

Zeitschrift:	Die Schweiz = Suisse = Svizzera = Switzerland : officielle 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: 11.08.2025

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



Fit durch Volksskilauf

Der Ursprung der Volksskiläufe ist in den nordischen Staaten zu suchen, wo der Skilanglauf von breiten Volksschichten betrieben wird. Die zahlreichen Volksskiläufe, Distanzwanderungen oder Wettkämpfe – 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. Körperreserven 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.

Fitnesstraining 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 Volksskilauf 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 10000 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 10000 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'esouffle 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 Emmentaler Volksskilau 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 juniores percorrono invece 7,5 km. Nella categoria Senior Elite, il vincitore è giunto al traguardo con un tempo di 43'09

The Emmenthalische Volkskilauf (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 élite 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) Déjà (timbre postal)	Datum Date	Ort und Wettkampf Lieu et Concours	km km	Meldestelle Inscriptions	Meldeschluss (Poststempel) Déjà (timbre postal)
Dezember / Décembre 1977									
15.	Ottenleue Bad Ottenleue Bad	20/20	Hotel Ottenleue Bad, Untere Gantrischhütte	am Start	4.	Gais Starkenmühle Gaiser Volksstaffellauf	4 x 5	Schweiz. Skiwanderschule, 9056 Gais	am Start
18.	Frutigen 6. Volksskilauf Frutigen	15/10	Verkehrsbüro Frutigen, 3714 Frutigen	15.12.	5.	Le Brassus Marathon genevois	42	1211 Châtelaine/Genève	1. 2.
18.	Hauenstein bei Olten Hauenstein-Volksskilauf	10/10	Verkehrsbüro Hauenstein, 4699 Hauenstein	13.12.	5.	Kandersteg 7. Kandersteger Volksskilauf	20/20	Verkehrsbüro, 3718 Kandersteg	23. 1.
18.	Alt St. Johann/Selamatt Testlauf	5/5	Skiwanderschule H. Ammann, 9656 Alt St. Johann	13.12.	5.	Ambri La Leventinese di fondo	25/25	La Leventinese di fondo, 6776 Piotta	25. 1.
18.	Steg-Valüna Valüna-Volksskilauf	15	Sprenger & Steiner, FL-9495 Triesen	13.12.	5.	Gais, Starkenmühle Gaiser Volkskilauf	12	Schweiz. Skiwanderschule, 9056 Gais	am Start
18.	Unteriberg Volksskilauf Unteriberg	15/8	Skiclub Drusberg 8842 Unteriberg	10.12.	5.	Vättis 5. Vättner Volksskilauf	15	E. Kressig, Calanda, 7311 Vättis	5. 2.
21.	Lenzerheide		Sportsekretariat,		5.	Ergenthal Kriensler Volksskilauf	16/8	A. Thüring Sport, 6010 Kriens	30. 1.
8.	8. Volks-Nachtlanglauf	10/7.5	7078 Lenzerheide	20.12.	11./12.	Vordenthal Wägitaler Langlaufstage	10/15	Arnold Bünter, Blumenweg 10, 8853 Lachen	4. 2.
26.	Morissen/Cuschnau Volksskilstaffellauf	4/4	Robert Evedi, 7131 Morissen	24.12.	12.	Col du Mollendruz 4e Trophée du SC Renens	20/10	Roland Guignard, Tir fédéral, 34 1024 Ecublens	8. 2.
26.	Gais 12. Stoss-Staffette	4 x 5/4 x 5	Walter Höhener, Zwischen, 9056 Gais	17.12.	12.	Sedrun 5. Volksskilauf La Tuatschina	12/8	R. Schmid, Tgesa Crap, 7188 Sedrun	6. 2.
26.	Einsiedeln	3 x 7/3 x 7	Martini Kälin, Posthalter, 8841 Egg	21.12.	12.	Sils/Segl Fexer Staffellauf	3 x 5/3 x 5	Kurverein, 7514 Sils	9. 2.
28.	4. Einsiedler Volksskilstaffellauf Films		Luzi Sommerau, 7017 Flims Dorf	21.12.	12.	Grenchenberg 2. Grenchener Volksskilauf	18/18	Walter Külliker, Karl- Mathys-Str. 44, 2540 Grenchen	7. 2.
	Selva-Nachtlanglauf	10/10			12.	Bumbach-Schagnau 1. Kemmeriboden-Volksskilauf	10/10	Verkehrsverein, 6197 Schagnau	7. 2.
Januar / Janvier 1978									
2.	Pontresina Pontresiner Volksslauf	10/6	Kur- und Verkehrsverein, 7504 Pontresina	30.12.	12.	Randa Volksskilauf Randa-Täsch	15/15	Verkehrsverein Randa, 3921 Randa	2. 2.
2.	Einsiedeln Globus-Volkslanglauf	15/15	LLC Globus, Sekretariat, Eichstr. 27, 8045 Zürich	15.12.	15.	Lenzerheide, Nachtloipe 9. Volks-Nachtlanglauf	10/7.5	Sportsekretariat, 7078 Lenzerheide	14. 2.
6.	Filzbach/Brittenried		Caspar Michel, Hochrain, 8874 Mühlhorn	4. 1.	19.	Eriz Volksskilauf	10/10	Daniel Wanzenried, Moos, 3611 Eriz	11. 2.
7.	Volksnachtlanglauf Kerenzerberg	9/6	Verkehrsverein		19.	Aeschiried-Suldtal 5. Aeschi-Volkslauf	15/10	Heinz Luginbühl, Posthalter, 3703 Aeschi	15. 2.
7.	Hasliberg/Höfluh		6082 Hasliberg	4. 1.	19.	Pany Langlauf rund um Pany	15/7.5	Anton Roffler, Quadera, 7241 Luezin	15. 2.
8.	Volkslauf-Volksstaffellauf	10/5	Bernhard Mani, Skilehrer, 3711 Kiental	am Start	19.	Spülen 4. Rheinwaldlauf	25/25	Verkehrsverein, 7431 Spülen	15. 2.
8.	Kiental Volkskilauf zum Tschingelsee		Hans Graf, 7299 Seewis		19.	Samedan 20-km-Volkslanglauf Samaden	20/20	Kur- und Verkehrsverein, 7503 Samedan	15. 2.
8.	Seewis Volksskilauf		Verkehrsverein Flims, 7018 Flims	2. 1.	19.	Weissbad-Schwägalp-Urnäsch 17. Alpsteinlauf	25/10	Verkehrsbüro, 9050 Appenzell	6. 2.
8.	Flims Waldhaus	10/10	Flimsler Volksskilauf		19.	Evolène Course de fond Evolène-Haudères	20/20	Jean Paul Bovier, Hotelier, 1968 Evolène	16. 2.
8.	Schwägalp		Emil Frehner, Weitenschwendt, 9100 Herisau	4. 1.	19.	Rigi-Scheidegg/First Panorama-Volksskilauf	11/11	Ruedi Niederer COOP 6442 Gersau	11. 2.
8.	Herisauer Volksslauf	15	Roland Fiechter, Hinterdorf, 4952 Eriswil	4. 1.	25.	Klosterters-Aeuja-Masura Staffellauf	3 x 6/3 x 6	F. Hitz, Selfranga, 7250 Klosters	22. 2.
8.	Ahorn/Eriswil		Fam. Brogle, Rest. Stalden, 6432 Rickenbach	4. 1.	25./26.	Zerne Zernezer Einzel- u. Staffellauf	12/6, 3 x 5/3 x 5	Jörg Luz, Röven, 7530 Zerne	22. 2.
8.	Aufberg ob Rickenbach	15/7.5	SC Les Ecourels, CP 15,		26.	La Breguetta, Vaulion	5/10/15/30	Paul Goy, 1349 Vaulion	22. 2.
15.	Ibergeregg-Volksskilauf	15/7.5	1075 Le Chalet à Gobet	11. 1.	26.	Maduka Kandersteg	3 x 5/3 x 5	Ed. Schild, Hotel des Alpes, 3718 Kandersteg	13. 2.
15.	La Bréguetta/Vaulion	20/10	Hans Küher, 3860 Meiringen	11. 1.	26.	2. Volksskilstaffellauf Kandersteg	3 x 5/3 x 5	F. Hitz, Selfranga, 7250 Klosters	22. 2.
15.	La Nordica	15	Skiclub Linth, 8716 Schmerikon	7. 1.	26.	Klosterters-Pardenn-Novai 9. Klostertser Volkslanglauf	20/20	Roland Juillerat, ch. des Royes 7, 2726 Saignelégier	22. 2.
15.	Meiringen/Gadmen		Fam. Schertenleib, 2067 Chaumont	18. 1.	26.	Saignelégier Tour des Franches-Montagnes	30/15	Claude Jornod, Midi 4, 2108 Couvet	21. 2.
15.	Hasitaler Volkslauf		André Favre, Poste, 1884 Villars-sur-Ollon	17. 1.	26.	Couvet Blanche Randonnée	25/12.5	Verkehrsverein, 8840 Einsiedeln	13. 2.
15.	Ricken		SC Spiez, Postfach 39,		26.	Einsiedeln 10. Einsiedler 30-km-Volksskilauf			
5.	Ricker Volksskilauf	15/7.5	3700 Spiez	18. 1.	März / Mars 1978				
21.	Chaumont		Kur- und Verkehrsverein, 7550 Scuol	16. 1.	5.	Chasseron-Les Rasses MARA	10/22/42	Verkehrsverein, 1451 Bullet	21. 2.
21.	9. Nocturne		Luzi Sommerau, 7017 Flims Dorf	16. 1.	5.	Rosenlauiatal Rosenlauiataler Volksskilauf	10	Verkehrsamt Meiringen, 3860 Meiringen	28. 2.
22.	Les Diablerets et Villars	20/20	Rudolf Renert, Bürenstr. 14,	17. 1.	5.	Davos Davoser 20-km-Volkslauf	20/20	Ski-Club Davos, Postfach 51, 7270 Davos Platz	1. 3.
22.	Les Diablerets-Villars		2543 Lengnau		5.	Schwarzenbühl-Gantrisch 41. Thorell-Björnstad-Gedächtnislauf	12/12	Sportgeschäft Vacher AG, Postfach 3356, 3011 Bern 7	24. 2.
22.	Aeschiried		Skiclub Tannenberg, 9205 Waldkirch	18. 1.	5.	Blitzingen 6. Obergommer Lauf	21/21	OK Obergommer Lauf 3985 Münster	23. 2.
22.	4. Speizer Volksstaffellauf	3 x 6/3 x 6	3615 Heimenschwand		5.	Rotenhorn 11. Morgarten-Volksskilauf	25/10	OK Morgarten-Volksskilauf, 6418 Rotenhorn	27. 2.
22.	Martina-Scuol		3700 Spiez	18. 1.	12.	Gimel 8e Trophée du Marcharuz	25	Ski-Club Gimel, CP, 1188 Gimel	6. 3.
22.	Pass Lung	25/25	Kur- und Verkehrsverein, 7550 Scuol	16. 1.	12.	Maloja-Zuoz 10. Engadin-Skimarathon	42/42	OK Skimarathon, 7514 Sils	It. Pr.
22.	Sagogn		Luzi Sommerau, 7017 Flims Dorf	16. 1.	12.	Col du Molendruz Traversée des 3 cols	70/32	Centre nordique Molendruz, 1349 La Praz	13. 3.
22.	Selva-Volksstaffellauf	3 x 5/3 x 5	Rudolf Renert, Bürenstr. 14,	17. 1.	19.	Otteneleu Bad Sie+Er-Paarlauf	20	Hotel Otteneleu Bad, Untere Gantrischhütte	am Start
22.	Les Prés-d'Orvin ob Biel		2543 Lengnau		27.	Quatre heures des Chavonnes Relais par équipe de 2 coureurs	40/45	Eugène Bonzon, 1885 Chesières	22. 3.
22.	5. Seelandstafette	3 x 10/3 x 5	3615 Heimenschwand		27.	Alt St. Johann/Selamatt Testlauf	5/5	Skiwanderschule H. Ammann, 9656 Alt St. Johann	13.12.
22.	Oberwald/Waldkirch		3700 Spiez						
22.	Waldkircher Volksskilauf	12/6	Kur- und Verkehrsverein, 7550 Scuol						
22.	Grosshöchstetten		3615 Heimenschwand						
22.	Emmentalischer Volksskilauf	15/10	3615 Heimenschwand						
22.	Ried/Gibswil	15	3615 Heimenschwand						
28.	Bachtel-Volkslauf		3615 Heimenschwand						
28.	Flügl/Sörenberg, Salwideli		3615 Heimenschwand						
28.	2. Basler Volksskilauf	15/15	4002 Basel	9. 1.					
28./29.	Heidsee, Lenzerheide-Valbella		Sporthotel Kulturverein, 7078 Lenzerheide	13. 1.					
29.	La Thomassette/Le Brassus		Jean-Jacques Rochat, Gare, 1348 Le Brassus	14. 1.					
29.	Marsens		Jean Romanens						
29.	Course populaire du Mont-Risoux	15	Fritz Zaugg, Badhaus, 3615 Heimenschwand	17. 1.					
29.	Course populaire à skis des Prarys	20/10	3615 Heimenschwand						
29.	Badhaus, Heimenschwand		3615 Heimenschwand						
29.	3. Bonaduzer Volksskilauf	10/10	Skiclub Scardana, 7402 Bonaduz	26. 1.					
29.	Brunnersberg ob Balsthal		3615 Heimenschwand						
29.	Sonneberg-Volksskilauf	13/13	Xaver Heutschi, Goldgasse 17, 4710 Balsthal	25. 1.					
29.	Gonten		Walter Rusch, Bahnhof, 9108 Gonten	22. 1.					
29.	Skilauf Gonten	14	Roland Zech, Bartledura 11,						
29.	Steg		9494 Schaan						
29.	Volksskilauf	10/10	G. Marti, Hotel Tell, 8751 Umerboden	24. 1.					
29.	Urnerboden		9494 Schaan						
29.	Volksskilauf Urnerboden	15/7.5	9494 Schaan						
Februar / Février 1978									
4.	Gstaad-Saanen-Rougemont-Château-d'Ex		Sportsekretariat, 3780 Gstaad	1. 2.	April / Avril 1978				
4.	Coupe vom Weissen Hochland		Hs. P. Lütscher, Alpenrose, 7299 Weissendorf	1. 2.	2.	La Lécherette-Col des Mosses Trophée du Mont-D'Or	18/18	Pierre Maurer, ch. Champ-Rond 25, 1010 Lausanne	28. 3.
4.	Grüsch Volksslanglauf	7.5/7.5			8.	Melchsee-Frutt	15/10	Verkehrsamt, 6061 Melchsee-Frutt	3. 4.

Die Angaben sind der Broschüre «Skiwandern 1977/78» entnommen, die beim Schweizerischen Skiverband, Lützenstrasse 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.