

**Zeitschrift:** Mobile : die Fachzeitschrift für Sport

**Herausgeber:** Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule

**Band:** 9 (2007)

**Heft:** 2

**Artikel:** Kreativität in der Loipe

**Autor:** Chapuisat, Marianne

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-991841>

#### 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:** 02.01.2026

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

Vergnügen pur kennzeichnet das Training der jungen Langläufer aus Bex VS.

# Kreativität in der Loipe

**Skilanglauf** // Veraltet? Ausschliesslich für dynamische Opas reserviert? Die jungen Langläufer aus Bex VS beweisen das Gegenteil. Fun, Spiel und Ausgelassenheit. Vergnügen pur kennzeichnet ihre Trainings. Ermöglicht wird dies durch das bedingungslose Engagement der Betreuer/innen.

Marianne Chapuisat

► Die Reise führt in ein Universum, wo es ums Gleiten geht. In all seinen Formen und zu jeder Jahreszeit: Skilanglauf (klassisch und Skating) steht natürlich an erster Stelle; aber auch Rollskilaufen und Rollerbladen. Carole Käser, Trainerin, erklärt: «Es ist ein Wintersport, auf den man sich im Sommer vorbereitet.» Es ist das Verknüpfen verschiedener sportlicher Aktivitäten, das sie begeistert: «Ob Radfahren, Rennen, Bladen:

## ► Es ist ein Wintersport, auf den man sich im Sommer vorbereitet. ◀

Alles führt zum gleichen Ziel. Und das ist einfach grossartig.» Trotz aller Mühen betont sie bewundernd den Verdienst ihrer Schützlinge – «mutige Kinder», sagt sie – die viele Stunden auf den Latten verbringen. Schaut man ihnen beim Training im Schnee zu, kriegt man eine Ahnung davon.

## Mittwochs an der frischen Luft

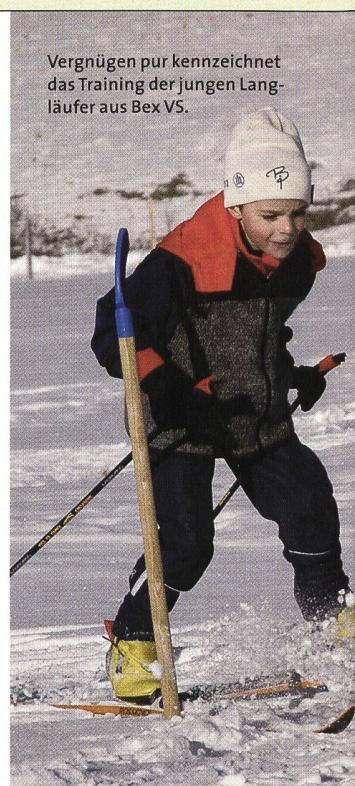
Bahnhof von Bex: Rasch ist der Kleinbus beladen. Man könnte meinen, irgendwo fände ein Schulwettrennen statt, sind doch unzählige Kinder da – alle zwischen sechs und fünfzehn Jahre alt. Die entschlossenen, niedlichen Gesichter, die Ski-Schutzhüllen und die kleinen Anzüge beschwören eine entspannte, sportliche Atmosphäre herauf. Carole sitzt am Steuer, überwacht den Konvoi. Nichts entgeht ihrem Blick: eine Fieberblase hier, ein zu blasser Teint dort oder eine Mütze, die fehlt. Bestimmt, aber auch mütterlich, begrüßt sie jede/n Einzelne/n mit einer netten Bemerkung. Dann geht es auf den Mosses. Auf die Suche nach dem – in diesem Winter – ach so seltenen Schnee.

Die Trainingseinheit beginnt mit dem Wachsen der Skier. «Alex, drei Schichten auftragen und in Richtung deines Bruders glätten», instruiert Carol. Hinter dem Fachjargon – «Carole, soll ich etwas Extra-Blau benutzen?» – versteckt sich eine ganz ein-

fache Aktivität: den Skieren die beste, dem Schnee und der Temperatur entsprechende Behandlung zukommen zu lassen. Dieses Ritual zentriert den Geist der kleinen Langläufer, die gelernt haben, ihre Umwelt genau zu beobachten. Während Mathilde, die gerade zehn Jahre alt ist, die unterschiedlichen Wachse prüft, macht sich Jérémie auf den Weg. Die nächsten 45 Minuten trainiert er allein, bereitet sich für die U16-Schweizer-Meisterschaften vom Wochenende vor.

## Mit den Niveaus jonglieren

Man muss das Training den unterschiedlichen Alter, Bedürfnissen und Niveaus anpassen. Die Voraussetzungen eines jeden könnten nicht unterschiedlicher sein. Erwan, der Älteste von allen, ist fünfzehn und bringt eine grosse Erfahrung in Sachen Wettkämpfe mit. Die vier jüngsten hingegen stehen heuer zum ersten Mal auf Langlaufskiern. Und sie sind bereits so flink, dass es schwer fällt, das zu glauben. Der flexible



Fotos: Daniel Hediger





und ernsthafte Rahmen des Trainings trägt bereits erste Früchte. Was auch den Lokalzeitungen nicht entgangen ist. «Silber und Bronze für den SC Bex! Das gabs noch nie!», lautete die Schlagzeile von «24 Heures» am 14. Februar 2007. Mit solchen Erfolgen sind die Ältesten perfekte Vorbilder für die Nesthäkchen. Welche magische Formel steckt dahinter?

### Eine Familiengeschichte

Mischen Sie eine kräftige Dosis Leidenschaft mit zwei Tassen bedingungsloser Liebe gegenüber Kindern und fügen Sie eine Portion Strenge bei. Schütteln Sie kräftig, pudern Sie das Ganze mit einer Prise Humor und begießen Sie es zuletzt mit Erfindungsgeist und Originalität! Der kleine Club wird von drei überzeugten Erwachsenen vorangetrieben. «Mein Ehemann kümmert sich um die Loipen», sagt Carole. Reto Käser ist der Finanzchef und unterhält leidenschaftlich die Pisten im Gebiet von Plan-sur-Bex. Der Standort mit seinen 1000 Metern Höhe und seinem schwierigen Gelände ist nicht zu vergleichen mit den idealen Weiten des Jura-Gebiets. Ein atypisches Trainingsgebiet? Das spielt keine Rolle. Dank der unaufhörlichen Anstrengungen des Pistenchefs bietet sich hier eine gewundene, raffinierte und hügelige Strecke an, deren technische Anforderungen ein perfektes Training für Rhythmusänderungen und für die Schulung des Gleichgewichts ermöglichen.

Was Carole angeht: Sie lässt ihre Arbeit (die Geschäftsführungeines kleinen, lebhaf-ten Kaffees) an jedem Mittwochnachmittag sausen, im Sommer wie im Winter. Und be-

gleitet ihre beiden Söhne ins Training, um sie anzutreiben. Doch der eigentliche Dreh- und Angelpunkt, der Impulsgeber und die Seele des Klubs ist ihr Schwager, Daniel Hediger. Ebenfalls Vater von zwei Skifahrern.

### Ein Glück, Daniel zu haben!

«Aufhören? Gedanken daran kommen schon gar nicht auf, wenn man das Glück hat, an seiner Seite zu arbeiten.» Carole ist voll des Lobes für diesen bescheidenen Athleten. Er ist organisiert, peinlich genau, schlicht genial. In der Tat: Seine Motivation und Hingabe zu sehen und zu spüren wirkt inspirierend. Den Jugendlichen des Clubs überträgt er seine Liebe zum Sport und zur Natur. Was er vermittelt, ist nie aufgesetzt, er lebt seine Überzeugungen vor. Pädagoge durch und durch, begeistert er seine Schützlinge, indem er das Orientierungswettrennen erwähnt, Herzstück des letzten Trainings. Die Kleinsten konnten die Karte nicht lesen? «Das macht nichts. Carole war mit ihnen in einem Team.» Mit den Parametern und Einschränkungen jonglieren, improvisieren, erfinden – das sind seine Zauberbrote. Er passt sich den Bedingungen des Tages an. Alles stimuliert seine Erfindungsgabe – Skilauf im Tiefschnee bei Mondlicht, Team- und Strategie-Spiele, Slaloms, Staffetten, Ballführen mit den Skis. Dieses variierte Programm dehnt sich von Mai bis März aus und umfasst, nebst Teilnahmen an Wettkämpfen, auch zwei Lager.

### Sprünge und Freestyle

Im Nu ist der Nachmittag verflogen. Die Kinder und Jugendlichen haben unaufhörlich trainiert. Nach dem Feilen an der Technik (Geschwindigkeit, Lauftechnik) und der Arbeit in Zweiergruppen (ein kleines begleitet jeweils ein grosses Kind) kommt die Stunde der Belohnung: eine heisse Schokolade? Nein! Im sanften Licht dieses sich zu Ende neigenden Nachmittags erobert die fröhliche Truppe den Pulverschnee in den oberen Lagen des Tableaus von Pra Cornet. Dort wartet unerwartetes Glück auf sie: eine Schanze. Man muss sie abheben sehen, die Sprünge messen, sie analysieren, Ratschläge erteilen. Der Wetteifer ist ganz natürlich. Stürze werden von Lachanfällen begleitet. Die Intensität könnte nicht höher sein. Rote Wangen, Startschuss, Sprung und Wiederaufstieg. Ein prächtiges Schauspiel. Doch nun wird es langsam spät. Carole trommelt alle zusammen.

Schön zu sehen, wie es im Neuschnee in Richtung Tal geht. Die kleine Mathilde versucht im Stemmbogen dem wedelnden Erwan zu folgen. Antoine schiesst regelrecht die Piste hinunter, Romain hat sich in einen Schneemann verwandelt, Isaac und Ismaël vermeiden den Zusammenstoß nur ganz knapp...

Skilanglauf soll also langweilig sein? Ein Ausflug ins Gebiet von Plane an einem Mittwochnachmittag würde auch die letzten Zweifler vom Gegenteil überzeugen! //

### Kurzporträt

- Beginn des Skilanglaufs mit 16 Jahren, nach einer soliden, polysportiven Ausbildung dank zahlreicher Schulsport-Aktivitäten.
- Eintritt ins Schweizer Elite-Junioren-Team mit 19 Jahren. Zwei WM-Teilnahmen (89–91).
- Biathlon ab 1992. WM (1993) und Olympische Spiele (1994), acht Teilnahmen am Kontrollgang der Gletscher, Sieg im Jahre 1988 und drei zweite Plätze.
- Daniel Hediger trainiert die Jugendlichen des SC Bex mit purer Leidenschaft und gibt so etwas von dem zurück, was man ihm einst gegeben hat.

► Kontakt: Daniel Hediger, Rte de Châtel 50, 1880 Bex,  
hediger.d@freesurf.ch