

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

**Herausgeber:** Eidgenössische Sportschule Magglingen

**Band:** 46 (1989)

**Heft:** 1

**Artikel:** Eisschnelllauf : Zehnkampf der Wintersportarten

**Autor:** Ledergerber, Notker

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-992794>

### **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:** 07.01.2026

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



## Eisschnellauf – Zehnkampf der Wintersportarten

Notker Ledergerber

*In der Schweiz fristet das Eisschnellaufen wahrlich ein Mauerblümchendasein, wie es in kaum einer anderen olympischen Sportart der Fall ist. Während in den meisten übrigen europäischen Ländern überall neue Eisschnellauf-Bahnen gebaut werden, zum Teil sogar schon überdacht, hat die Schweiz als «Wintersportland Nummer eins» noch nicht einmal eine einzige 400-Meter-Kunsteisbahn.*

### Von Krienbühl bis Silvia Brunner

Eisschnellauf ist eine der ältesten olympischen Sportarten überhaupt. Waren um die Jahrhundertwende vor allem die Eisschnellläufer aus den nördlichen Ländern tonangebend, so sind es heute Vertreter aus aller Herren Länder, die um WM-Titel und olympisches Edelmetall kämpfen.

Die Schweiz hatte vor 12 Jahren einen Weltklasse-Eisschnellläufer, der an den Olympischen Winterspielen in Innsbruck 1976 den achten Rang über 10000 Meter belegte. Der damals 47jährige, legendäre Franz Krienbühl setzte während 30 Jahren voll auf die Karte Eisschnellauf und war in Holland ein grosser Star.

Bei den Herren herrschte dann eine Weile Funkstille, bei den Damen stiess die Davoserin Silvia Brunner zur Weltspitze vor. Sie stellte einen Junioren-Weltrekord auf, war mehrfache Schweizer Meisterin, vertrat die Schweiz zweimal an Olympischen Spielen und nahm mehrmals an Europa- und Weltmeisterschaften teil.

### Nachwuchsförderung: Keine Mittel und schlechte Infrastruktur

In der Schweiz gab es bisher kaum eine gezielte Nachwuchsförderung. Zwar ist Eisschnellauf eine sehr sanfte und dynamische Sportart und deshalb geradezu prädestiniert für Kinder, aber es fehlt an den nötigen Lehrkräften und der Infrastruktur. In Davos gibt es die einzige 400-Meter-Bahn in der Schweiz; aller-

dings können sich die Davoser kein Kunsteis leisten (oder eher: Sie wollen es nicht!), so dass der Trainingsbetrieb erst Ende Dezember aufgenommen werden kann. Für die Spitzenläufer bedingt dies, dass sie jährlich drei Monate im Ausland trainieren müssen. Die übrigen müssen viel Geduld zeigen, wenn man bedenkt, dass die Bahnen auf der ganzen Welt bereits anfangs Oktober oder gar noch früher den Betrieb aufnehmen. In Basel und Zürich gibt es zudem zwei 250-Meter-Bahnen, die für das Training, gerade für Anfänger, gut geeignet wären, doch sind die Trainingszeiten so ungeschickt gewählt oder von den Betrieben vorgegeben, dass ein gezieltes Training kaum möglich ist.

Das grösste Problem aber ist, dass Eisschnellauf bisher kein Jugend + Sport-Fach ist, weshalb die Kinder diese Sportart auch kaum kennen und kaum die Möglichkeit haben, sie kennenzulernen. Trainer und Lehrer, die etwas von Eisschnellauf verstehen, sind selten. In der Schweiz gibt es kaum ein Geschäft, wo man Eisschnellauf-Zubehör kaufen könnte. In den Niederlanden hat Eisschnellauf einen Stellenwert, der bei uns mit dem Skifahren verglichen werden kann. Jedes grössere Rennen wird im Fernsehen meistens direkt übertragen, die Eisschnellläufer sind grosse Stars, und in jedem Geschäft gibt es ein grosses Sortiment an Eisschnellauf-Schuhen und -Bekleidung.

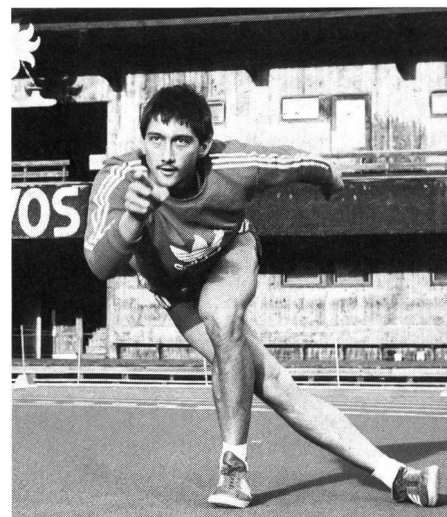
Wenn es in der Schweiz in naher Zukunft keine 400-Meter-Kunsteisbahnen gibt und Eisschnellauf kein J+S-Fach wird, kann diese Sportart kaum einen Aufschwung erleben.

### Eisschnellauf – die schnellste Sportart ohne mechanische Hilfsmittel

In keiner anderen Sportart kommt der Mensch ohne mechanische Hilfsmittel schneller vorwärts als mit Eisschnellauf-Schuhen. Wenn die 40 Zentimeter langen Eisen-Kufen auf dem Eis gleiten, werden Geschwindigkeiten von über 50 km/h erreicht, ein wahrlich tolles Gefühl! Eisschnellauf ist eine Sportart, in welcher Kraft, Ausdauer und Koordination im Vordergrund stehen. Beim Sprint werden Kräfte frei gemacht, welche die Läufer mit unheimlicher Wucht und Geschwindigkeit um die Kurven tragen.

Der Bewegungsablauf ist so dynamisch und selbst im Sprint derart dosiert, dass kaum Verletzungen vorkommen. Man sagt, es brauche Jahre, bis man die diffizile Technik beherrsche: dies ist mitunter ein Hauptgrund, weshalb viele nicht mit dieser Sportart beginnen oder dann schnell wieder aufhören, besonders Kinder, welche keine Geduld haben.

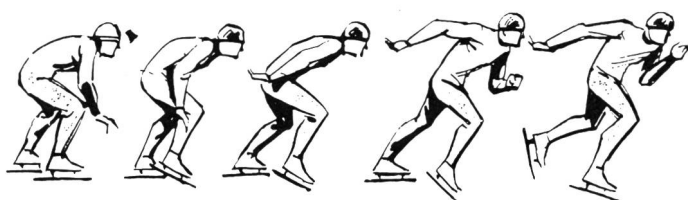
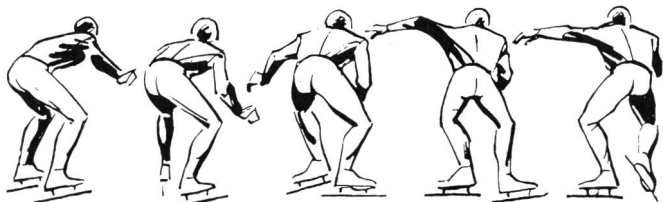
Anlässlich der Olympischen Winterspiele in Calgary wurden viele Eisschnellauf-Wettbewerbe übertragen. Die Bewegung sieht einfach aus. Die meisten Zuschauer können sich gar nicht vorstellen, dass bereits jahrelanges intensives Training nötig ist, bis man richtig laufen kann, geschweige denn, an Olympischen Spielen teilnehmen!



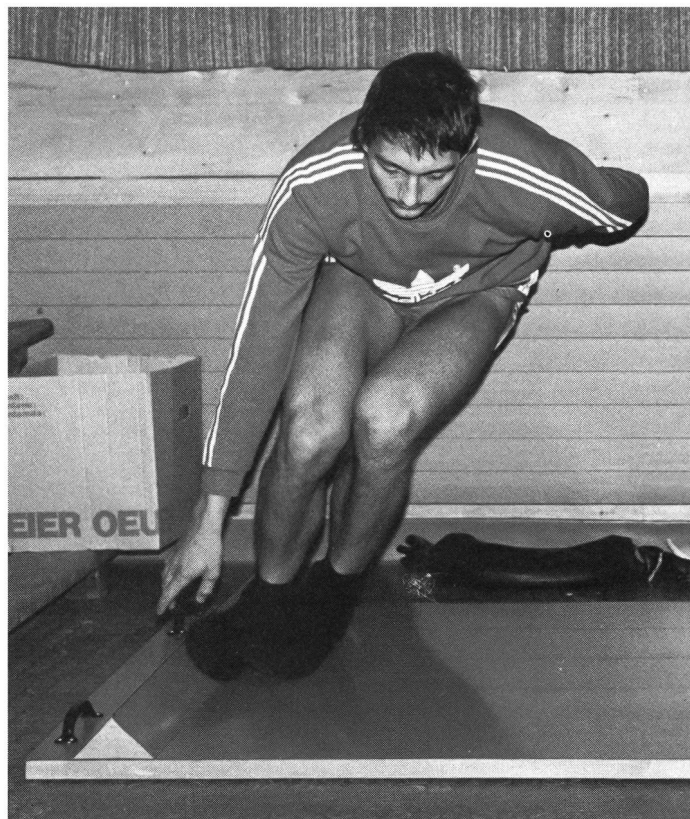
*Imitationssprünge im Sommertraining, Kurventechnik.*



Übersetzen ist von der Bewegung und der Koordination her eine äusserst schwierige Bewegung.



Beim Start wirken grosse Kräfte auf die Schlittschuhe und das Eis. Die ersten 100 Meter der Sprintstrecke (500 Meter) legen die Schnellsten weit unter zehn Sekunden zurück!



Gleitbrett-Training ist wichtig für die Technik- und Koordinations-schulung. Auf einer kunststoffbeschichteten Holzplatte kann ähnlich wie auf dem Eis trainiert werden.

### Auflistung der Wettkampfstrecken

#### Weltmeisterschaften Allround:

Herren: 1. Tag 500 m/5000 m  
2. Tag 1500 m/10000 m

Damen: 1. Tag 500 m/3000 m  
2. Tag 1500 m/5000 m

#### Weltmeisterschaften Sprint:

Damen und Herren:  
1. Tag 500 m/1000 m  
2. Tag 500 m/1000 m

#### Europameisterschaften Allround: wie Weltmeisterschaften

Europameisterschaften Sprint gibt es nicht!

#### Olympische Spiele:

Einzeldisziplinen 500 m/1000 m/  
1500 m/5000 m und 10000 m  
Damen 3000 m anstatt 10000 m

Welt- und Europameisterschaften werden jedes Jahr ausgetragen, sogar in Jahren Olympischer Spiele.

Seit einem Jahr gibt es einen Eisschnellauf-Weltcup über die Einzel-Distanzen wie bei den Olympischen Spielen. Bei sechs festgelegten Rennen können Punkte gesammelt werden.

Unser Autor, Notker Ledergerber, war als aktiver Eisschnellaufer dreifacher Schweizer Meister (Allround) und WM-Fünfter über 10000 Meter 1988 in Medeo (UdSSR). Beruflich arbeitet er als Journalist.

### Wer langsam lernt, lernt schneller...

Es braucht viele Jahre Eisschnellauf, bis die Technik sitzt – eine lange Zeit... Allerdings ist es eine schöne Zeit, wenn man trainiert und die Fortschritte sieht. Schon im Sommer wird der gesamte Bewegungsablauf geübt, indem mit sogenannten Imitationen das Training auf dem Eis ersetzt wird. Nach dem Motto: «Wer langsam lernt, lernt schneller» und «Die Technik lernt man im Sommer», verbringen die Eisschnellaufer einen grossen Teil des Sommertrainings auf dem Fussballplatz und vor dem Spiegel, wo unermüdlich Technik gebüffelt wird. Auch auf dem Eis werden zu Beginn der Trainingsphase die Technik und der Bewegungsablauf langsam und ruhig einstudiert, ehe dann mit Tempo und in schneller Bewegungsfolge rennmässig trainiert wird. Vor allem im Sprint ist eine perfekte Technik ein und alles. Manch Unkundiger mag sich fragen, weshalb die Sprinter im Winter so oft langsame Runden drehen.

### Abwechslungsreiches Sommertraining – Geschwindigkeitsrausch im Winter

Es gibt wohl nur noch wenige Sportarten, in welchen das Aufbautraining ebenso interessant und abwechslungsreich ist wie beim Eisschnellauf. In der Aufbauphase dominieren Radfahren (Rennvelo und Mountain Bike), Laufen und die verschiedensten spezifischen Imitations-Übungen wie Tiefgang, Seitwärtssprünge, Gleitbrett und Rollschuh. Diese wichtigsten Komponenten des Aufbautrainings werden dann mit Krafttraining, Tempoläufen, Intervall, usw. ergänzt, so dass im Sommertraining mit Bestimmtheit nie Langeweile aufkommen kann. Zwar ist das Training im Winter für Laien eher langweilig, da man immer im Kreis und erst noch in gleicher Richtung läuft. Für die Athleten selbst gibt es jedoch kaum etwas Schöneres, als im Tempo eines Autos innerorts und ohne Lärm über das glatte Eis zu gleiten.

Immer populärer wird derzeit «Short Track», das Eisschnellaufen auf der Kurzbahn, dem Eishockeyfeld. An den Olympischen Spielen in Calgary war es Demonstrations-Wettkampf, in vier Jahren könnte es fest in den Olympischen Kalender aufgenommen werden. Für diese Sportart, die als «Einsteiger-Droge» für Eisschnellauf gilt, wäre die Schweiz mit ihren 100 Kunsteisbahnen geradezu prädestiniert.



Das wichtigste Techniktraining im Sommer ist das Imitationstraining. Sprünge ohne Armeinsatz, Bewegung in der Kurve und Sprünge mit Armeinsatz.



Je nach Distanz werden die Arme eingesetzt: Im Sprint beide, auf Mitteldistanzen der rechte Arm, und auf den Langstrecken sind beide Arme auf dem Rücken.



Die Davoser Natureisbahn ist zwar schnell, jedoch nur rund zweieinhalb Monate in Betrieb.



Stark im Kommen: Short Track, das Kurzbahn-Eisschnellaufen, das auf dem Eishockeyfeld ausgeübt wird.



Die Einsamkeit des Langstreckenläufers...

### CH-Eisschnellauf quo vadis?

Seit rund zwei Jahren gibt es im Schweizer Eisschnellauf-Sport eine Neuorganisation. Es wurden ein Olympia-Kader, eine Nationalmannschaft und ein Förderungsteam gebildet mit dem Ziel, einen Aufschwung zu erzielen.

In den nächsten Jahren gilt es, Sponsoren zu finden, das Budget aufzustocken und somit eine breitere Spitze zu erhalten. Im nächsten Jahr können zwei Schweizer an den Weltmeisterschaften in Oslo teilnehmen; der Weltcup soll vermehrt und nach Möglichkeit von mehreren Läufern bestritten werden mit dem Fernziel Olympische Spiele 1992 in Albertville und 1994 in Lillehammer. Wenn in der Schweiz dieser schönen olympischen Sportart in Zukunft vermehrt Beachtung geschenkt und die Infrastruktur auf den dazu nötigen Stand gebracht wird, kann Eisschnellauf auch bei uns Zukunft haben und eine Breitensport-Entwicklung erfahren. ■