

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

**Herausgeber:** Eidgenössische Sportschule Magglingen

**Band:** 52 (1995)

**Heft:** 11

**Artikel:** Skilanglauf...

**Autor:** Weiss, Wolfgang

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-993235>

#### **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:** 13.01.2026

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

## Aus eigenem Erleben betrachtet

# Skilanglauf...

Wolfgang Weiss

Mit den ersten Schritten teste ich, ob «es hält»... ich kann abstoßen und gleiten... ich habe gut gewachst... es kann losgehen...

### ... als Bewegung

Ich geniesse das Gleiten. Ich geniesse den Wechsel zwischen dem raschen Stoss und dem zeitlupehaften Gleiten. Ich suche und geniesse den lebendigen Rhythmus, die rhythmische Abfolge der Kraft einsätze von Armen und Beinen aus dem Rumpf heraus. Ich spüre die Beteiligung meines ganzen Körpers in dieser Dynamik, in diesem Wechselspiel der Kräfte. Ich suche die gleichbleibende Kadenz der Schritte und Armeinsätze – und freue mich, dass es doch jedesmal etwas anders ist.

Ich bin mit mir zufrieden, wie ich auf jede Veränderung des Geländes reagiere: meine Schrittfolge beschleunige, verlangsame, beim Steigen Druck auf die Fussballen gebe oder beim zügigen Gleiten das Gleichgewicht auf dem vorderen Fuss suche. Ich beherrsche die Bewegung dieses immer gleichen Diagonalschrittes und freue mich über alle die feinen Variationen.

### ... als Anstrengung

Ich treibe die Bewegung voran und ich spüre, wie mein Körper auf Touren kommt, wie die Atmung sich vertieft und beschleunigt, wie der Puls ansteigt.

Ich spüre die Wärme der Anstrengung: ich schwitze. Ich geniesse dieses Funktionsieren und ich bemerke, wie ich meine «Schwere-Gefühle» verliere, wie das Wohlgefühl der mir passenden Anstrengung mich durchflutet. Ich merke, wie ich im Vollgefühl meiner Kräfte in den Grenzbereich vorstosse. Ich merke, dass ich das Tempo wieder etwas zurücknehmen, mich auf mein Vermögen einstellen muss.

### ... in der Natur

Ich folge der Spur, lasse mich von ihr leiten. Ich schaue auf und nehme wahr, wie sie eine Linie in das Gelände legt. Ich empfinde Bewunderung für den Pistenmacher, wie er diese künstliche Anlage elegant in das Gelände gelegt hat. Zeitweise empfinde ich die Spur als künstlerische Gestaltung des winterlichen Land-

schaftsbildes. Ich geniesse den Anblick der Landschaft, die weissen Flächen und die Tannen, mir ihren schwarzen Ästen und den weissen Flecken darauf. Ich lasse meinen Blick über die Horizontlinie gleiten mit den Verschneidungen der Berg Rücken, das Spiel von Licht und Schatten und dem weiten Himmel darüber.

### ... in Beziehungen

Ein Skater überholt mich auf der Skatingspur. Ich empfinde ein Kribbeln im Magen. Ich bewundere die elegante Bewegung und empfinde etwas Neid, möchte das auch können. Ich wechsle auf die Skatingspur und mache einige Schritte. Es geht eigentlich ganz gut, aber ich werde rasch müde in den Beinen. Ich kehre auf meine Spur zurück und schaue mich um.

Ich bin eigentlich ganz froh, dass ich einen Moment stehen bleiben kann, um Janine aufzuschliessen zu lassen. Wortlos laufen wir das nächste Stück nebeneinander her. Ein richtiger Luxus, die zwei Spuren nebeneinander!

Nach der kleinen Steigung bleiben wir stehen und schauen die Landschaft an und sagen uns gegenseitig, wie schön das ist und wie wir uns wohl fühlen. Ich empfinde die Gemeinsamkeit als Verstärkung des Erlebens und bin glücklich, dass wir das zusammen machen können.

Ich geniesse es, in meinem Rhythmus zu laufen. Manchmal voraus, manchmal hinterher. Ich erlebe die wechselnde räumliche Distanz zwischen uns als Beziehungsspiel. Wenn Janine eine Powerphase hat und an mir vorbeilaufen, erwachen meine Rivalitätsgefühle, und ich setze auch etwas zu. Und ich realisiere wieder, wie einfach es in dieser Situation ist, mit Rivalität umzugehen.

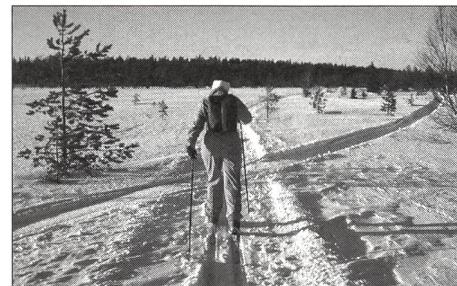
### ... wegen der Gesundheit

Ich spüre in der Lendenwirbelsäule den üblichen Schmerz. Ich halte an und mache einige Dehnübungen: meine kleinen inneren Bewegungen im Rumpf. Ich spüre die Entkrampfung und laufe gelöster weiter. Der Schmerz ist immer noch irgendwie da, er «gehört dazu». Ich lebe mit ihm. Übrigens ja auch, wenn ich nicht Langlauf mache.

Ich versuche abzuschätzen, ob die Druckstelle an der rechten Ferse wohl zu

einer Blase werden könnte. Und ich frage mich, was wohl der Schmerz in meinem Handgelenk bedeutet, den ich manchmal beim Stockstoss meiner rechten Hand spüre.

Dann spüre ich wieder meinen Atem und wie ich mich in meinem ganzen Körper wohl fühle und weiss, dass trotz meiner kleinen «Bräschten» die Bilanz für meine Befindlichkeit ohne jeden Zweifel positiv ist. Ich werde mir wieder bewusst, dass ich meine Gesundheit brauche, um das da machen zu können, und dass ich, weil ich es mache, etwas für meine Gesundheit tue.



### ... als Leistung

Wir sind jetzt etwa 30 km gelaufen. Ich spüre die Müdigkeit, aber ich bin zufrieden mit dieser Tagesleistung und etwas stolz auf uns beide.

Und dann denke ich an den Skater, der mich überholt hat. Der braucht wahrscheinlich für die gleiche Strecke einen Viertel der Zeit. Und dann frage ich mich, was das jetzt eigentlich bedeutet. Was sind wofür die Wertmaßstäbe?

Wir schwenken auf die Spur ein, auf der wir am Morgen weggelaufen sind und streben unserem Ausgangspunkt zu. Wir sind also losgelaufen und haben die Schlaufe selber gewählt, um so weit laufen und zurückkommen zu können. Die Zeit für die zurückgelegte Strecke ist der Massstab für die Leistung. Das ist so.

Dann denke ich, ob es besser gewesen wäre, dasselbe in kürzerer Zeit zu bewältigen. Und ich merke, dass dann mein Bericht ganz anders ausgefallen, dass ganz anderes wichtig geworden wäre. Und dieser Bericht wäre auch ganz anders, wenn ihn Janine geschrieben hätte...

### ... und, und, und...

Und dann merke ich, dass ich Hunger habe und mich auf die angesagte Minestrone freue. Und auf die heiße Dusche auch, weil der aufkommende Wind durch meinen Pulli dringt. Und ich erlebe wieder dieses komische Gefühl, wenn ich aus der Bindung steige und in die Welt der gewöhnlichen Fußgänger zurückkehre.

Ich bin froh, dass für heute Schluss ist und freue mich schon, morgen wieder anzufangen! ■

# VEREINS - UND GRUPPENAUSFLÜGE

À LA MALUCO



MALUCO SPORT & FERIEN FÜR GRUPPEN,  
DAS BEDEUTET:

**INDIVIDUELLE PROGRAMME, BESTES MATERIAL  
UND SUPER BETREUUNG FÜR ANLÄSSE VON  
2 STUNDEN BIS ZU EINER WOCHE.**

UNSERE ANGEBOTSPALETTE REICHT VON **A** WIE  
ADVENTURE BIS **Z** WIE ZMÖRGELE.

MALUCO IST PORTUGIESISCH UND HEISST VERRÜCKT.  
ETWAS VERRÜCKT IST UNSERE GRUPPENREISE-PHILOSOPHIE AUCH: „HOCHSTEHENDE LEISTUNGEN ZU FAIREN  
PREISEN IN DEN BESTAUSGERÜSTETEN SPORTSTATIONEN  
DER SCHWEIZ.“

UNSERE SPORTSTATIONEN SIND AM THUNERSEE UND AUF  
DEM JAUNPASS GELEGEN, DORT ERWARTEN DICH  
UND DEINEN VEREIN/DEINE GRUPPE INFRASTRUKTU-  
REN VOM FEINSTEN, EIGENER ZELTPLATZ, EIGENES  
MASSENLAGER, DUSCHEN, GARDEROBEN, SPIELE UND  
SPORTGERÄTE ZUR FREIEN VERFÜGUNG:

IN UNSEREN SOMMER-STATIONEN KÖNNEN WIR FÜR  
FOLGENDE SPORTARTEN MATERIAL UND BETREUUNG  
ZUR VERFÜGUNG STELLEN (WINDSURFING, MOUNTAINBIKING, SPORTKLETTERN, SEEKAJAK, ABSEIL-  
SPEKTAKEL, KLIPPENSPRUNG, STREET BALL,  
BEACH VOLLEY, WASSERSKI UND VIELES MEHR)  
UNSERE WINTERSTATION IST AUF SNOWBOARD-  
DEN UND LANGLAUFEN AUSGERICHTET  
(MATERIAL FÜR 80 PERSONEN).

**INDIVIDUELLE  
ANGEBOTE FÜR  
GRUPPEN !!**

**DAS BESTE BEI MALUCO  
KENNST DU NOCH  
NICHT.**

EIN ANRUF GENÜGT,  
DU GIBST UNS GRUPPEN-  
GRÖSSE, UNTERKUNFTS-  
WÜNSCHE UND BUDGET  
BEKANNT UND WIR  
ARBEITEN EINE INDIVI-  
DUELLE OFFERTE FÜR DEINE  
GRUPPE AUS.



INFOS BEI:  
**MALUCO  
SPORT&FERIEN  
ALTE BÄCKEREI  
3705 FAULENSEE  
033 54 54 68**