

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

Herausgeber: Eidgenössische Sportschule Magglingen

Band: 49 (1992)

Heft: 12

Artikel: Sport im Winter

Autor: Frick, Andreas

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-993161>

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: 19.02.2026

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



**Andrea Frick, Studienlehrgang ESSM
Fotos: Daniel Käsermann, Peter Müller**

Sport im Winter

**Die Spezialwoche
«Sport im Winter» gehört
zum obligatorischen
Ausbildungsprogramm
des Studienlehrganges.
Sie beinhaltet spezielle
Aktivitäten, die keine
besonderen Anlagen
benötigen und bei denen
der direkte Kontakt mit
der Natur gesucht wird.
Schwerpunkte sind
Wanderungen mit
Tourenski, Iglubau und
Durchführen eines
Kinder-Spielnachmittages.**

24. Februar 1992. Ein verfrühter Frühlingstag. Oberhalb von Habkern passen wir unsere Tourenski an, kleben die Felle auf und nehmen den ersten Abschnitt in Angriff. Viele stehen das erste Mal auf Tourenski und sind verständlicherweise ein bisschen wacklig auf den Beinen. Aber auch die Routiniers sehen nach kurzer Zeit nicht mehr so frisch aus – die schweren Rucksäcke und die niederbrennende Sonne bringen alle ins Schwitzen. Schliesslich kommt die Blockhütte Hohgant, 1805 m über Meer, in Sicht, wo wir die nächsten zwei Tage verbringen werden.

25. Februar. Einige Frühaufsteher steigen morgens um 6.30 Uhr mit den Ski auf den Hohgant auf. Nach einer Bau-Theorie ziehen wir in 4er- und 5er-Gruppen los, um einen geeigneten Standort für den Bau eines Iglus zu finden. Ausgerüstet mit Lawinenschaufern machen wir uns an die Arbeit. Eskimomässig planen wir vorerst das Format und die Struktur unseres heutigen Schlafplatzes und ebnen den Boden aus. Dann werden eifrig Schneeblocke hergestellt, aneinandergereiht und -geklebt. Am späten Nachmittag sind alle acht Iglus fertiggestellt – einige sogar mit Vorgärten und Verzierungen



**Kompakter Schnee und sorgfältige Blockbildung sind Voraussetzungen
für ein stabiles Iglu. Der Test beweist es...**

ausgestattet! Einige Angefressene steigen am Nachmittag auf den Hohgant!

Von der Kochgruppe werden wir mit feinen Tortellini verwöhnt und verbringen dann den Rest des Abends in der Hütte, um möglichst viel Wärme zu speichern. Lagerleiter Max Etter erklärt uns die «Spielregeln» der kommenden Nacht: Um 23 Uhr sollte jede Gruppe in ihrem Iglu (oder aber draussen am Lagerfeuer) hausen, und wenn es jemand absolut nicht aushalte, dürfe er/sie ab 2 Uhr früh wieder in die Hütte kommen. Gute Tips für das Warmhalten werden abgegeben (habt ihr die Gore-tex-Unterhosen dabei?) und eine angenehme Nachtruhe gewünscht...

26. Februar. Die Nacht war wenig komfortabel, doch das Erwachen wunderschön. Man kriecht aus seiner Höhle und findet sich mitten in der Natur wieder. Mir wird bewusst, was für ein schönes Erlebnis das gemeinsame Bauen und Einrichten unseres Eintageheimes war, und es tut mir leid, diesen Ort heute wieder verlassen zu müssen. Trotzdem tut es gut, sich in der warmen Hütte wieder zu wärmen.

Während eine Gruppe anschliessend nach Kemmeriboden-Bad absteigt, put-





zen einige die Hütte und andere ersteigen ein letztes Mal den Hohgant (was es mit diesem Berg auf sich hat, ist mir ein Geheimnis...).

In Kemmeriboden-Bad finden wir ein gemütliches Hotel vor, wo wir zuerst unseren Durst löschen und uns auch wieder einmal der ordentlichen Körperpflege widmen. Am späten Nachmittag führt uns Walter Josi in die Lawinenkunde ein. Der Abend wird abgeschlossen mit dem Vortrag einen Wildhüters.

27. Februar. Nach einem gesunden Schlaf in einem richtigen Bett sind alle einigermassen ausgeschlafen. Heute gilt es, den *Spelnachmittag* für die Kinder der nahen Umgebung durchzuführen. Geplant sind eine Bobbahn, ein Hindernislauf, eine Rutschbahn, ein Kletterparcours, Büchsenwerfen und Skulpturen bauen.

Um halb zwei sind wir bereit für eine Horde von 100 Kindern, die nach Anweisungen alsdann die Posten stürmen. Ob mit Reifenschläuchen durch die Bobbahn zu rutschen, Tunnels und Irrgarten im Hindernislauf zu durchkriegen, von Tau zu Tau hängeln, ein Auto aus Schnee bauen oder soviele Büchsen als möglich zu treffen – alles wird mit grosser Begeisterung und Freude betrieben, und wir teilen diese Freude mit den Kindern.

Am Abend berechnen wir die Marschzeit und die Höhendifferenz der drei verschiedenen Routen des morgigen Tages nach Sörenberg. Noch ist es nicht aller Tage Abend! Im Dunkel der Nacht rückt eine Schar Verrückter nochmals aus, um die Bobbahn «by night» zu geniessen...



Wanderung zur Blockhütte Hohgant.

Auch Kleine haben grossen Durst.

Rasante Schlauchabfahrt im Schneekanal.



28. Februar. Nach einer letzten Stunde Theorie über das Verhalten bei Unfällen machen wir uns auf zur letzten Tour der Woche. Die Sonne lacht am Himmel, und es ist angenehm warm. Die heutige Tour ist einiges bequemer als die letzten, denn unsere schweren Rucksäcke werden mit dem Bus transportiert. Alle treffen gut gelaunt in Sörenberg wieder zusammen, einige froh, dass sie die Touren- und Skischuhe für die nächste Zeit in den Schrank stellen können.

In Sörenberg ist Abschluss unserer «Sport im Winter»-Woche, die nur zu schnell vergangen ist und uns viele schöne Erlebnisse und wertvolle Erfahrungen gebracht hat. ■