

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 94 (2016)  
**Heft:** 12

**Artikel:** Pro Senectute : Sport und Spass im Walliser Schnee  
**Autor:** Vollenwyder, Usch  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1078794>

### **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:** 20.01.2026

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



Am Anfang steht die richtige Technik: Wer das Langlaufen gut beherrscht, hat auch mehr Freude daran.



## Sport und Spass im Walliser Schnee

Jeden Winter führt Pro Senectute Emmental-Oberaargau Langlaufkurstage im schneesicheren Obergoms im Wallis durch. Ein eingespieltes Leiterteam vermittelt interessierten Sportlerinnen und Sportlern die richtige Technik. Bewegung und Begegnung stehen im Zentrum.

Sportlich beginnt der Tag in der Einstellhalle des Hotels Landhaus im Oberwalliser Dorf Münster. Zu Musik leitet Res Luder eine viertelstündige Morgengymnastik. Die Anwesenden – die meisten in Sportkleidern, andere bereits im Langlaufdress – ahmen die Bewegungen nach, ziehen die Beine abwechselungsweise nach vorne, öffnen die Handflächen nach oben, drehen sie auf Kommando nach unten. Bereits lassen sich die ersten Langlaufbewegungen erahnen, wie sie nachher in der Loipe ausgeführt werden sollen.

Bevor es danach hinaus in den kalten Wintertag geht, stellt der Leiter Alfred Johner im Foyer des Hotels das Tagesprogramm vor: Wer Lust hat, kann am Abend in der Pfarrkirche Münster ein Orgelkonzert besuchen, und im Theater-

saal Röttli, ebenfalls in Münster, steht der Theaterverein Obergoms mit dem Schwank «Zum Teufel mit dem Sex!» auf der Bühne. Zum Mittagessen trifft man sich zu einer Suppe im Hotel Walser in Ulrichen. Los gehts für alle um halb elf Uhr: Wer sich sicher genug auf den Skiern fühlt, nimmt die nicht ganz leichte Abfahrt zur Bahnstation Geschinen unter die Latten. Die anderen gehen zu Fuss oder mit dem Hotelbus zum nächstgelegenen Loipeneinstieg.

Im Talgrund trennen sich die Gruppen. Res Luder mit den Fortgeschrittenen und Katharina Johner mit den sogenannten «Mittleren» ziehen sofort talaufwärts weg. Die Einsteigerinnen und Einsteiger unter der Leitung von Alfred Johner müssten bereit sein zum Üben, sagt der Fachmann: «Dann macht Langlaufen erst

recht Freude bis ins hohe Alter!» Mit dem «Schülerle» hat niemand Mühe, auch Werner nicht: Der sportliche Sechzigjährige will die Technik richtig beherrschen. Eine Kniearthrose zwang ihn, das Langstreckenlaufen aufzugeben und von den Alpin- auf die Langlaufskis zu wechseln.

Werner ist der Jüngste, die älteste Teilnehmerin ist achtzig Jahre alt. Freude an der Natur und an der Bewegung verbindet die 12 Männer und 18 Frauen, die an den Langlaufkurstagen im Obergoms teilnehmen. Seit einigen Jahren organisiert Pro Senectute Emmental-Oberaargau diese beliebte Sportwoche, bereits zum achten Mal amtiert Alfred Johner als Gesamtleiter. Er mag das Zusammensein mit so vielen spannenden Leuten, die gemütlichen Abende im Hotel und die

Freude und den sportlichen Ehrgeiz auf der Loipe. Der «Zwanziger» sei das Ziel, das auch die Einsteigerinnen und Einsteiger erreichen wollten: «Ende Woche möchten sie die zwanzig Kilometer von Oberwald nach Niederwald schaffen.»

Die Loipe verbindet die insgesamt zwölf Gommer Dörfer mit ihren braunen Häusern und den weissen Kirchen. Überall würden feine Suppen und Kuchen angeboten, betont Ruth. Wer nicht mehr laufen mag, komme so in jedem der Dörfer zu einer Ruhepause. Und der Loipenpass erlaubt es, jederzeit in die Matterhorn-Gothard-Bahn einzusteigen und einen Teil des Weges per Bahn zurückzulegen. Die Gommer Naturlandschaft ist ein Paradies für Winterferiengäste: Neben den neunzig Kilometern Langlaufloipen stehen auch gegen achtzig Kilometer Winterwanderwege und neun Schneeschuhtrails zur Verfügung.

Alfred Johner ist es wichtig, dass seine Einsteigerinnen und Einsteiger von Anfang an die richtige Technik lernen. Bevor es auf die Loipe geht, gibt er deshalb eine kurze Unterrichtseinheit: die Stöcke weglegen, zuerst auf den Zehenspitzen, danach auf einem Bein vorwärtsgleiten. Schliesslich werden die Stöcke locker nachgezogen, dann wird ihr richtiger Einsatz geübt. Alfred Johner spornt an, gibt Anweisungen, korrigiert, lobt: «Gut, Isabelle! Sehr gut, Ruth! Bestens! Hüfte nach vorn, ein bisschen dynamischer, die Arme schwingen – aber nicht zu hoch!» Und die wichtigste Regel für lernende Langläufer: Damit der Schwerpunkt des Körpers immer über dem gleitenden Ski sei, dürfe nie ein Bein vor die Hüfte geschoben werden.

Dann zieht auch die Einsteigergruppe Richtung Ulrichen davon. Es wird still; der viele Schnee verschluckt alle Ge-

räusche. Die Landschaft ist unter einer weissen Decke begraben. In der Sonne glitzern Schneekristalle, und Schnee stäubt von den hohen Tannen. Die Loipen sind frisch gepflügt; in der Nacht hat es geschneit. Das sonnige Obergoms, ein alpines Hochtal auf rund 1300 Metern ü. M., gilt als schneesicher und verfügt deshalb über eine grosse Langlauftradition.

Am Mittag treffen sich die drei Stärkengruppen auf dem Platz vor dem Hotel Walser in Ulrichen, wo für sie eine warme Suppe bereitsteht. Die Könneninnen und Können haben mehr, die weniger Geübten weniger Kilometer in den Beinen. Doch alle sind zufrieden: «Einfach super», sagt Margrit, und Trudi ergänzt: «Durch eine solche Winterlandschaft zu gleiten, ist immer wieder ein Erlebnis!» Nach dem Essen gehts noch einmal auf die Loipe, bevor gegen 16 Uhr die Rückkehr ins Hotel Landhaus ansteht.

Dort wird auch das gemeinsame Nachtessen serviert. Wer weder das Orgelkonzert noch die Theateraufführung im Dorf besucht, trifft sich zu einem Jass, einem weiteren Gesellschaftsspiel oder einem gemütlichen Beisammensein. Für Elina aus Bern ist es bereits die achte Langlaufwoche, an der sie teilnimmt. Und immer sei die Atmosphäre gut und die Gruppe sehr angenehm gewesen: «Wichtig ist doch, dass wir nicht einfach allein zu Hause sitzen, sondern vielmehr miteinander eine besondere Woche mit viel Bewegung und vielen Begegnungen geniessen.» Usch Vollenwyder

### Pro Senectute Emmental-Oberaargau

Der nächste Langlaufkurs von Pro Senectute Emmental-Oberaargau findet vom 5. bis zum 11. Januar 2017 wiederum in Münster statt. Anmeldungen bis 15. Dezember bei der Beratungsstelle Konolfingen, Telefon 031 790 00 10. Die Dienstleistungen von Pro Senectute Emmental-Oberaargau umfassen Soziale Beratung, Informationen rund um Alter, Bildung und Sport, Hilfen für zu Hause, Gemeinwesenarbeit sowie Gesundheitsförderung. Weitere Informationen an den Standorten in Burgdorf, Langenthal und Konolfingen oder bei der Regionalstelle Pro Senectute Emmental-Oberaargau, Büttelbergstrasse 19, 4900 Langenthal, Telefon 062 916 80 90, Mail [oberaargau@be.pro-senectute.ch](mailto:oberaargau@be.pro-senectute.ch), Internet [www.pro-senectute.region-eo.ch](http://www.pro-senectute.region-eo.ch)

Die Adresse von Pro Senectute in Ihrer Nähe finden Sie vorne in diesem Heft oder im Internet unter [www.prosenectute.ch](http://www.prosenectute.ch)

Bilder: Danielle Linger