

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: 02.04.2026

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 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. 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.

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 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 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. Kandersteiger 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-	
	Pontresiner 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,	
	Flimsere Volksskilauf	10/10	7018 Flims	2. 1.		Langlauf rund um Pany	15/7,5	7241 Luzein	15. 2.
8.	Schwägälp		Emil Frehner, Weitenschwendi,		19.	4. Rheinwaldlauf	25/25	Verkehrsbüro,	
	Herisauer Volkslauf	15	9100 Herisau	4. 1.		Samedan		7431 Splügen	15. 2.
8.	Ahorn/Eriswil		Roland Fiechter, Hinterdorf,		19.	20-km-Volkslanglauf Samedan	20/20	Kur- und Verkehrsverein,	
	4. Ahorn-Volksskilauf	15/7,5	4952 Eriswil	4. 1.		Weissbad-Schwägälp-Urnäsch	25/10	7503 Samedan	15. 2.
8.	Aufberg bei Rickenbach		Fam. Brogle, Rest. Stalden,		19.	17. Alpesteinlauf	25/10	Verkehrsbüro,	
	Ibergereg-Volksskilauf	15/7,5	6432 Rickenbach	4. 1.		Evolène		9050 Appenzell	6. 2.
15.	La Bréguette/Vaulion		SC Les Ecureuils, CP 15,		19.	Course de fond Evolène-Haudères	20/20	1968 Evolène	16. 2.
	La Nordica	20/10	1075 Le Chalet-à-Gobet	11. 1.		Rigi-Scheidegg/First	11/11	Ruedi Niederer COOP	
15.	Meiringen/Gadmen		Hans Kühner,		25.	Panorama-Volksskilauf		6442 Gersau	11. 2.
	Haslitaler Volkslauf	15	3860 Meiringen	11. 1.	25./26.	Klosters-Aejuja-Masura	3 x 6/3 x 6	F. Hitz, Selfranga,	
15.	Ricken		Skiclub Linth,			Staffellauf	12/6, 3 x 5/3 x 5	7250 Klosters	22. 2.
	5. Ricken Volksskilauf	15/7,5	8716 Schmerikon	7. 1.		Zernezer Einzel- u. Staffellauf	12/6, 3 x 5/3 x 5	Jörg Luzi, Röven,	
21.	Chaumont		Fam. Schertenleib,		26.	La Breguette, Vaulion	5/10/15/30	7530 Zernezer	22. 2.
	9. Nocturne		2067 Chaumont	18. 1.	26.	Maduka		Paul Goy,	
22.	Les Diablerets et Villars		André Favre, Poste,		26.	Kandersteg		1349 Vaulion	22. 2.
	Les Diablerets-Villars	20/20	1884 Villars-sur-Ollon	17. 1.	26.	2. Volksskistaffellauf Kandersteg	3 x 5/3 x 5	Ed. Schmid, Hotel des Alpes,	
22.	Aeschiried		SC Spiez, Postfach 39,		26.	Klosters-Pardenn-Novai	20/20	3718 Kandersteg	13. 2.
	4. Spiez-Volksskistaffellauf	3 x 6/3 x 6	3700 Spiez	18. 1.	26.	Klosters-Volksskilauf	20/20	F. Hitz, Selfranga,	
22.	Martina-Scuol		Kur- und Verkehrsverein,		26.	Saignelégier	30/15	7250 Klosters	22. 2.
	Pass Lung	25/25	7550 Scuol	16. 1.	26.	Tour des Franches-Montagnes	30/15	Roland Juillerat, ch. des Royes 7,	
22.	Sagogn		Luzi Sommerau,		26.	Couvet		2726 Saignelégier	
	Selva-Volksskistaffellauf	3 x 5/3 x 5	7017 Flims Dorf	16. 1.	26.	Blanche Randonnée	25/12,5	Claude Jornod, Midi 4,	
22.	Les Prés-d'Orvin ob Biel		Rudolf Renfer, Bärenstr. 14,		26.	Einsiedeln		2108 Couvet	21. 2.
	5. Seelandstaffette	3 x 10/3 x 5	2543 Lengnau	17. 1.		10. Einsiedler 30-km-Volksskilauf		Verkehrsbüro,	
22.	Oberwald/Waldkirch		Skiklub Tannenber,					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	12/12	Sportgeschäft Vaucher AG,	
	24 Stunden von Lenzerheide		7078 Lenzerheide	13. 1.		41. Thorleif-Björnstad-Gedächtnislauf		Postfach 3356, 3011 Bern 7	24. 2.
29.	La Thomasette/Le Brassus		Jean-Jacques Rochat, Gare,		5.	Blitzingen	21/21	OK Obergommer Lauf	
	Course populaire du Mont-Risoux	15	1348 Le Brassus	14. 1.		6. Obergommer Lauf		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.	27.	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					April / Avril 1978				
4.	Gstaad-Saanen-Rougemont-Château-d'Ex		Sportsekretariat,		2.	La Léchette-Col des Mosses		Pierre Maurer, ch. Champ-Rond 25,	
	Coupe vom Weissen Hochland		3780 Gstaad	1. 2.		Trophée du Mont-d'Or	18/18	1010 Lausanne	28. 3.
4.	Grusch		Hs. P. Lütcher, Alpenrose,		8.	Melchsee-Frutt		Verkehrsbüro,	
	Volkslanglauf	7,5/7,5	7299 Seewis Dorf	1. 2.		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