

Zeitschrift: Die Schweiz = Suisse = Svizzera = Switzerland : offizielle Reisezeitschrift der Schweiz. Verkehrszentrale, der Schweizerischen Bundesbahnen, Privatbahnen ... [et al.]

Herausgeber: Schweizerische Verkehrszentrale

Band: 50 (1977)

Heft: 12: Unsere weisse Saison

Artikel: Fit durch Volksskilauf = Se maintenir en forme par la pratique du ski

Autor: Schelbert, Josef

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-773204>

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: 04.04.2026

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



Fit durch Volksskillauf

Der Ursprung der Volksskiläufe ist in den nordischen Staaten zu suchen, wo der Skilanglauf von breiten Volksschichten betrieben wird. Die zahlreichen Volksskiläufe, Distanzwanderungen oder Wettläufe – der berühmteste ist der Vasalauf – machten durch die Presse von sich reden und wurden so auch in anderen Ländern bekannt.

Jede sportliche Betätigung verlangt nach einem Kräftevergleich im Wettkampf, und es ist nicht verwunderlich, wenn neben den üblichen Wettkämpfen im Skilanglauf auch Volksläufe, seien es Distanzläufe ohne eigentliche Zeitmessung oder wettkampfmässig ausgetragene mit Zeitmessung und Klasseneinteilung, durchgeführt werden. Mit dem Slogan «Langläufer leben länger» wirbt der Schweizerische Skiverband (SSV) für diesen nordischen Sport, denn Langlaufen hält Herz und Kreislauf jung. Übrigens: jede ausdauernde sportliche Aktivität – Laufen, Schwimmen, Waldlauf, Vita-Parcours, Bergwandern, Radfahren oder Skilanglauf – ist die beste Medizin gegen Herzkrankheit.

Die Vorbereitungen für den Langlauf beginnen bereits im Sommer. Das heisst aber nicht, dass man sich nun vor Winteranfang in ein tägliches Training stürzen muss. Es geht auch, wenn man überhaupt nichts tut. Nur: einen völlig untrainierten Körper strengt Langlaufen am meisten an. Der Sportler kann sich natürlich schon damit zufriedengeben, ein paar wenige hundert Meter weit laufen zu können, doch damit kommt er nicht sehr weit in der Gegend herum. Bedeutend mehr Spass verspürt der Langläufer, wenn er über ein bisschen Kondition verfügt, wobei kein streng ausgerichtetes Trainingsprogramm zu absolvieren ist. Im folgenden einige Hinweise, deren Beachtung sich sicher lohnt.

Nehmen Sie die ersten paar hundert Meter gemächlich unter die langen Latten. Der Körper benötigt einige Zeit, bis er sich unter Belastung auf das richtige Verhältnis von Sauerstoffaufnahme und -verbrauch eingestellt hat.

Zu Beginn wird kurzfristig mehr Sauerstoff verbraucht als aufgenommen. Körperrreserven werden reduziert, und der Langläufer gerät nur allzu leicht in Atemnot.

Nehmen Sie sich keine bestimmte Strecke vor, laufen Sie, solange es Ihnen Spass macht. Bald ist man in besserer, bald in schlechterer Form. Auch sollten Sie Ihre Uhr zu Hause lassen; Zeitstoppen ist nicht ratsam, denn sonst geraten Sie nur allzu leicht in die Abhängigkeit eines Leistungssportlers. Laufen Sie – ausser beim langsamen Traben – allein, um so das Ihnen zusagende Tempo selber bestimmen zu können. Sie fühlen sich dann auch nie aus falschem Ehrgeiz gezwungen, schneller zu laufen, als es die Kräfte erlauben. Auch die Rücksichtnahme auf langsamere Läufer fällt dahin.

Fitnessstraining wie Spazierengehen und Velofahren lässt sich während der Woche absolvieren – auch wenn es nur eine Viertel- oder eine halbe Stunde dauert; Schwimmen, Wandern und Laufen spart man aufs Wochenende auf. Trainieren sollte nie zum Zwang werden. Doch halten Sie sich vor Augen, dass es besser ist, sich jeden Tag während einer Viertelstunde zu bewegen als einmal in der Woche während drei bis vier Stunden.

Wer sich in einem Volksskillauf zum Wettkampf stellt, sollte über eine gute körperliche Verfassung verfügen. Sobald sich Gelegenheit bietet, das Sommertraining auf den Schnee zu verlegen, muss mit dem Laufen begonnen werden, wobei nicht die Geschwindigkeit, sondern das Einüben der Lauftechnik und das technisch einwandfreie Laufen ausschlaggebend sind. Wichtig ist ebenfalls, den Puls und das Gewicht stets zu kontrollieren. Nur so kann der Trainingszustand gut überwacht werden. Auch eine sportärztliche Untersuchung vor Beginn der Wintersaison ist zu empfehlen.

Josef Schelbert

SSV, Vorsitzender der Kommission «Skiwandern»



Se maintenir en forme par la pratique du ski

Il faut rechercher l'origine des courses populaires de ski dans les pays du Nord, où le ski de fond est pratiqué par de nombreuses couches de la population. Les fréquentes courses populaires de ski, randonnées de fond et compétitions, ont d'abord retenu l'attention de la presse et se sont ainsi fait connaître dans d'autres pays.

Toute activité sportive exige d'être mesurée et comparée au moyen de compétitions, et il n'est pas étonnant que, à côté des concours habituels de ski de fond, on ait institué aussi des courses populaires, qu'il s'agisse de courses de fond non chronométrées ou de courses de compétition avec

chronométrage et divisions par catégories. «Les coureurs de fond deviennent vieux», proclame une devise de la Fédération suisse de ski (FSS), car la course de fond active et stimule le cœur et la circulation sanguine. D'ailleurs une activité sportive d'endurance – que ce soit la marche, la natation, la course en forêt, les parcours Vita, l'alpinisme, la bicyclette ou le ski de fond – constitue la meilleure médication contre les affections cardiaques.

Les préparatifs pour les courses de fond commencent déjà en été, ce qui ne signifie pas qu'on doive s'astreindre chaque jour à un entraînement in-

◀ Beim 10. Engadin-Skimarathon vom 12. März 1978 werden wieder um die 10 000 Sportler die 42 km lange Strecke von Maloja nach Zuoz unter die langen Latten nehmen. Während des ganzen Winters steht die Loipe allen Langläufern zur Verfügung. Photos: Bruell

Le 10^e Marathon de ski de l'Engadine réunira de nouveau, le 12 mars 1978, environ 10 000 skieurs pour la course de 42 km entre la Maloja et Zuoz. Cette piste est ouverte pendant tout l'hiver à tous les skieurs de fond

Il 12 marzo 1978 si svolgerà la 10^a Maratona di sci Engadinese che vedrà di nuovo al via 10 000 sportivi, i quali dovranno affrontare i 42 km del percorso da Maloja a Zuoz. Durante l'intera stagione invernale l'apposita pista è a disposizione di tutti i fondisti

At the 10th Engadine Ski Marathon, to take place on March 12, 1978, some 10 000 runners will once again set out on the long trek (42 kilometres, or 26 miles) from Maloja to Zuoz. The trail is open to all cross-country skiers throughout the winter

tensif déjà avant le commencement de l'hiver. On peut même se dispenser de tout entraînement. Il est toutefois certain que la course de fond éprouve fortement ceux dont le corps n'est pas du tout aguerri. Un sportif peut évidemment se contenter d'une modeste marche de quelques centaines de mètres, mais celle-ci, bien sûr, ne le mène pas loin. Le coureur de fond éprouve plus de plaisir à se sentir en bonne condition, même sans s'astreindre à un programme d'entraînement rigoureux. Voici donc quelques conseils qu'il sera utile d'observer.

Parcourez sur vos lattes les deux premiers cents mètres à allure modérée. L'organisme a besoin d'un certain délai jusqu'à ce qu'il soit adapté, sous une certaine pression physique, à un rythme approprié de ses échanges d'oxygène. Pendant une courte période au début, le coureur consomme plus d'oxygène qu'il n'en aspire; ses réserves organiques diminuent et il s'es-souffle vite.

Ne vous astreignez pas à un parcours fixé à l'avance, mais marchez aussi longtemps que vous en avez envie. Vous serez tantôt en bonne, tantôt en moins bonne condition. Laissez votre montre à la maison. Le chronométrage n'est pas recommandable, il vous entraîne trop vite dans les servitudes du sport de compétition. Sauf à l'allure du trot modéré, prenez l'habitude de marcher seul, pour pouvoir mieux choisir le rythme qui vous convient. Ainsi vous ne vous sentirez pas obligé, par un amour-propre mal placé, d'avancer

plus vite que vos forces ne le permettent. Et vous ne serez pas obligé non plus d'avoir des égards pour des skieurs plus lents.

On peut toujours s'entraîner un peu pendant la semaine pour rester en forme et pratiquer la promenade à pied ou à vélo, ne serait-ce qu'un quart d'heure ou une demi-heure. La natation, les excursions, la course, peuvent être réservées aux week-ends. L'entraînement ne devrait jamais devenir une contrainte. Souvenez-vous toutefois qu'il est préférable de consacrer à l'exercice physique un quart d'heure chaque jour plutôt que trois à quatre heures d'affilée en un seul jour de la semaine.

Celui qui se présente à un concours populaire de ski de fond devrait être en bonne condition physique. Il faut commencer le ski de fond dès qu'il est possible de pratiquer l'entraînement estival sur la neige, en se souciant non de la rapidité, mais d'exercer sa technique et de parvenir à une maîtrise irréprochable de ses skis. Il est également important de contrôler régulièrement ses pulsations et son poids. C'est seulement ainsi que l'on peut surveiller adéquatement son régime d'entraînement. Enfin, on ne saurait trop recommander aussi de se soumettre, avant le début de la saison d'hiver, à un examen médical chez un spécialiste de la médecine sportive.

Josef Schelbert

président de la commission FSS des randonnées à skis

Der Emmentalische Volksskilauf in Grosshöchstetten ist einer der traditionsreichsten der Schweiz. Rund 400 Teilnehmer aus dem Emmental sowie auch aus der übrigen Schweiz nahmen 1976 daran teil. Die Herren messen sich auf einer Strecke von 15 km, die Damen und Junioren haben 7,5 km zurückzulegen. Der Sieger der Senioren-Elite kam mit einer Zeit von 43'09 durchs Ziel

La course populaire de ski de fond de l'Emmental, à Grosshöchstetten, est une des plus anciennes de Suisse. En 1976, environ 400 skieurs de l'Emmental et d'autres parties de la Suisse y ont pris part; le parcours pour messieurs est de 15 km, celui pour les dames et les juniors de 7,5 km; le vainqueur de l'élite des seniors a atteint le but en 43'09

Photos: W. Studer

Una fra le gare di fondo più tradizionali della Svizzera è la Marcia popolare dell'Emmental a Grosshöchstetten. Nel 1976 vi parteciparono circa 400 fondisti provenienti dall'Emmental ma anche dal resto della Svizzera. Gli uomini devono affrontare un tracciato lungo 15 km; donne e juniors percorrono invece 7,5 km. Nella categoria Senior Elite, il vincitore è giunto al traguardo con un tempo di 43'09

The Emmentalische Volksskilauf (Emmental people's ski run) taking place at Grosshöchstetten has one of the longest traditions of runs staged anywhere in Switzerland. About 400 participants from the Emmental and other parts of the country entered it in 1976. The men's course is 15 kilometres in length, that of the ladies and juniors is 7½ kilometres. The winner in the elite category of the seniors last year took 43.09 minutes to cover the full distance



Volksskiläufe – Marches populaires à ski

| Datum Date | Ort und Wettkampf Lieu et Concours | km km | Meldestelle Inscriptions | Meldeschluss (Poststempel) Délai (timbre postal) | Datum Date | Ort und Wettkampf Lieu et Concours | km km | Meldestelle Inscriptions | Meldeschluss (Poststempel) Délai (timbre postal) |
|---------------------------------|---------------------------------------|--------------|-------------------------------|---|---------------------------|---------------------------------------|-------------------|------------------------------------|---|
| Dezember / Décembre 1977 | | | | | | | | | |
| 15. | Ottenleue Bad | | Hotel Ottenleue Bad, | | 4. | Gais Starkenmühle | | Schweiz, Skiwanderschule, | |
| | Ottenleue Bad | 20/20 | Untere Gantrischhütte | am Start | | Gaiser Volksstaffellauf | 4 x 5 | 9056 Gais | am Start |
| 18. | Frutigen | | Verkehrsbüro Frutigen, | | 5. | Le Brassus | | Marathon genevois, CP, | |
| | 6. Volksskilauf Frutigen | 15/10 | 3714 Frutigen | 15.12. | | Marathon genevois | 42 | 1211 Châtelaine/Genève | 1. 2. |
| 18. | Hauenstein bei Otten | | Verkehrsbüro Hauenstein, | | 5. | Kandersteg | | Verkehrsbüro, | |
| | Hauenstein-Volksskilauf | 10/10 | 4699 Hauenstein | 13.12. | | 7. Kandersteger Volksskilauf | 20/20 | 3718 Kandersteg | 23. 1. |
| 18. | Alt St. Johann/Selamatt | | Skiwanderschule H. Ammann, | | 5. | Ambri | | La Leventinese di fondo, | |
| | Testlauf | 5/5 | 9656 Alt St. Johann | 13.12. | | La Leventinese di fondo | 25/25 | 6776 Piotta | 25. 1. |
| 18. | Steg-Välüna | | Sprenger & Steiner, | | 5. | Gais, Starkenmühle | | Schweiz, Skiwanderschule, | |
| | Välüna-Volksskilauf | 15 | FL - 9495 Triesen | 13.12. | | Gaiser Volkskilauf | 12 | 9056 Gais | am Start |
| 18. | Unterberg | | Skiklub Drusberg | | 5. | Vättis | | E. Kressig, Calanda, | |
| | Volksskilauf Unterberg | 15/8 | 8842 Unterberg | 10.12. | | 5. Vättner Volksskilauf | 15 | 7311 Vättis | 5. 2. |
| 21. | Lenzerheide | | Sportsekretariat, | | 5. | Eigenthal | | A. Thürig Sport, | |
| | 8. Volks-Nachtlanglauf | 10/7,5 | 7078 Lenzerheide | 20.12. | | Krienser Volksskilauf | 16/8 | 6010 Kriens | 30. 1. |
| 26. | Morissen/Cuschnaus | | Robert Elvedi, | | 11./12. | Vorderthal | | Arnold Bünler, Blumenweg 10, | |
| | Volksskistaffellauf | 4/4 | 7131 Morissen | 24.12. | | Wägitaler Langlauftrage | 10/15 | 8853 Lachen | 4. 2. |
| 26. | Gais | | Walter Höhener, Zwislen, | | 12. | Col du Mollendruz | | Roland Guignard, Tir fédéral, 34 | |
| | 12. Stoss-Staffette | 4 x 5/4 x 5 | 9056 Gais | 17.12. | | 4e Trophée du SC Renens | 20/10 | 1024 Ecublens | 8. 2. |
| 26. | Einsiedeln | | Martin Kälin, Posthalter, | | 12. | Sedrun | | R. Schmid, Tgsa Crap, | |
| | 4. Einsiedler Volksskistaffellauf | 3 x 7/3 x 7 | 8841 Egg | 21.12. | | 5. Volksskilauf La Tuatschina | 12/8 | 7188 Sedrun | 6. 2. |
| 28. | Flims | | Luzi Sommerau, | | 12. | Sils/Segl | | Kurverein, | |
| | Selva-Nachtlanglauf | 10/10 | 7017 Flims Dorf | 21.12. | | Fexer Staffellauf | 3 x 5/3 x 5 | 7514 Sils | 9. 2. |
| Januar / Janvier 1978 | | | | | | | | | |
| 2. | Pontresina | | Kur- und Verkehrsverein, | | 12. | Grenchenberg | | Walter Källiker, Karl- | |
| | Pontresinaer Volkslauf | 10/6 | 7504 Pontresina | 30.12. | | 2. Grenchener Volksskilauf | 18/18 | Mathys-Str. 44, 2540 Grenchen | 7. 2. |
| 2. | Einsiedeln | | LLC Globus, Sekretariat, | | 12. | Bumbach-Schangnau | | Verkehrsverein, | |
| | Globus-Volkslanglauf | 15/15 | Eichstr. 27, 8045 Zürich | 15.12. | | 1. Kemmeriboden-Volksskilauf | 10/10 | 6197 Schangnau | 7. 2. |
| 6. | Filzbach/Britertritt | | Caspar Michel, Hochrain, | | 12. | Randa | | Verkehrsverein Randa, | |
| | Volksskistaffellauf | 9/6 | 8874 Mühlehorn | 4. 1. | | Volksskilauf Randa-Täsch | 15/15 | 3921 Randa | 2. 2. |
| 7. | Hasliberg/Höfihub | | Verkehrsverein | | 15. | Lenzerheide, Nachtloipe | 10/7,5 | Sportsekretariat, | |
| | Volkslauf-Volksskistaffellauf | 10/5 | 6082 Hasliberg | 4. 1. | | 9. Volks-Nachtlanglauf | 10/7,5 | 7078 Lenzerheide | 14. 2. |
| 8. | Kiental | | Bernhard Mani, Skilehrer, | | 19. | Eriz | | Daniel Wanzennied, Moos, | |
| | Volksskilauf zum Tschingelsee | | 3711 Kiental | am Start | | Volksskilauf | 10/10 | 3611 Eriz | 11. 2. |
| 8. | Seewis | | Hans Graf, | | 19. | Aeschiried-Suldal | | Heinz Luginbühl, Posthalter, | |
| | Volksskilauf | | 7299 Seewis | am Start | | 5. Aeschi-Volkslauf | 15/10 | 3703 Aeschi | 15. 2. |
| 8. | Flims Waldhaus | | Verkehrsverein Flims, | | 19. | Pany | | Anton Roffler, Quadera, | |
| | Flims-Volksskilauf | 10/10 | 7018 Flims | 2. 1. | | Langlauf rund um Pany | 15/7,5 | 7241 Luzein | 15. 2. |
| 8. | Schwägälp | | Emil Frehner, Weitenschwendi, | | 19. | Spülgen | | Verkehrsbüro, | |
| | Herisauer Volkslauf | 15 | 9100 Herisau | 4. 1. | | 4. Rheinwaldlauf | 25/25 | 7431 Spülgen | 15. 2. |
| 8. | Ahorn/Eriswil | | Roland Fiechter, Hinterdorf, | | 19. | Samedan | | Kur- und Verkehrsverein, | |
| | 4. Ahorn-Volksskilauf | 15/7,5 | 4952 Eriswil | 4. 1. | | 20-km-Volkslanglauf Samedan | 20/20 | 7503 Samedan | 15. 2. |
| 8. | Aufberg bei Rickenbach | | Fam. Brogle, Rest. Stalden, | | 19. | Weissbad-Schwägälp-Urnäsch | | Verkehrsbüro, | |
| | Ibergereg-Volksskilauf | 15/7,5 | 6432 Rickenbach | 4. 1. | | 17. Alpesteinlauf | 25/10 | 9050 Appenzell | 6. 2. |
| 15. | La Bréguette/Vaulion | | SC Les Ecureuils, CP 15, | | 19. | Evolène | | Jean-Paul Bovier, Hotelier, | |
| | La Nordica | 20/10 | 1075 Le Chalet-à-Gobet | 11. 1. | | Course de fond Evolène-Haudères | 20/20 | 1968 Evolène | 16. 2. |
| 15. | Meiringen/Gadmen | | Hans Kühner, | | 19. | Rigi-Scheidegg/First | | Ruedi Niederer COOP | |
| | Haslitaler Volkslauf | 15 | 3860 Meiringen | 11. 1. | | Panorama-Volksskilauf | 11/11 | 6442 Gersau | 11. 2. |
| 15. | Ricken | | Skiclub Linth, | | 25. | Klosters-Aejuja-Masura | | F. Hiz, Selfranga, | |
| | 5. Ricken Volksskilauf | 15/7,5 | 8716 Schmerikon | 7. 1. | 25./26. | Staffellauf | 3 x 6/3 x 6 | 7250 Klosters | 22. 2. |
| 21. | Chaumont | | Fam. Schertenleib, | | | Zerneer Einzel- u. Staffellauf | 12/6, 3 x 5/3 x 5 | Jörg Luzi, Roven, | |
| | 9. Nocturne | | 2067 Chaumont | 18. 1. | | La Breguette, Vaulion | 5/10/15/30 | 7530 Zerneer | 22. 2. |
| 22. | Les Diablerets et Villars | | André Favre, Poste, | | 26. | Maduka | | Paul Goy, | |
| | Les Diablerets-Villars | 20/20 | 1884 Villars-sur-Ollon | 17. 1. | | Kandersteg | | 1349 Vaulion | 22. 2. |
| 22. | Aeschiried | | SC Spiez, Postfach 39, | | 26. | 2. Volksskistaffellauf Kandersteg | 3 x 5/3 x 5 | 3718 Kandersteg | 13. 2. |
| | 4. Spiez-Volksskistaffellauf | 3 x 6/3 x 6 | 3700 Spiez | 18. 1. | | Klosters-Pardenn-Novai | | F. Hiz, Selfranga, | |
| 22. | Martina-Scuol | | Kur- und Verkehrsverein, | | 26. | Klosterser Volkslanglauf | 20/20 | 7250 Klosters | 22. 2. |
| | Pass Lung | 25/25 | 7550 Scuol | 16. 1. | | Saignelégier | 30/15 | Roland Juillerat, ch. des Royes 7, | |
| 22. | Sagogn | | Luzi Sommerau, | | 26. | Tour des Franches-Montagnes | | 2726 Saignelégier | |
| | Selva-Volksskistaffellauf | 3 x 5/3 x 5 | 7017 Flims Dorf | 16. 1. | | Couvet | 25/12,5 | Claude Jornod, Midi 4, | |
| 22. | Les Prés-d'Orvin ob Biel | | Rudolf Renfer, Bärenstr. 14, | | 26. | Blanche Randonnée | | 2108 Couvet | 21. 2. |
| | 5. Seelandstaffette | 3 x 10/3 x 5 | 2543 Lengnau | 17. 1. | | Einsiedeln | | Verkehrsbüro, | |
| 22. | Oberwald/Waldkirch | | Skiklub Tannenber, | | | 10. Einsiedler 30-km-Volksskilauf | | 8840 Einsiedeln | 13. 2. |
| | Waldkircher Volksskilauf | 12/6 | 9205 Waldkirch | 18. 1. | März / Mars 1978 | | | | |
| 22. | Grosshöchstetten | | Jakob Samuel, Schöneegg, | | 5. | Chasseron-Les Rasses | 10/22/42 | MARA, | |
| | Emmentaler Volksskilauf | 15/10 | 3506 Grosshöchstetten | 19. 1. | | MARA | | 1451 Bullet | 21. 2. |
| 22. | Riedt/Gibswil | | Fam. Zollinger, | | 5. | Rosenlantal | | Verkehrsbüro Meiringen, | |
| | Bachtel-Volkslauf | 15 | 8340 Wernetshausen | 14. 1. | | Rosenlantaler Volksskilauf | 10 | 3860 Meiringen | 28. 2. |
| 28. | Flühli/Sörenberg, Salwideli | | Sportclub Ciba-Geigy, | | 5. | Davos | | Ski-Club Davos, Postfach 51, | |
| | 2. Basler Volksskilauf | 15/15 | 4002 Basel | 9. 1. | | Davoser 20-km-Volkslauf | 20/20 | 7270 Davos Platz | 1. 3. |
| 28./29. | Heidsee, Lenzerheide-Valbella | | Sportsekretariat Kurverein, | | 5. | Schwarzenbühl-Gantrisch | | Sportgeschäft Vaucher AG, | |
| | 24 Stunden von Lenzerheide | | 7078 Lenzerheide | 13. 1. | | 41. Thorleif-Björnstad-Gedächtnislauf | 12/12 | Postfach 3356, 3011 Bern 7 | 24. 2. |
| 29. | La Thomassette/Le Brassus | | Jean-Jacques Rochat, Gare, | | 5. | Blitzingen | | OK Obergommer Lauf | |
| | Course populaire du Mont-Risoux | 15 | 1348 Le Brassus | 14. 1. | | 6. Obergommer Lauf | 21/21 | 3985 Münster | 23. 2. |
| 29. | Marsens | | Jean Romanens | | 5. | Rothenthurm | | OK Morgarten-Volksskilauf, | |
| | Course populaire à skis des Prays | 20/10 | 1633 Marsens | 17. 1. | | 11. Morgarten-Volksskilauf | 25/10 | 6418 Rothenthurm | 27. 2. |
| 29. | Badhaus, Heimenschwand | | Fritz Zaugg, Badhaus, | | 12. | Gimel | | Ski-Club Gimel, CP, | |
| | Volkslauf Heimenschwand | 20/10 | 3615 Heimenschwand | 19. 1. | | 8e Trophée du Marchairuz | 25 | 1188 Gimel | 6. 3. |
| 29. | Bonaduz | | Ski-Club Scardanal, | | 12. | Maloja-Zuoz | | OK Skimarathon, | |
| | 3. Bonaduzer Volksskilauf | 10/10 | 7402 Bonaduz | 26. 1. | | 10. Engadin-Skimarathon | 42/42 | 7514 Sils | lt. Pr. |
| 29. | Brunnersberg ob Balsthal | | Xaver Heutschi, Goldgasse 17, | | 19. | Col du Mollendruz | | Centre nordique Mollendruz, | |
| | Sunneberg-Volksskilauf | 13/13 | 4710 Balsthal | 25. 1. | | Traversée des 3 cols | 70/32 | 1349 La Praz | 13. 3. |
| 29. | Gonten | | Walter Rusch, Bahnhof, | | 19. | Ottenleue Bad | | Hotel Ottenleue Bad, | |
| | Skilauf Gonten | 14 | 9108 Gonten | 22. 1. | | Sie+Er-Paarlauf | 20 | Untere Gantrischhütte | am Start |
| 29. | Steg | | Roland Zech, Bartledura 11, | | 27. | Quatre heures des Chavannes | | Eugène Bonzon, | |
| | Volksskilauf | 10/10 | 9494 Schaan | 24. 1. | | Relais par équipe de 2 coureurs | 40/45 | 1885 Chesières | 22. 3. |
| 29. | Urnerboden | | G. Marty, Hotel Tell, | | 27. | Alt St. Johann/Selamatt | | Skiwanderschule H. Ammann, | |
| | Volksskilauf Urnerboden | 15/7,5 | 8751 Urnerboden | 24. 1. | | Testlauf | 5/5 | 9656 Alt St. Johann | 13.12. |
| Februar / Février 1978 | | | | | | | | | |
| 4. | Gstaad-Saanen-Rougemont-Château-d'Ex | | Sportsekretariat, | | April / Avril 1978 | | | | |
| | Coupe vom Weissen Hochland | | 3780 Gstaad | 1. 2. | 2. | La Léchertette-Col des Mosses | | Pierre Maurer, ch. Champ-Rond 25, | |
| 4. | Grusch | | Hs. P. Lütcher, Alpenrose, | | | Trophée du Mont-d'Or | 18/18 | 1010 Lausanne | 28. 3. |
| | Volkslanglauf | 7,5/7,5 | 7299 Seewis Dorf | 1. 2. | 8. | Melchsee-Frutt | | Verkehrsbüro, | |
| | | | | | | 3. Volkslanglauf auf Melchsee-Frutt | 15/10 | 6061 Melchsee-Frutt | 3. 4. |

Die Angaben sind der Broschüre «Skiwandern 1977/78» entnommen, die beim Schweizerischen Skiverband, Luisenstrasse 20, 3000 Bern 6, zu beziehen ist

On peut se procurer la brochure «Randonnées à skis 1977/78», dont sont extraites nos indications, auprès de la Fédération suisse de ski, Luisenstrasse 20, 3000 Berne 6