

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 70 (1992)  
**Heft:** 6

**Artikel:** Ideale Sportarten für Senioren : Langlauf und Skiwandern  
**Autor:** Iten, Leo  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-724236>

### **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:** 22.11.2025

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

*Ideale Sportarten für Senioren*

# Langlauf und Skiwandern



Foto: Leo Iten

**L**anglauf und Skiwandern eignen sich sehr gut für Senioren: Sie sind leicht dosierbar, man kann schnell oder langsam gehen, man kann nur ein kurzes Stück oder auch weit laufen. Sie fördern Herz und Kreislauf, aktivieren den Stoffwechsel, kräftigen die Muskulatur und verbessern die Koordination und das Gleichgewichtsgefühl. Auch im fortgeschrittenen Alter sind diese Sportarten erlernbar und können bis ins hohe Alter bei relativ geringer Verletzungsgefahr betrieben werden.

Ein Märchen aus dem hohen Norden erzählt, dass die Menschen im Winter meist in ihren Behausungen bei der Feuerstelle verbrachten, weil ein Fortkommen im Freien bei der Kälte und den grossen Schneemassen fast unmöglich war. In einem besonders harten Winter erbarmte sich einer ihrer Götter und schenkte ihnen den Ski. So wurde es möglich, dass sich die Menschen auch im Winter draussen fortbewegen konnten.

Von den Nordländern ist der Ski vor gut 100 Jahren zu uns gekommen und machte für viele den Winter auch bei uns zum Freudenspender. Die sogenannten Skischuhe wurden anfänglich vor allem für das Fortkommen im Schnee benützt. Skifahren wurde in relativ kurzer Zeit zum Volkssport und seit der Einführung von Bergbahnen und Skiliften zum Massensport.

Während der Entwicklung des alpinen Skisports wurde der Langlauf in der breiten Masse eher vernachlässigt. Erst 1968 kam der Durchbruch: die Aktion «Langläufer leben länger» (LLL) hatte grossen Erfolg. Ein Grund mag gewesen sein, dass es vielen Skifahrern verleidet war, an Bergbahnen und Skiliften Schlange zu stehen und auf überfüllten Pisten hinabzurutschen. Als dann überall in der Schweiz Langlaufloipen entstanden, wurde auch bei uns der Langlauf und das Skiwandern zum Volkssport.

Schon vor rund zwanzig Jahren erkannte Pro Seneclute den Wert des Skilaufens (Skiwandern und

Allen, die noch nicht laufen, wünsche ich den Mut zum Beginnen. Und allen zusammen, den Anfängern und den Könnern, einen schönen, erlebnisreichen Winter auf den Langlaufloipen. Vielleicht sehen wir uns einmal irgendwo. Ich trage eine blaue Zipfelmütze.

Leo Iten



*Skilanglauf macht sichtlich Spass. Ideal für Senioren, weil die Gelenke durch den weichen Schnee und die Federung der Skier entlastet werden.*  
Foto: bfu

Langlauf) und gründete Skiwandergruppen. Heute gibt es in 20 Kantonen Senioren-Langlauf und -Skiwandern. Die verantwortlichen Leiter werden alljährlich zu einem Kurs eingeladen, wo Altes aufgefrischt und Neues dazugelernt wird. Diese Kurse dienen vor allem dem Gedanken- und Erfahrungsaustausch. Seit 1990 werden von Pro Senectute sogar auch Ausbildungskurse für Langlauf- und Skiwanderleiter durchgeführt.

Die Wintersaison für Senioren sieht im Kanton Uri ungefähr folgendermassen aus: Im Dezember wird ein Orientierungsnachmittag organisiert. Hier wird das Programm besprochen und auf die nötige Ausrüstung und Bekleidung eingegangen. Im Dezember werden Trockentrainings angeboten. Von erfahrenen Leitern wird im Januar jede Woche ein Nachmittag oder ein ganzer Tag Langlaufunterricht erteilt (in verschiedenen Stärkeklassen). Im Februar und im März werden Skiwanderungen in der näheren und weiteren Umgebung durchgeführt. Auch diese sind betreut und in verschiedene Stärkeklassen unterteilt. Höhepunkt des Winters sind die Langlauf- und Skiwanderferien, z.B. im Engadin oder im Goms oder sonstwo.

Bei all diesen Veranstaltungen, die ja in der Gruppe durchgeführt werden, ist für die meisten das Gruppenerlebnis, der Kontakt mit Freunden, sehr wichtig. Man geniesst miteinander die Schönheiten des Winters doppelt. Auch der gesundheitliche Wert des Skilaufens ist sehr gross. Neben dem körperlichen Trainingseffekt ist allein schon die Tatsache, dass man, statt hinter dem Ofen zu hocken, in die Winterkälte hinausgeht und sich abhärtet, Grund zum Mitmachen.

Am besten eignen sich für Senioren Schuppenski, die nicht gewachst werden müssen. Breitere Ski sind vorteilhafter als schmale. Als Bekleidung ein Langlaufdress (kein Rennanzug!). Lassen Sie sich vom Sporthändler oder vom Leiter der Pro-Senectute-Langlaufgruppe beraten. Und falls man die Sachen zuerst ausprobieren möchte, kann man auch eine Langlaufausrüstung mieten.

*Leo Iten, Altdorf*

*Dort, wo Loipen in der Nähe sind, wird das Skilaufen halbtage- oder tageweise angeboten. Auskünfte über Senioren-Langlauf und -Skiwandern erteilen alle Pro-Senectute-Stellen.*