

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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 35 (1978)

Heft: 12

Rubrik: Schweizer Langlauf-Test

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>

Schweizer Langlauf-Test

Der Schweizer Langlauf-Test wurde geschaffen, um ein breites Publikum anzuspornen, durch Skilanglauf beweglich und leistungsfähig zu werden und zu bleiben. Wie bei den Alpinen der traditionellen Schweizer Ski-Test, soll bei den Nordischen der Schweizer Langlauf-Test zu einem festen Bestandteil des Unterrichtswesens werden.

Schweizer Skischulen und Schweizer Skiwanderschulen mit einem geprüften Testrichter dürfen die Bronze-, Silber- bzw. Goldtests abnehmen. Interessenten wenden sich an eine solche Skischule, um die Prüfungsdaten zu erfahren.

Auszeichnung:

Wer den Test besteht (für Silber- und Gold-Test: technische Prüfung und Fit-Prüfung am gleichen Tag), erhält ein modernes Abzeichen in Bronze, Silber oder Gold mit einem stilisierten Läufer und den drei LLL sowie einen persönlichen Ausweis.

Kosten:

In den Schweizer Skischulen nach Skischultarifen; in den Schweizer Skiwanderschulen ist der Richtpreis mit Fr. 20.— angesetzt. Im Preis inbegriffen sind: Kosten für die Organisation und Abnahme der Prüfung; Abzeichen und Testausweis sowie ein Betrag von Fr. 2.— an den SSV zur Förderung des Nachwuchses der Ski-Nationalmannschaft nordisch.

Wenn wegen Nichterfüllen kein Abzeichen ausgehändigt werden kann, werden lediglich Fr. 10.— berechnet für Organisation und Abnahme der Prüfung. Der Betroffene wird über seine Fehler informiert. Die Prüfung darf wiederholt werden, jedoch nicht am gleichen Tag.

Anforderungen

Teilnahmeberechtigt:
Technische Prüfung:

in ununterbrochener, flüssiger Folge technisch gut und sturzfrei, ist eine Strecke zu laufen, auf welcher die verlangten Schrittarten geprüft werden. Bewertet wird nicht die Geschwindigkeit, sondern Technik mit Noten von 6 bis 1. Über ungenügende Leistungen werden die Kandidaten orientiert.

Maximum:

Erfüllt mit:

Fit-Prüfung

Eine genau gemessene Strecke von 5 km muss unter folgenden Zeiten gelaufen werden:

im Bronze-Test

alle
im leichten Gelände

Gleitschritt
Doppelstockstoss
Steigen
Bogenausfahren
Fahren
Bogentreten

36 Punkte

24 Punkten

im Silber-Test

ab 14. Altersjahr
im mittelschweren Gelände

Gleitschritt
Doppelstockstoss
Steigen
Bogenausfahren
Fahren
Bogentreten
Einschritt
Zweischritt
Pflug

54 Punkte

40 Punkten

Damen: 39 Minuten
Herren: 33 Minuten

im Gold-Test

ab 14. Altersjahr
im schwierigen Gelände

Gleitschritt
Doppelstockstoss
Steigen
Bogenausfahren
Fahren
Bogentreten
Einschritt
Zweischritt
Pflug
Finnenschritt
Seittrutschen
Parcours

72 Punkte

60 Punkten

Damen: 33 Minuten
Herren: 27 Minuten
Damen und Herren über 50 Jahre dürfen eine um 2 Min. längere Laufzeit beanspruchen

Knigge für das Benützen von Skiwander-Loipen und Skiwander-Wegen

Fussgänger und Reiter:

Bitte benützen Sie keine Skiwander-Loipen und Skiwander-Wege. Sie zerstören die Laufspuren und schaffen sich Unwillen bei den Langläufern.

Hunde:

Bitte benützen Sie mit Ihrem Hund die speziell hergerichtete Hundeloipe: wo diese fehlt, einen Fuss-Wanderweg.

Abfahrtsski und Tourenski:

Ihre breiten Skis zerstören die Laufspur. Geniessen Sie das Skiwandern einmal mit Laufski. Warum nicht ein Versuch mit Mietski?

10 Regeln in der Laufspur

1. Rücksicht

Nimm Rücksicht auf weniger Geübte. Gefährde und behindere niemanden.

2. Signalisation und Laufrichtung

Beachte Signale und Hinweise. Laufe immer in der angegebenen Laufrichtung.

3. Wahl der Laufspur

Sauberes Ein- und Aussteigen schont die Laufspur. Halte Dich an den Rechtsverkehr. Bei Doppel- oder Mehrfach-Spuren läuft der Langsame rechts.

4. Überholen

Auf Einzelspuren wird links neben der Spur überholt. Benütze bei Doppelspuren die linke Spur zum Überholen.

5. Gegenverkehr

Weiche bei Gegenverkehr (Läufer in der gleichen Spur) nach rechts aus.

6. Stöcke

Halte Deine Stöcke beim Überholen, beim Überholtwerden und beim Kreuzen eng am Körper und gefährde niemanden.

7. Tempo

Passe in Gefällstrecken die Geschwindigkeit dem Gelände, der Sichtweite und Deinem Können an.

8. Freihalten der Laufspur

Verschneufe und diskutiere neben der Laufspur. Nach einem Sturz bringe Dich neben der Spur in Sicherheit.

9. Hilfeleistung

Du bist bei Unfällen auf der Laufspur zur Hilfeleistung verpflichtet. Jedermann, Beteiligter oder Zeuge, ob verantwortlich oder nicht, muss seine Personalien angeben.

10. Abfälle

Langläufer hinterlassen keine Abfälle in der Laufspur und im Gelände.

Jeder Skiwanderer und jeder Langläufer genießt die vom Schweizerischen Ski-Verband und von der Schweizerischen Arbeitsgemeinschaft für Wanderwege aufgebauten Skiwander-Loipen und Skiwander-Wege. Bist Du schon Mitglied des SSV oder SAW?



Gewerbliche Berufsschule Weinfelden

Wir haben diesen Frühling ein modernes Berufsbildungszentrum eingeweiht. Im Frühjahr 1981 wird uns auch eine Sportanlage mit Turnhallen, Hallenbad und Ausenanlagen zur Verfügung stehen.

Auf diesen Zeitpunkt (evtl. Herbst 1980) suchen wir

1 bis 2 Turnlehrer

Anforderungen:

Sportlehrerdiplom II oder I oder
Sportlehrerdiplom ETS

Anmeldungen:

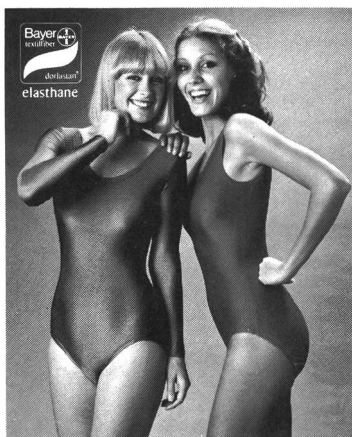
Interessenten reichen ihre handschriftliche Bewerbung mit Lebenslauf, Ausweisen über bisherige Tätigkeit nebst Foto an den Rektor der Gewerblichen Berufsschule, 8570 Weinfelden, ein, wo auch nähere Auskünfte erteilt werden.

Telefon 072/22 62 77



Modernste Raichle-Modelle der neuen Skischuh-Generation

- links: **Corsair**, für Skifahrer aller Leistungsklassen!
Neue dreiteilige Schalenkonstruktion mit Gleitzunge und funktionellem Scharnier, Sicherheitssohle mit Vibram-Einsätzen.
- rechts: **Spirit**, dreiteilige, windschlüpfige Präzisionsschale aus PU, exklusive Gleitzunge, neue markante RM-Schnallen mit Feineinstellung, handgriffschnelle Vorlageverstellung.
- mitte: **Vorlage-Einstellung** + 549.970
Handgriffschnelle Vorlage-Einstellung in drei Neigepositionen, fixierbar oder freispielend.



An den **Europa-Meisterschaften in Madrid** wurde dieser **glänzende Anzug** von der schweizerischen Nationalmannschaft (rhythmische Sportgymnastik) getragen

CARITE

Postfach, 6023 Rothenburg
Tel. 041/36 99 81 und 53 39 40

Tennisclub Weiermatt, Urdorf

sucht

Fitness-Trainer

für Konditionstraining jeweils
Freitags von 20 bis 21.30 Uhr

Anfragen an:

Tel. P 01/700 18 79 oder
G 01/700 03 33
(Herr Schneider)