

Zeitschrift: Magglingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule
Magglingen mit Jugend + Sport

Herausgeber: Eidgenössische Sportschule Magglingen

Band: 43 (1986)

Heft: 11

Artikel: Skiwandern : das Wanderlager

Autor: Althaus, Jean-Pierre

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-993399>

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: 14.01.2026

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

Skiwandern – das Wanderlager

Jean-Pierre Althaus, Langlauf-Experte J + S
(Übersetzung: Ulrich Wenger)

Jugendliche, besonders Schüler, die in Tageskursen oder Skilagern eine gute Langlaufgrundausbildung erhalten haben, sind in den folgenden Jahren oft schwer für eine weiterführende Aktivität auf Langlaufski zu gewinnen, sofern sie sich nicht dem Wettkampf zugewendet haben. Lehrer und Leiter, die der oft doch eintönigen Wochenlager in einer festen Unterkunft müde sind, können einen Schritt weiter gehen: Die mehrtägige Skiwanderung oder das mehrtägige Trekking auf Langlaufski. Dieses nordische Tourenwandern scheint seit ein paar Wintern in Mode zu kommen. Weg von den gespurten Pisten und den Rundloipen. Im Jura hat diese Art Skiwandern günstige Voraussetzungen und interessante Möglichkeiten. Unsere Absicht ist es, einige Probleme aufzuzeigen und drei Beispiele von mehrfach erprobten Mehrtageswanderungen aufzulisten.



Vorbereitung

Der Leiter muss sich bewusst sein über

- das Mehr an Arbeit und Vorbereitung,
- die beträchtliche Erhöhung der Gefahren und seiner Verantwortung.

Wie kann er dem begegnen?

- Könnten nicht die Jugendlichen das Abenteuer zum Teil selber planen und vorbereiten?
- Im Kontakt mit Fachleuten lösen sich viele Probleme (Skiklub, Langlaufschulen oder Langlaufzentren, Alpenklub, Wildhüter, J + S-Betreuer, Kollegen aus der vorgesehenen Region).
- Es lassen sich sicher Kolleginnen/Kollegen auftreiben, die mich und meine Gruppe begleiten.

Folgende Fragen muss sich der Leiter stellen:

- Genügt die körperliche Vorbereitung (Kondition) meiner Gruppe und von mir selber?
- Beherrschen wir die Langlauftechnik auch ausserhalb der gespurten Loipe, eventuell noch mit einem Rucksack am Rücken?

- Muss ich vielleicht im Zweifelsfalle vorgängig einen «Fähigkeitstest» durchführen (leider) und eine Auswahl unter den Teilnahmewilligen treffen?

Bei der Ausarbeitung des Projektes muss ich die konditionellen und technischen Fertigkeiten der Gruppe eher unter- als überschätzen.

- Bin ich selber als Leiter der Gruppe auf der Höhe meiner Aufgabe: Kartenlesen, Orientierung im Gelände (besser vorher rekognoszieren), erste Hilfe, oder sogar Überlebenstraining?

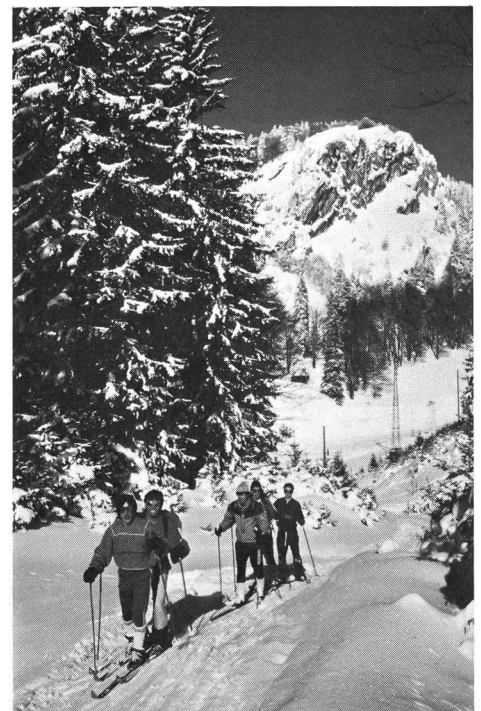
Ich bin der Verantwortliche, der Leiter und Entscheidungsträger, auf mich wird man im Falle eines persönlichen Fehlers zurückgreifen (Eltern, Schulbehörde, Versicherungen...)!

Durchführung

- Ist das Gruppenmaterial bereit und die persönliche Ausrüstung der Teilnehmer vollständig und kontrolliert?
- Erlaubt die Wettervorhersage den Start?
- Ist die Wanderroute und der Marschplan vorbereitet, sind unvorhergesehene Zwischenfälle und meine Reaktion darauf

wenigstens geistig vorweggenommen? (Ausweichroute im Falle eines Schneesturmes, Notfallrouten zur nächsten Hilfsstation bei einem Unfall, Notfalltelefonnummer...)

- Wie werde ich mit der Gruppe im Gelände wandern (Einerkolonne, wenig oder viele Halte, schwierige Stellen wie Abfahrten umgehen oder die direkte Route wählen)?
- Wie weit darf sich die Gruppe auseinanderziehen? (15 Skiwanderer mit einem Abstand von 15 m ergeben eine Kolonne von 200 m; kleine geschlossene Gruppen; wenn Gelände und Schnee es erlauben mehrere nebeneinander.)
- Wer bildet das Schlusslicht? (Auf jeden Fall muss das ein Verantwortlicher sein, der Wachs, eine Reparaturausrüstung, Zwischenverpflegung und vor allem Reservegetränk auf sich hat.)
- Wandere ich an der Spitze, habe ich das Gefühl für die Gruppe, ihre Müdigkeit, ihren Hunger oder auch für ein rasches Tempo?
- Halte ich meine Marschtabelle ein, unter Berücksichtigung der Schnee- und Wetterbedingungen und des Zustandes der Teilnehmer?



An Stelle einer Schlussfolgerung

- Die Gruppe wird den Winter erlebt haben, in seiner grossartigen Wirklichkeit, aber auch in seiner Härte.
- Jeder, im einen oder andern Augenblick, wird gezwungen gewesen sein, seinen ganzen Willen und seine ganze Kraft einzusetzen, um das Ziel – einen Gipfel erklimmen oder eine weite Ebene überwinden – zu erreichen.
- Alle werden die Freuden und Zwänge des Gruppenlebens abseits des täglichen Komfortes erlebt haben.

- Die Jugendlichen werden die erlernte Technik angewendet und dabei ihre Bewegungsfertigkeit sowie die physische Kondition verbessert haben.
- Aus der gemachten Erfahrung werden sie mit gestärktem Selbstvertrauen, in Kenntnis ihrer Grenzen, hervorgehen.
- Der Leiter wird Eigenschaften und Qualitäten bei den Teilnehmern entdecken, die in der Schule oft wenig zu Ehren kommen: Solidarität, Hingabe, Freiwilligkeit, Erfindungsgabe.

UND, FAST IMMER WIRD DAS ZIEL ERREICHT. Lust auf Wiederholung, allein, zu zweit, in der Gruppe, auf Ski, zu Fuss, mit dem Rad, im Kanu...

Eines Tages wird der Leiter auf einer Krette oder an einer Weggabelung einem ehemaligen Teilnehmer der Skiwanderung begegnen und begrüsst werden: «Ah, Erinnerst Du dich noch, im Winter 19...?»

Beispiel 1: Wanderung für Anfänger

Teilnehmer:

Primarschulklasse aus Renens VD mit ihrem Lehrer und dem Turnlehrer, ein J+S-Leiter.

Wichtigste Merkmale:

- Die Unterkünfte (Ausnahme Dienstag) können mit dem Auto erreicht werden. Die unterwegs nicht benötigte Ausrüstung könnte mit dem Auto von Station zu Station transportiert werden = leichteres, freieres Wandern. Zudem besteht in jeder Unterkunft eine Duschmöglichkeit; Verpflegung durch die Beherberger (leichte Rucksäcke).
- Die Etappenlängen können je nach Wetter und Müdigkeit der Teilnehmer verändert werden, da die Distanz zwischen zwei Unterkünften klein ist.
- Relativ sichere Routen und Strecken, da meistens eine markierte oder sogar gespurte Loipe besteht; weniger Sorgen für die Leiter wegen der Routenwahl.

Die Route eignet sich zur Einweihung von Anfängern in die Freuden des Skiwanderns, führt aber leider jeden Abend (Ausnahme Dienstag) in eine Ortschaft zurück.

Schematische Routenangabe

Montag: Renens SBB–Nyon SBB–La Cure (mit der Eisenbahn) La Cure–St-Cergue: 10 bis 12 km, Unterkunft im Naturfreundehaus St-Cergue. Leichte Strecke, leicht fallend, leicht abzuändern.

Dienstag: St-Cergue–Marchairuz: 25 km, Unterkunft in der Herberge Marchairuz oder im Chalet de la Pivette, 2 km weiter, markierte Strecke.

Mittwoch: Marchairuz–La Bréguette/Vaulion: Über den Mont-Tendre schwierige aber interessante Strecke, leichter durch die Combes Nord, 22 km, Unterkunft Chalet-Restaurant La Bréguette/Vaulion.

Donnerstag: Vaulion–Les Charbonnières: Über den Dent-de-Vaulion oder einfacher durch offene Weidelandschaft, 17 km, Unterkunft Auberge du Cygne in Les Charbonnières.

Freitag: Les Charbonnières–Le Pont: Durch die Wälder des Risoux oder über den Mont-d'Or, eine beliebig grosse Schlaufe von 20 bis 25 km, die direkte Verbindung ist knapp 5 km. Rückkehr nach Renens mit der Eisenbahn.

Landeskarten 1:50 000 St-Cergue und Orbe oder besser entsprechende Karten 1:25 000 (7 Blätter notwendig).

Dienstag: Marchairuz–Le Brassus über den Mont-Tendre: Frei wählbare Route von 20 bis 25 km, Unterkunft in Le Brassus Cabane des Jeunes oder Hotel.

Mittwoch: Le Brassus–Cabane du Levant (oberhalb von Le Lieu): Durch die tiefen Wälder des Risoux, 24 bis 30 km.

Donnerstag: Le Levant–La Bréguette/Vaulion: Weiter im Wald des Risoux nach Les Charbonnières und hinauf zur Unterkunft in La Bréguette, 20 km.

Freitag: La Bréguette–Col du Mollendruz–Juriens: 20 km; Rückkehr mit dem Bus.

Landeskartensatz: Marchairuz bis Orbe.



Beispiel 2: Wanderung für Fortgeschrittene

Teilnehmer:

Freiwillige der Sekundaroberstufe von Yverdon, ein Lehrer (J+S-Leiter) und eine J+S-Leiterin.

Die Schüler haben sich freiwillig für diese Wanderung gemeldet und bereits ein Langlauflager mitgemacht.

Wichtigste Merkmale

- Die Route wurde so gewählt, dass jede zweite Station mit dem Auto erreicht und so vorgängig die Verpflegung und der Proviant an diese Orte gebracht werden kann (leichtere Rucksäcke).
- Mittlerer Schwierigkeitsgrad, erhöht beim Mont-Tendre und beim Risoux.
- Gute Wahl der Unterkunft, abwechselnd einmal ohne Komfort mit Selbstverpflegung, dann wieder Unterkunft mit Verpflegung und Dusche. Diese Formel verzeichnet einen grossen Erfolg.

Schematische Routenangabe

Montag: Yverdon–St-Georges mit dem Bus; St-Georges–Marchairuz: 18 bis 22 km, Unterkunftsmöglichkeit in der Herberge, SAC-Hütte, Hütte des Skiklubs Le Brassus.

Jean-Pierre Althaus ist Langlauf-Experte mit Spezialität Skiwandern, Mitglied der Fachkommission Langlauf und ehemaliger Wettkämpfer bei internationalen Studenten-Veranstaltungen.

Beispiel 3: Sportliches Skitrekking

Veranstalter:

Leichtathletikabteilung der Union Sportive Yverdonnoise.

Die Leichtathleten der USY benützen in ihrer Zwischensaison die Langlaufski zur Erhaltung und Verbesserung der allgemeinen Kondition, ähnlich wie Radfahrer, Segler, Ruderer, OL-Läufer usw.

In diesem Beispiel entsprechen die täglich zurückgelegten Wanderstrecken einer normalen Wanderung (15, 22, 20, 25 km in abwechslungsreichem Gelände); dazu kommt aber am späteren Nachmittag ein zusätzliches Training. Nach der vormittäglichen Tageswanderung wird in der Unterkunft eine Mahlzeit eingenommen, und gegen 15 Uhr erfolgt von der Unterkunft aus ein zweites Training auf Langlaufski, ohne Rucksack, wenn möglich auf einer gespurten Loipe oder als Ausflug zu einem mar-

kanten Ziel. Damit erhöht sich die Kilometerzahl um 10 bis 15, die Grundlagenausdauer wird verbessert.

Mit dieser Organisation ergibt sich eine täglich neue Motivation. Das Grundlagenausdauertraining wird mit einer genügenden Distanz/Zeit durchgeführt auch wenn das Wetter nicht ideal ist. Die tägliche «Nachspeise» in Form eines Kurzausfluges, eines Fahrtspiels auf der Loipe oder sogar einer Americaine wird am Nachmittag serviert.

Wichtig ist, dass vor der Wanderung eine «Zulassungsprüfung» durchgeführt wird, um die Ausrüstung und die technischen Fertigkeiten der Teilnehmer zu überprüfen. Die Jugendlichen sind ja nicht in erster Linie Langläufer, sondern Leichtathleten.

Eine Wachstumstheorie und die gemeinsame Feinplanung der Wanderung fördert das Zusammengehörigkeitsgefühl und die Identifikation der Gruppe mit dem Unternehmen «Grundlagenausdauer durch Skiwandern».

Schematischer Routenplan

Samstag oder anderer Tag vorher Wanderungstest: Les Cluds–Creux du Van, 25 km, anschliessend gemeinsames Essen und Besprechung.

Donnerstag: Yverdon–La Givrine im Privatwagen; La Givrine–Cabane de l'Ecureuil (Combes des Amburnex): 15 km, am Nachmittag Ausflug zum Mont-Sala oder Crêt de la Neuve.

Freitag: Marchairuz–Mont-Tendre–Mollendruz–La Bréguette/Vaulion: 22 bis 25 km, Dusche, am Nachmittag Training auf der gespurten Loipe oder Dent-de-Vaulion.

Samstag: La Bréguette–Le Pont–Le Risoux–Le Mont-d'Or: 20 km und der Mont-d'Or zur Nachspeise, Unterkunft in Cabane SFG Vallorbe oder SAC-Hütte.

Sonntag: Über den Mont-d'Or–Jougne–La Gittaz–St-Croix: 25 km und mehr; Rückkehr nach Yverdon mit der Eisenbahn.

Landeskartensatz Marchairuz bis St-Croix.



Unterricht in kleinen Gruppen

Jean-Pierre Sudan, J+S-Fachleiter Ski, ETS
(Übersetzung: H. Altorfer)

In Skilagern fragen die Teilnehmer immer wieder: «Wann können wir frei fahren?» Mit diesem Artikel wollen wir die Leiter darauf aufmerksam machen, dass in J+S das «Freie Skifahren» nicht existiert. Das schliesst aber eine Unterrichtsorganisation nicht aus, in der die Schüler selbst Verantwortung übernehmen. Für gewisse Themen und in bestimmten Situationen kann der Leiter seine Klasse in kleine Gruppen aufteilen, um eine intensive Anwendung des Gelernten zu erreichen. Dabei müssen bestimmte Regeln strikte eingehalten werden. Dies gilt für alle J+S-Kurse, seien es Sportfach- oder Leiterkurse.



Wo aufteilen?

Unterricht in kleinen Gruppen sollte auf einer einzigen gut kontrollierten Piste stattfinden, die sich für das Lektionsthema eignet und dem Können der Schüler angepasst ist. Der Leiter darf nicht zu dieser Form des Unterrichts greifen, wenn in irgend einer Form Gefahren vorhanden sind:

Lawinengefahr – Nebel – schlechte Beleuchtung («blinde Sicht») – schlechte Pistenverhältnisse (Eis, Steine, schwerer Schnee usw.)

Daraus folgt, dass Varianten- und Skifahren ausserhalb der Piste für diese Art der Organisation nicht in Frage kommen.

Wie aufteilen?

Es werden Gruppen zu 2 bis 3 Schülern gebildet, von denen einer die Führung übernimmt. Ein Schüler darf nie alleine fahren. Gewisse Punkte sind vor der Abfahrt zu präzisieren und der Gruppe mitzuteilen:

- Die Eigenverantwortung jedes einzelnen, das heisst die FIS-Regeln sind zu respektieren.
- Verhalten bei einem Unfall: So rasch wie möglich den Pistendienst alarmieren, bei schweren Fällen direkt den Militärischen Helikopter-Rettungsdienst (Tel. 041 96 22 22).
- Jeder Schüler hat von Anfang Lager an ein Papier auf sich mit den wichtigsten Telefonnummern (Lager, Arzt, Ambulanzstation, Helikopter-Rettungsdienst).
- Die Schüler müssen genau wissen, wo sich der Leiter wann aufhält, natürlich auf der gleichen Piste.
- Ebenso genau müssen Besammlungsort und -zeit der Klasse bekannt sein, zum Beispiel bei einer bestimmten Pistentafel, an der Berg- oder Talstation.