

**Zeitschrift:** Alter & Zukunft : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zürich  
**Band:** 7 (1999)  
**Heft:** 1

**Artikel:** Alter+Sport - Langlaufwoche Silvaplana : auf zwei Brettern durchs Engadin  
**Autor:** Hobauer-Froberg, Ingrid  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-818425>

#### **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:** 09.02.2026

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

# Alter+Sport – Langlaufwoche Silvaplana Auf zwei Brettern durchs Engadin



Foto: Pro Senectute Kanton Zürich

*\*Ingrid  
Hobauer-Froberg*

**Gerade noch rechtzeitig vor unserer Langlaufwoche ist im Engadin der lang ersehnte Schnee gefallen. Unsere Ferien vom 16.–23. Januar 1999 waren gerettet. Die Sonne begleitete die reiselustige Schar auf der Fahrt von Zürich nach Silvaplana und blieb uns die gesamte Woche über treu.**

Im Hotel «Sonne» wurden wir von den vier Leitern Werner Flühmann, Werner Köhli, Robert Müller und Heinz Nyfeler empfangen. Nach einem kleinen Begrüssungsimbiss zog es alle 33 Läuferinnen und Läufer ein erstes Mal auf die Bretter.

## Beachtliche Kilometerleistungen

Zuerst hiess es natürlich sich aufwärmen, dann wurden die ersten Runden unter den kritischen Augen der Leiter unternommen. Anschliessend galt es unter dem Kommando von Robert Müller, den Körper zu stretchen, zu dehnen und zu beugen, um mögliche Muskelprobleme zu vermeiden. Dann folgte die Einteilung in die Gruppen für schnelle Läufer (Elite), schnelleres sowie langsameres Skiwandern. Die Gruppen legten während der Woche erstaunliche Distanzen zurück. So machte die Elite rund 140 km, die anderen schafften immerhin gute 55 bis 60 km.

Natürlich ist die Woche nicht ohne kleine amüsante, aber auch ernstere Episoden verlaufen. Man erinnere sich etwa an Ralfs Bindung, die zu Bruch ging. Glücklicherweise hatte Werner ein Seil dabei. So konnte Ralf kurzerhand bis Bever «abgeschleppt» werden.

Die Gletscherüberquerung zwischen Bever und Spinas wird vor allem Erica Lietha und Leo Ellerkamp in Erinnerung bleiben. Beide kamen unfreiwillig in Bodenkontakt, Ski und Stöcke gingen den Bach hinunter. Zu guter Letzt aber konnten doch – dank Hilfe der Leiter – Menschen und Material heil geborgen werden.

## ... und ernstere Zwischenfälle

Pech hatte die mit 81 Jahren älteste Teilnehmerin, Nelly Rellstab. Sie brach sich infolge eines Sturzes das Handgelenk und musste per Kutsche und Bus in ärztliche Obhut gebracht werden. Wir wünschen Nelly gute Besserung!

Ansonsten herrschte gute Laune, Hotel und Essen waren gut. Frau Schmelzinger sorgte mit einem Curling-Abend, mit Engadiner Ländler-Musik sowie mit Alphornklängen für beste Stimmung. Herzlichen Dank an die Leiter und alle, die zum guten Gelingen beigetragen haben.

*\*Ingrid Hobauer-Froberg war Teilnehmerin der Langlaufwoche.*