  
Dehnung der Oberschenkelmuskulatur, nachwippen.
24. **Kosakentanz**  
Hocke, ein Bein seitwärts ausgestreckt, nachwippen, Dehnung und, in Serien ausgeführt, auch Kräftigung der Beinmuskulatur.
25. **Hochstütze (Kerze)**  
Längs- und Seitwärtsgrätschen (Dehnung), radfahren, Beine schütteln.

#### **Kraftübungen**

für die Arme:

26. **Training mit Scheibenhanteln**  
bei schwach entwickelter Armmuskulatur.

für alle:

27. **Arbeit am Zugapparat, mit Veloschlauch, Liegestützen** (Serien)



Gymnastik wird spielerisch durchgeführt. Im Vordergrund: Sepp Haas.

für Bauchmuskulatur:

28. **sitzend rudern, grätschen, radfahren.**  
mit gestreckten Beinen Fersen 10 bis 15 cm über dem Boden halten, Beine einzeln oder zusammen heben und senken, Boden nicht berühren, grosse Serien.
30. **aus Rückenlage**  
Arme hinter dem Kopf verschränkt, mit Kopf auf Knie wippen, bei fixierten Füßen, ohne fixierte Füsse.
31. **am Reck oder an der Sprossenwand**  
hängen, Beine in den Winkel reissen.

für Fussgelenke:

32. **Uebung 1** (in grossen Serien)

33. **Zehenstand ohne und mit Abrollen**  
mit 30 bis 40 kg Belastung (grosse Serien).

34. **Spezielles Krafttraining im Gelände** (grosse Serien):

- a) **für Arme und Rumpf:**  
Lauf mit Stöcken in ansteigendem Gelände (Stocklänge angepasst): ausgeprägte Stockarbeit unter Einsatz von Arm und Schulter, Druck auf Stock bis zur vollständigen Armstreckung nach hinten; Schrittlänge anpassen.
- b) **für die Fussgelenke:**  
in ansteigendem Gelände mit grossen Sprüngen bergauf laufen; ausgeprägter Abstoss mit vollständig durchgestrecktem Bein.
- c) **Kombination aus a) und b)**  
ergibt die gleiche Bewegung wie auf Ski, wenn Gleiten nicht mehr möglich.

## Trainingsplan für das Konditionstraining des Langläufers

Dieser Trainingsplan soll Dir als Richtlinie für einen zweckmässigen Aufbau Deines Konditionstrainings gelten. Er wurde aufgrund von Aussprachen mit Lennart Olsson, Alois Kälin, Josef Haas und Ueli Wenger auf-

gestellt und enthält alles was Du brauchst, jedoch nichts Ueberflüssiges. Die Detailgestaltung des Trainings musst Du Deinen gegebenen Möglichkeiten anpassen. Die Wettkampftätigkeit in andern Sportarten solltest Du während des Sommers einschränken. Training ist ein sukzessiver Aufbau der Kräfte nach einem wohlurchdachten Plan, nicht aber deren vorzeitige Verausgabung.

Monat	Pro Woche	Samstag und Sonntag
Hauptakzent des Trainings	(Montag bis Freitag)	
<hr/>		
<b>M a i</b> <b>Erhaltungstraining</b> Angewöhnung ans Trockentraining. Möglichst viel noch auf Schnee. 4 Trainings pro Woche (Montag bis Sonntag).	3 Trainings 10 bis 15 km lockeres Laufen, angewöhnen der Muskulatur an Trockenlaufen. Pro Training 15 Minuten Lockerungsgymnastik, eventuell 1 Abend Spielen und Turnen im Turnverein.	So viel als möglich auf Schnee laufen, achte auf raumgreifendes Laufen mit langen Schritten unter Krafteinsatz. Auf Langlaufski Touren machen (zur Freude auch Abfahrten mit Abfahrtsski) oder zu Fuss längere Touren in schwerem Gelände, querfeldein, mindestens 3 Stunden. Die langen Touren sind gemischt aus Laufen, Gehen, Schnelligkeit, Rasten und Verpflegen, eventuell mit Rucksack und Wandertenuue.
<hr/>		
<b>J u n i</b> <b>Konditionstraining</b> Beginn des Aufbau- trainings. 4 Trainings pro Woche (Montag bis Sonntag).	3 Trainings 10, 15, 20 km lockeres, zügiges Laufen in coupiertem Gelände. Ueber 10 km bereits in den Steigerungen Zwischenspurts, Gymnastik bei jedem Training (Lockerung und Dehnung). Wenn nötig Krafttraining (Schlauch, Liegestützen, Rudern). Spezielles Krafttraining gemäss Turnprogramm Ziffer 34 (Serie), eventuell 1 Abend im Turnverein.	Wie im <b>M a i</b> , nur Fusstouren noch länger. Etwas Schwimmen und Radfahren.
<hr/>		

**Monat**

Hauptakzent des Trainings

**Pro Woche**

(Montag bis Freitag)

**Samstag und Sonntag****Juli****Konditionstraining**

5 Trainings pro Woche (Montag bis Sonntag).

3 Trainings  
15, 20, 10 km mit ausgeprägten Zwischenspurts in den Steigungen (rund 8mal 300 bis 600 m), Lockerungs- und Dehnungsgymnastik.  
Kraftübungen, spezielles Krafttraining gemäss Turnprogramm Ziffer 34 (Serie), eventuell 1 Abend mit Turnverein.

Samstag längerer Geländelauf (mindestens 2 Stunden).  
Sonntag skilaufen oder lange Tour, eventuell Bergtour Samstag/Sonntag mit Skilaufen auf Gletscher kombiniert.

**August****Konditionstraining**

Ausbau der Schnelligkeit und Ausdauer.  
5 Trainings pro Woche.

3 bis 4 Trainings  
(wie Juli), nur mehr Spurts in den Steigungen; 1 Training bereits als Berglaufintervalltraining ausführen (rund 6- bis 15mal Steigung von 100 bis 300 m voll laufen).  
Spezielles Krafttraining gemäss Turnprogramm Ziffer 34 (grössere Serie).

Gleich wie im Juli.  
Wettkampfmässige Teilnahme an Geländeläufen, Orientierungsläufe und eventuell auch Bahnläufe (3000 bis 10 000 m) oder forcierte Tour, 4 bis 5 Stunden in schwerem Gelände (Laufen, Gehen, Schnellgehen), eventuell mit Rucksack zur Förderung der Organkraft: Herz und Lunge.

**September****Höhepunkt der Sommerform**

Ausdauer und Schnelligkeit.  
6 Trainings pro Woche (Montag bis Sonntag).

4 Trainings  
15, 20, 20 km und mehr plus ein Berglaufintervalltraining über 15 km, scharfes Tempo mit Zeitkontrolle, Gymnastik, Kraftübungen.  
Spezielles Krafttraining gemäss Turnprogramm Ziffer 34 (grössere Serie).

Gleich wie im August.  
Auf jeden Fall bereits auf Schnee (eventuell 3 bis 4 Tage auf Gletscher), ganz gemütlich wieder an die Bewegung auf Ski gewöhnen, locker und technisch sauber, oder 5 bis 6 Stunden Tour wie im August.

**Oktober****Umstellung auf Schneetraining**

Leichte Erholung, mit etwas «weniger Touren» trainieren, da ja zuerst auf dem Schnee auch eine langsamere Einlaufzeit beginnt, dafür mehr auf Ausdauer achten.  
6 bis 7 Trainings.

4 Trainings  
Gleiches Programm wie September, nur etwas schonender, lockerer, mehr auf Ausdauer (d. h. längere Trainingszeiten), besonders Dehnungs- und Kraftgymnastik für Beine, Arme und Bauch/Rücken.  
Turnprogramm Ziffer 34 (grössere Serie).  
Viel Schlaf!

Gleich wie im September.  
Möglichst viel auf Schnee. Zur Vorbereitung der Schneekurse schon etwa 2mal am Tag trainieren.

**November****Beginn Schneetraining**

Wenn möglich nur noch Schnee.

Für Trocken gleiches Programm wie Oktober