

langlauf.ch

skidefond.ch

2023 | 2024

Die schönsten Langlaufgebiete der Schweiz und ihre Langlaufschulen

Les plus beaux domaines skiabiles de Suisse et leurs écoles de ski de fond



loipenschweiz

Alle
Langlaufgebiete
der Schweiz
im Überblick!



Loipe Gantrisch

einfach. klar. helvetia

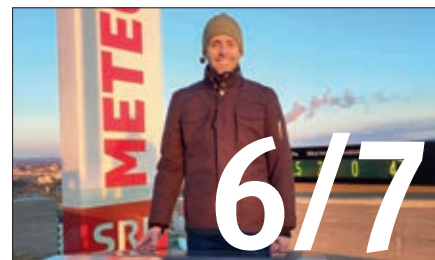
Ihre Schweizer Versicherung

3

Vorwort
Préface

5

Schweizer Langlaufpass



6/7

Gaudenz Flury



9

Volkslangläufe Swiss Loppet



11

Nachwuchs-Franken

Schweizerische
Herzstiftung

Aktiv gegen Herzkrankheiten und Hirnschlag

13

Schweizerische Herzstiftung



17

Engadin Skimarathon –
FrauenlaufMUSÉE DU SKI
LE BOÉCHET-SUISSE

18

Musée du ski
Le Boéchet

SWICA

19

SWICA –
SWICA-Langlaufbeitrag

loipenschweiz

27

Geschichte
Loipen Schweiz

28/29

Der ideale
Saisoneinstieg

30/31

Concours photo
hiver 2022/23

Impressum

Herausgeber

Loipen Schweiz

Redaktion

Loipen Schweiz

InserateLoipen Schweiz
info@langlauf.ch**Auflage**

57'000 Exemplare

Gestaltung & Satzadpros Werbeprodukte GmbH
8840 Einsiedeln, www.adpros.ch**Produktion**Stämpfli Publikationen AG
3001 Bern, www.staempfli.com**Copyright**Loipen Schweiz
Bild Titelseite: Gantrisch, Mariette Brunner**Kontaktadressen****Loipen Schweiz**Geschäftsstelle
Sot god 9
7078 LenzerheideTelefon 081 384 23 25
info@langlauf.ch
www.langlauf.ch**Romandie Ski de Fond (RSF)**Secrétariat
Rte. de la République 26
2208 Les Hauts-GeneveysTéléphone 079 944 92 76
info@skidefond.ch
www.skidefond.ch**Swiss-Ski**Home of Snowsports
Arastrasse 6
3048 WorblaufenTelefon 031 950 61 11
info@swiss-ski.ch
www.swiss-ski.ch

Chère skieuse, Cher skieur

Liebe Langläuferin, lieber Langläufer

Wir brauchen nicht lange über den letzten Winter zu debattieren: Er war schneearm, viel zu warm und von zahlreichen Schlechtwetterwochenenden geprägt. 2022/23 war die Saison der Höhenloipen und des technischen Schnees. Durch Zusammenkräften von Schneeresten und der Produktion von Kunstschnee konnten trotzdem in allen Regionen Loipen angeboten werden, wenn auch mit einem reduzierten Angebot. Die fleissigen Helfer in den Loipenorganisationen haben keinen Aufwand gescheut, um wenigstens einige Kilometer anzubieten. Aber schauen wir nach vorne.

Der Preis des Schweizer Langlaufpasses bleibt unverändert bei 160 Franken. Von West bis Ost, von Nord bis Süd kann ein Winter lang dem Langlauf-Hobby gefrönt werden. In dieser Broschüre finden Sie wiederum stimmige Winterbilder sowie Daten und Fakten zu allen Langlaufgebieten.

Das ist mein letztes Vorwort in der Langlauf-Broschüre. Nach 11 Jahren gebe ich mein Amt als Präsidentin von Loipen Schweiz an der Delegiertenversammlung 2024 weiter. Meiner Nachfolge

darf ich ein motiviertes, kreatives Vorstandsteam übergeben, das sich dem Langlaufsport verschrieben hat. Die Zusammenarbeit mit den Loipenorganisationen war sehr bereichernd und von gegenseitigem Respekt geprägt. Meinungsverschiedenheiten, und die braucht es unbedingt, konnten stets auf sachlicher Ebene diskutiert werden. Das schätzte ich überaus. Ich bin überzeugt, dass das Flaggschiff «Loipen Schweiz» auf Kurs ist und viel Wasser unter dem Kiel hat. Die Stabsübergabe soll von Beständigkeit, Kontinuität und Visionen geprägt sein.

Genau wie mein Breitensport-Kollege Gary Furrer freue ich mich auf das Frühlingsfirnen quer über das Gelände. Man fühlt sich frei und beschwingt und ja, es ist sehr nah am Fliegen. Ich freue mich aber auch auf das kraftlose Gleiten auf der frisch präparierten Loipe. Dann, wenn ich diejenige bin, die die erste Spur des Tages hinterlässt.

Damit all diese Emotionen gelebt werden können, braucht es euch, liebe Loipenmacher. Dass ich jahrelang meiner geliebten Arbeit nachgehen

durfte, auch dafür braucht es euch, liebe Loipenmacher. Ihr seid die Personen an der Front, täglich im Einsatz für die Langlaufangefressenen, die Langlaufgeniesser und mich. DANKE!

Letztes gilt auch für Sie, liebe Langläuferinnen und Langläufer: Ein grosses MERCI, dass Sie den Schweizer Langlaufpass, die örtliche Saisonkarte oder Loipentickets kaufen. Ohne Sie wäre es mir nicht möglich gewesen, diese Arbeit auszuführen. Sie waren der Antrieb für meine Tätigkeit.

Herzlich und bis bald im Schnee.



Mariette Brunner
Präsidentin Loipen Schweiz

Facetten des Breitensports

121'432 Schulkinder haben seit 2012 dank dem Dario Cologna Fun Parcours eine Gratis-Langlaufaktion erhalten und 127'614 Teilnehmer und Teilnehmerinnen sind in der gleichen Zeitspanne an einem Swiss Loppet gelaufen – eindruckliche Zahlen!

Noch wichtiger als diese Zahlen sind die Erlebnisse jedes einzelnen. Geblieden ist mir zum Beispiel ein 5.-Klässler bei den Snow-Days-4-Kids in Kandersteg. Der Junge, bestimmt über 70 kg schwer, schlechte Körperspannung und das allererste Mal überhaupt auf Schnee. Ihn überforderte bereits das flache geradeaus Laufen in der Spur. Kein Wunder, erhielt ich auf die Anfrage wie es ihm gehe die Antwort «so en Schissdr... mach-ich nie meh i mim Läbel!» – Hoppla! Ich traute dann meinen Ohren kaum, als ich den gleichen Jungen beim Weg

zum Mittagessen zufällig zu seinen Kollegen sagen hörte «Mann, Langlauf isch scho no cool – scho nid ganz so wie Tschutte, aber wenn's mol chasch...». Es sind wohl die persönliche Überwindung, die eigenen Emotionen, die doch vorwiegend Positives hinterlassen, auch wenn die Aktivität anstrengend und oftmals unnötig erscheint.

Egal ob Erlebnis vor Ergebnis oder umgekehrt. Das persönlich Erlebte draussen in der Winterlandschaft, mal bei Kälte und Schneefall, ein andermal bei Sonne und herrlichen Loipenverhältnissen ist das, was bleibt und zählt. Dafür muss die Loipe präpariert, die Rennstrecke gesichert, die Festbänke und der Tee an die Loipe gebracht werden etc. Grössten Dank hierfür gilt allen Helfern in unseren Clubs und OK's, die dafür stundenlang kalte Füsse und klamme Finger in Kauf nehmen.

Der Winter 2022/23 war mein letzter als Chef Breitensport. Auf etwas freue ich mich schon jetzt speziell in meiner Pension. Die Planung im Frühjahr voll auf das Firnen bei Sonnenaufgang ausrichten zu dürfen, kreuz und quer durch die Landschaft – ehrlich gesagt, das ist sehr nahe am Fliegen. Euch allen wünsche ich das auch!



Gary Furrer
ehem. Chef Breitensport Swiss-Ski

Les skis, objets de collection, objets de musée !

De nombreux skieurs entretiennent des relations particulières avec leurs skis. En plus de leur valeur marchande, les skis acquièrent parfois une valeur sentimentale et plus rarement une valeur historique. Banals accessoires de loisirs, sans importance, pour les uns, ils sont élevés au rang de compagnons d'aventures, par les autres. Il est parfois difficile de s'en séparer car ils sont les témoins d'une carrière de skieur, chargée de souvenirs et d'émotions. Ainsi s'explique l'éclosion de petites collections de skis, au fond des caves et des greniers. Mais, au final, la plupart

des skis prennent, un jour ou l'autre, le chemin de la déchetterie, sauf les quelques privilégiés qui vont enrichir les collections des musées. Ils adoptent un nouveau statut et leur valeur historique est alors reconnue.

Ainsi, pour conserver les traces de l'évolution du ski, le Musée du Ski Le Boéchet, va ouvrir ses portes en octobre 2023. Il est l'aboutissement d'une longue et belle histoire de collections qui se transforme en musée. Son objectif est à la fois simple et ambitieux, parcourir l'histoire du ski de ses débuts à nos jours, du ski alpin au ski

nordique, en explorant toutes les pistes...
A bientôt au Musée du Ski !



Laurent Donzé
Président Romandie Ski de Fond

Langlaufbeitrag
und
Prämienrabatte
[swica.ch/de/
loipen-schweiz](https://swica.ch/de/loipen-schweiz)

WETTBEWERB LANGLAUF-PREISE GEWINNEN.



Nehmen Sie am Wettbewerb von Loipen Schweiz und SWICA teil und gewinnen Sie eine von zwei Langlauf-Ausrüstungen im Wert von 1000 Franken oder Schweizer Langlauf-Pässe für die kommende Saison.

Jetzt QR-Code scannen oder mitmachen auf:
swica.ch/langlauf-wettbewerb

In Partnerschaft mit

loipenschweiz

WEIL GESUNDHEIT
ALLES IST

SWICA

Un grand merci à tous ! Ein Dankeschön an alle!

Nach dem Covid-Winter 2020/21 und der Rekordsaison 2021/22 ist etwas Normalität auf den Schweizer Langlaufloipen eingeleitet.

Après l'hiver Covid 2020/21 et la saison record 2021/22, un peu de normalité est revenue sur les pistes de ski de fond suisses.

Leider war der Schnee im vergangenen Winter ein seltener Gast – viele Gebiete kämpften um praktisch jede Flocke, die vom Himmel fiel – und somit blieben viele Langlaufloipen geschlossen. Dort, wo es Schnee hatte, tummelten sich erfreulicherweise weiterhin viele Köhner, Fortgeschrittene und Beginner auf den Loipen, die mit grossem Aufwand und Einsatz der Loipenfahrer präpariert wurden. Der Verkauf der Schweizer Langlaufpässe war zwar rückläufig, lag jedoch mit 40'053 Stück deutlich über dem langjährigen Mittel von vor der Covid-Saison. Wir hoffen natürlich, dass der Langlaufboom weiterhin anhält.

Dazu benötigt wird aber nicht nur Schnee und kalte Temperaturen während des ganzen Winters, sondern auch den unermüdlichen Enthusiasmus aller Loipenorganisationen. Die Bereitschaft der Loipenfahrer für Nachteinsätze, die Flexibilität der unzähligen, freiwilligen Langlaufpassverkäufer und die oft unterschätzten Arbeitsstunden im Büro. Erst wenn alle Puzzle-Teile einer Loipenorganisation platziert sind, können die Langläufer unbeschwert ihre Runden drehen. Dafür bedanken wir uns an dieser Stelle bei all unseren Loipenorganisationen.

Gäbe es das immense Engagement und das Herzblut der Loipenorganisationen nicht, bräuchte es auch keinen Verband «Loipen Schweiz» und keinen Vorstand. Ein ❤️ Dankeschön an alle, die in irgendeiner Form auf und neben der Loipe arbeiten!

Bleibt zu hoffen, dass Frau Holle im Winter 2023/2024 ihre Kissen wieder kräftig schüttelt

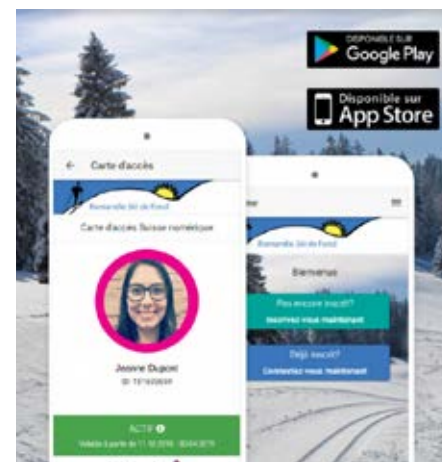
und Petrus die nötigen Temperaturen liefert, damit die Loipenfahrer im kommenden Winter nicht zu jeder einzelnen Schneeflocke Sorge tragen müssen.



Malheureusement, la neige a été une invitée rare l'hiver dernier – de nombreuses régions ont espéré voir tomber les flocons – et un certain nombre de Centres nordiques sont donc restés fermés. Là où il y avait de la neige, de nombreux skieurs chevronnés, confirmés et débutants ont heureusement pu profiter des pistes de ski de fond, qui ont été préparées avec beaucoup d'efforts et d'engagement de la part des traceurs. La vente des cartes d'accès suisses a certes été en baisse, mais avec 40'053 cartes vendues, elle a été nettement supérieure à la moyenne avant la saison Covid. Nous espérons bien sûr que le boom du ski de fond se poursuivra.



Mais pour cela, il faut non seulement de la neige et des températures froides tout au long de l'hiver, mais aussi l'enthousiasme infatigable de tous les Centres nordiques. La disponibilité des traceurs pour les interventions nocturnes, la flexibilité des innombrables vendeurs bénévoles de cartes d'accès et les heures de travail au bureau, sont souvent sous-estimées. Ce n'est que lorsque toutes les pièces du puzzle d'un Centre nordique sont bien en place que les skieurs de fond peuvent effectuer leurs sorties en toute tranquillité. C'est pourquoi nous remercions ici tous les Centres nordiques.



Sans l'immense engagement et la passion des Centres nordiques, pas de Romandie Ski de Fond et Loipen Schweiz! Un grand ❤️ MERCI à tous ceux qui, d'une manière ou d'une autre, contribuent à la bonne marche de nos associations.

Il ne reste plus qu'à espérer que Dame Hiver secoue à nouveau vigoureusement ses coussins durant l'hiver 2023/2024 pour que les skieurs de fond n'aient pas à se soucier de chaque flocon de neige l'hiver prochain.

Bestellen Sie den Langlaufpass online:

www.langlauf.ch/langlaufpass

Commandez votre carte d'accès en ligne:

www.skidefond.ch → Cartes d'accès aux pistes



Viel Arbeitseinsatz auf der Loipe in Zweisimmen

Wettermann auf Langlaufski Flurys Gespür für den Schnee

Ein Herz für Wetterprognosen, Atmosphärenvorgänge und die Bewegung auf der Loipe. Gaudenz Flury ist Meteorologe bei SRF Meteo und seit vielen Jahren passionierter Langläufer. Die Leidenschaft die in jungen Jahren zum Leben erwachte, lässt ihn bis heute nicht los.

Seit Gaudenz Flury denken kann, ist seine Familie auf den Langlaufski unterwegs. Mit gerade einmal viereinhalb Jahren nimmt der Bündner erstmals am Glögglirennen des Langlaufclubs Davos teil und wird als mit Abstand jüngster Teilnehmer nicht einmal Letzter. Lange läuft er als Aktiver bei Rennen mit und stellt als Jugendlicher alles andere hinten an.

2001 entscheidet er sich für das Geographiestudium an der Universität Zürich. Dieser Entschluss fällt damals nicht nur aus Interesse. Ein Gespräch mit einem Nordisch Kombiniierer, der das Studium bereits begonnen hatte, verschafft letztlich Klarheit. Dieser bestätigt, dass man neben dem Studieren gut Langlaufen könne, was für den noch jungen Sportler zu dieser Zeit das wichtigste Kriterium ist. Während des Studiums taucht dann erstmals der Wunsch nach einer beruflichen Zukunft im Bereich der Meteorologie auf. Heute sieht es Flury alles andere als selbstverständlich an, diese Gelegenheit erhalten zu haben.

Wettkampf in China und Spektakel in Davos

In den aktiven Jahren als Langläufer sammelt der Meteorologe viele Erinnerungen. Nebst der vier-



Flury läuft heute noch mit grosser Leidenschaft an Wettkämpfen mit.

maligen Teilnahme an der Universiade als Vertreter der Schweiz, nimmt er an der Tour de Ski China teil. «Ich konnte auf über 3000 m einen Sprint für mich entscheiden. Das war ein sehr cooles Erlebnis», berichtet Flury stolz. Auch an weniger erfreuliche Erlebnisse erinnert sich der Bündner zurück. Für einen Continentalcup-Sprint war er einst sieben Stunden nach Österreich gefahren. Da er gut in Form war, hatte er Ambitionen auf ein gutes Resultat angemeldet. Im Viertelfinal geschah dann das Missgeschick: Er knallte sich den Stock auf den Fuss, stürzte und musste ohne Resultat die Reise nach Hause antreten. «Heute kann ich darüber lachen, damals war es aber natürlich sehr ärgerlich», gibt der Bündner schmunzelnd zu. Des Weiteren erinnert er sich an einen spektakulären Wettkampf in Davos. Das Red Bull NordiX, ein grosses Abenteuer auf ausgeklügeltem Terrain. Zu viert stürzte man sich in die Halfpipe, in Steilwandkurven und über Sprünge am Bolgen in Davos. Die ganze Aktion wohlgemerkt mit Langlaufski an den Füessen. Doch nicht nur die Wettkämpfe bleiben lebhaft in Erinnerung. Auch die etlichen Trainingslager auf dem Stelvio werde er nie vergessen, verrät der Langlaufaffektiker. «Wir übernachteten auf über 3000 m und trainierten auf beinahe 3500 m.»

Unermüdliche Leidenschaft

Als junger Athlet versuchte Flury lange Zeit einen guten Langläufer aus sich zu machen. «Zum Profi hat es damals nie gereicht, zum guten Profi schon gar nicht» gibt er zu. Auch wenn die Prioritäten

aus früheren Jahren nicht mehr genau die gleichen sind wie heute, steht Flury noch immer sehr gerne auf den Langlaufski. Sobald es in der Nähe seines Wohnorts am Greifensee Schnee habe, versuche er so oft wie möglich, die Ski anzuschlappen. Lachend witzelt er, dass er wohl einmal mit seinem Chef verhandeln sollte, um eine Meteosendung auslassen zu können, um unter der Woche öfters auf die Loipe zu kommen. Wenn es jedoch einmal richtig viel Neuschnee gibt, würde der Bündner die Telemark Ski den Langlaufski vorziehen.

Die optimalen Bedingungen

Das Schönste am Langlaufsport sei die Tatsache, dass jedes Wetter das Laufen auf der Loipe ermögliche, erklärt Flury. Wobei auch er sich als Liebhaber der «Blau-Super-Verhältnisse» bezeichnen würde. «Für mich gibt es nichts Besseres, als bei minus fünf Grad und Sonnenschein ins Sertig zu laufen», schwärmt der Bündner. Denn unterhalb von minus 20 Grad und bei Regen mache es wohl kaum noch jemanden Freude, Langlaufen zu gehen.

Dass überhaupt in der ganzen Saison gute Loipen zur Verfügung gestellt werden können, ist stark abhängig von den Wetterbedingungen im entsprechenden Winter. Gaudenz Flury erklärt, dass zwei Bedingungen erfüllt sein sollten. «Genügend Schnee und eine möglichst lange Kälteperiode, damit der Schnee auch in den tiefen Lagen liegen bleibt.» Unter diesen Voraus-



Gaudenz Flury auf seiner wilden Fahrt am Red Bull NordiX in Davos.

setzungen stehe dem Langlaufspass in hohen, mittleren und tiefen Lagen kaum noch etwas im Weg. Nun könnte man natürlich schnell einmal meinen, dass das Fachwissen des Meteorologen ihm gewisse Wettkampfvorteile verschafft. Der Bündner scherzt: «Dank meinem Fachwissen wusste ich am Engadiner, dass ich mich im Gegenwind hinter den anderen LäuferInnen verstecken muss.» Flury räumt ein, dass ihm sein Fachwissen in Meteorologie als Hobbylangläufer höchstens beim Wachsen oder der passenden Kleiderwahl etwas bringe.

Arbeit als Meteorologe

Die Tätigkeit als Meteorologe bei SRF Meteo scheint von aussen vielleicht unscheinbar. Was Herr und Frau Schweizer aber als kurze Bestandteile von Radio- oder TV-Sendungen zu hören und zu sehen bekommen, verbirgt etliche Einzelschritte. Dabei werden unzählige Informationen aus Modellen, Statistiken und Messungen zu kurzen Botschaften zusammengefasst und verständlich gemacht. Die eigentliche Arbeit beginnt mit der Messung des aktuellen Zustands der Atmosphäre. Dies gelingt unter anderem mit Hilfe von Satelliten, Radaren und durch Wetterballone. Die erhaltenen Daten werden anschliessend durch einen grossen Rechenaufwand kombiniert. Im Anschluss wird mit Hilfe von numerischen Wettermodellen eine Prognose erstellt, welche die Realität nie im Detail abbilden können. Dies macht Wetterprognosen heute wie zukünftig nicht perfekt. Dadurch, dass räumlich und zeitlich immer besser aufgelöste Modelle entstehen,



Der Meteorologe bei seiner Arbeit auf dem Meteodach.

können immer mehr Details berechnet werden, was genauere Wetterprognosen ermöglicht. Die Arbeit des Meteorologen besteht dann darin, die unzähligen Informationen der verschiedenen Modelle zu interpretieren und daraus eine Prognose für die ganze Schweiz für die kommenden Tage zu erstellen.

Klima als Endgegner?

Der Klimawandel schreitet mit rasantem Tempo voran und hält stets Veränderungen für Natur, Umwelt und Wetter bereit. Dadurch ist früher oder später auch der Langlaufsport von den Auswirkungen betroffen. Gaudenz Flury erklärt, dass die mittlere Nullgradgrenze seit 1880 bereits um rund 400 m angestiegen ist und kein Ende in Sicht ist. Dies bedeutet zusätzlich eine Veränderung der Schneefallgrenze. Fest steht, dass der Langlaufsport in den höheren Lagen noch nicht akut gefährdet ist. Anders sieht es in den tiefen und mittleren Lagen aus. In den letzten zehn Jahren konnten da oftmals schon gar keine Loipen mehr präpariert werden. Abschliessend hält Flury jedoch fest, dass man dank technischen Entwicklungen, wie zum Beispiel dem Snowfarming, vielen negativen Veränderungen erfolgreich entgegenwirken kann. «Der Langlaufsport wird nicht so schnell von der Bildfläche verschwinden.»



Auch auf dem Meteodach ist der Klimawandel zu spüren.



COOP FIS LANGLAUF WELTCUP

26.-28. Januar 2024 im Goms

WWW.WELTCUP-GOMS.CH













LANGLAUF PUBLIC TEST EVENTS WINTER 23-24

Datum	Standort
25.11-03.12.23	Davos Blick Plausch
02.-03.12.23	Diverse Testmöglichkeiten im Engadin
09.-10.12.23	Diverse Testmöglichkeiten im Engadin
09.12.23	Obergesteln / Lenzerheide
16.12.23	Studen
16.-17.12.23	Kandersteg
17.12.23	Langis Glaubenberg
17.12.23	Engelberg
20.-21.01.24	Glarus
21.01.24	Klosters
03.-04.02.24	am Bachtel
10.-11.02.24	Testival Lenzerheide / Lenz

Weitere Informationen: Bei den lokalen Sporthändlern oder den jeweiligen Destinationen. Supported by Swiss Nordic Industry Partner



Swiss Loppet Läufe

Volkslangläufe in der Schweiz

SWISS LOPPET 2023/24

Datum	Lauf	Ort
Sonntag 07.01.2024	Attraverso Campra	F Campra
Sonntag 14.01.2024	Planoiras Volkslauf	F Lenzerheide
Samstag 20.01.2024	La Diagonela (La Pachifica)	C Pontresina
Sonntag 21.01.2024	Rothenthurmer Volksskilauf	F Rothenthurm
Sonntag 28.01.2024	Surselva Marathon	F Sedrun
Sonntag 04.02.2024	Kandersteger Volksskilauf	F Kandersteg
Sonntag 11.02.2024	Einsiedler Skimarathon	F Einsiedeln
Sonntag 18.02.2024	Franches Nordique	F Les Breuleux
Sonntag 25.02.2024	Gommerlauf	F Obergoms
Sonntag 03.03.2024	Mara	C Les Rasses sur Ste-Croix
Sonntag 10.03.2024	Engadin Skimarathon	F Maloja-S-chanf

F = freie Technik / C = klassische Technik

Anmeldung zu den einzelnen Läufen und weitere Infos auf www.swissloppet.ch



Planoiras Volkslanglauf, Foto: Martin Osinga/Ferienregion Lenzerheide



Langlaufgebiete
Loipen Schweiz

GOMS.
Wo Langlauf zu Hause ist.

WWW.GOMS.CH

52. INTERNATIONALER GOMMERLAUF AM 24. / 25. FEBRUAR 2024
Weitere Informationen unter www.gommerlauf.ch

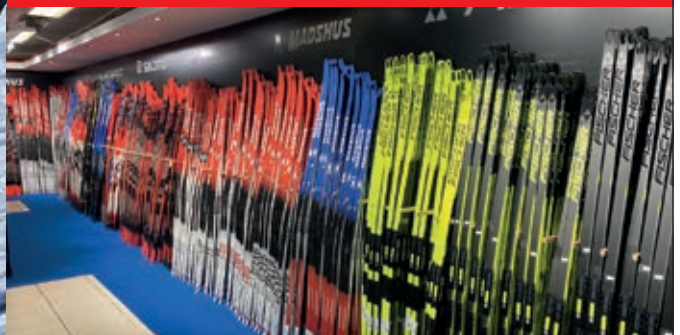
+41 27 974 68 68 | tourismus@goms.ch

LANGLAUFCENTER.CH

SCHINDELLEGI



HERZLICH WILLKOMMEN



NORDIC SPEZIALIST KOMPETENZ SERVICE GRÖSSTE AUSWAHL



Langlaufcenter.ch Dorfstrasse 40 8834 Schindellegi 044 785 00 41 info@langlaufcenter.ch



BIATHLON-SCHNUPPERKURS

Wir gewähren dir einen ersten Einblick in die Faszination Biathlon. Erlebe im Privatunterricht oder gemeinsam mit deiner Familie, dem Verein und dem Unternehmen/Team den Biathlonsport im Winter sowie im Sommer.



rolandarena.ch

Ein Franken für den Nachwuchs

Junge Talente haben profitiert

Alle Besitzer der Swiss Olympic Talent Card National, welche in den Sportarten Langlauf, Biathlon und Nordische Kombination aktiv sind, erhalten die Möglichkeit, ein Gesuch bei Loipen Schweiz einzureichen.

43 Nachwuchs-Talente haben von diesem Angebot Gebrauch gemacht und wurden dafür mit CHF 500.– belohnt. Zusätzlich kamen je fünf Langläufer und Biathleten sowie ein Nordisch Kombinierer in den Genuss einer Erfolgsprämie von CHF 1'000.–. Die Erfolgsprämie wird aufgrund von Empfehlungen der Nachwuchs-Trainer Edi Zihlmann, Langlauf und Hartwig Birrer, Biathlon ausbezahlt.

Ausschlaggebend für den Erhalt der Erfolgsprämie sind erfolgreiche Wettkämpfe in der vergangenen Saison sowie Trainingsmoral, Einsatz, Fleiss und professionelles Verhalten.

Sehr gute Resultate an internationalen Nachwuchs-Wettkämpfen im letzten Winter zeigten, dass der Schweizer Nachwuchs auf dem richtigen Weg ist. Wir wünschen an dieser Stelle auch für den kommenden Winter: Viel Erfolg!

Die beiden «Chefs Nachwuchs» Biathlon und Langlauf bedanken sich, auch im Namen von Swiss-Ski, bei Loipen Schweiz für die jahrelange Unterstützung der nordischen Athleten.

Ein herzliches Dankeschön für

- immer neue Erschliessungen von Loipen
- hervorragende Loipen in allen Regionen der Schweiz
- finanzielle Unterstützung von Projekten
- finanzielle Unterstützung der grössten Nachwuchstalente
- die hervorragende und unkomplizierte Zusammenarbeit



Edi Zihlmann
Chef Nachwuchs Nordisch

- Wohnhaft in Marbach LU
- Seit 1. Juni 2003 für Swiss-Ski in verschiedenen Funktionen im Einsatz
- Seit 1. Mai 2023 neu Chef Nachwuchs Nordisch
- J+S Leiter seit 1983
- J+S Experte seit 1991
- Swiss Olympic Trainerdiplom 1996
- TD Swiss-Ski seit 1997
- Seit 1987 im Schneesport tätig
- ZSSV ab 1987 bis 2003
- Sportschule Schüpfheim
- Aufbau ab 2002
- Hat an X-Grossanlässen, ob Elite oder Nachwuchs, International teilgenommen.



Hartwig Birrer
Chef Nachwuchs Biathlon

- Wohnhaft in Ennetbürgen
- Chef Nachwuchs seit 1. Januar 2022
- C Breitensport/Wettkämpfe Biathlon (ehrenamtlich), von 2003 bis 2014
- TD Biathlon und LL seit 2014
- IK Biathlon seit 2017



Anina Hutter, neu im C-Kader ab Saison 23/24

«Es freut mich immer wieder, die perfekten Loipen in der Schweiz zu erleben. Merci an die Loipenorganisationen für ihren Top-Job».

«Im Namen des gesamten Biathlonnachwuchses bedanke ich mich bei Loipen-Schweiz für ihr grosses Engagement zugunsten des nordischen Skisportes in der Schweiz».



Bio-Tee und Kaffee-Spezialitäten

Als offizieller Partner
von Loipen Schweiz
wünscht Ihnen Sirocco
eine tolle Saison.

www.sirocco.ch



Loipe Bargis bei Flims

**QUALITÄTSGARANTIE
SWISS MADE
LÄNGERE LEISTUNG**

perfekte Loipen
Ihr Spezialist für Loipen-
Beschneidung und Präparierung

bächler bächler snow
Informationen: www.bachler.ch | 056 677 71 00

Sie
machen das
gut



Schweizerische
Herzstiftung

Aktiv gegen Herzkrankheiten und Hirnschlag

Denn als Langläufer*in
tanken Sie Herzgesundheit
bei jedem Loipenbesuch.



Herz-Loipe

Kennen Sie die Herzloipen?

Kurze Rundloipen ohne Gefälle eignen sich
auch ideal für Einsteiger*innen und alle, die
etwas für ihre Herzgesundheit tun wollen.

WWW.HERZLOIPE.CH



Helfen Sie uns helfen.
Mit Ihrer Spende
schenken Sie herzkranken
Menschen Hoffnung.

Schweizerische Herzstiftung

Mit Hirn fürs Herz sorgen

So wie das Loipennetz ständig gepflegt werden muss, damit das Langlaufen ein Vergnügen bleibt, gilt es auch, zu unserem weitverzweigten Netz an Arterien Sorge zu tragen. Dazu ist es sehr hilfreich, die wichtigsten Körperwerte regelmässig zu überprüfen.

Ein HerzCheck der Schweizerischen Herzstiftung lohnt sich – um nicht nur auf den Herzloipen der Schweiz unbeschwert unterwegs zu sein.

Langlauf ist ein zauberhafter Sport, für viele Menschen ist es gar ein Herzensport. Natur, frische Luft, traumhafte Landschaften, Spass im Schnee und an der Sonne. Sie als Langläuferinnen und Langläufer wissen Bescheid!

Regelmässige Bewegung unterstützt das Herz-Kreislauf-System, stabilisiert den Blutdruck und wirkt dem Entstehen von Herz-Kreislauf-Erkrankungen entgegen. Sportliche Höchstleistungen braucht es nicht: Jede Bewegung zählt. Auch im Winter, im Schnee, auf der Loipe. Und gerne auf den Herzloipen, die in Zusammenarbeit mit der Schweizerischen Herzstiftung entstanden sind – und deren Strecken einfach und übersichtlich sind, damit auch gesundheitsbewusste Einsteiger sofort profitieren. Mittlerweile gibt es 16 Herzloipen in der Schweiz, das Angebot wächst von Winter zu Winter, von Andermatt über Davos bis Flims – neu kommen auf diesen Winter Herzloipen in Arosa und in der Lenk dazu.

Genügend Bewegung, ausgewogene Ernährung, achtsame Lebensweise inklusive angemessenem Alkoholkonsum und Verzicht auf Zigarett-

ten sind einige wertvolle Ratschläge, um das Herz in Schuss zu halten und damit sein Arteriennetz gut zu unterhalten. Julia Stehli ist Oberärztin am Unispital Zürich und eine Kardiologie-Kapazität. Sie sagt: «Der Herzinfarkt und die Folgen davon sind Todesursache Nummer 1.» Stehli nennt fünf Hauptfaktoren für Herz-Kreis-Erkrankungen: Rauchen, hohe Cholesterinwerte, Übergewicht, Diabetes und hoher Blutdruck.

Deshalb ist es auch sehr wichtig, dass man seine Werte kennt und überprüft. Schliesslich checkt man das Wetter, den Loipenzustand und die Skis ebenfalls, bevor man zum Langlaufen aufbricht. Eine Blutdruckmessung empfiehlt sich laut der Kardiologin Julia Stehli ab 18 Jahren alle fünf Jahre. Einen EKG-Check, die Bestimmung der Cholesterinwerte und ein Test des Blutdrucks sollten Männer ab 40 regelmässig machen und Frauen ab 50. Menschen, bei denen es in der Familie schon im frühen Alter zu Herzinfarkten oder plötzlichem Herztod kam, sollten früher damit beginnen, sagt die Expertin Stehli.

In über 500 zertifizierten Apotheken in der Schweiz können diese Werte mit dem HerzCheck der Schweizerischen Herzstiftung jederzeit und ohne grossen Aufwand gemessen werden. Es kann durchaus sein, dass man sich gesund



Schweizerische Herzstiftung

Aktiv gegen Herzkrankheiten und Hirnschlag

fühlt und genügend Sport treibt, aber dennoch nicht ideale Werte aufweist. Der HerzCheck gibt Aufschluss über das persönliche Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Ein HerzCheck dauert 30 bis 40 Minuten und umfasst eine Befragung zum Gesundheitszustand, Messungen des Blutzuckers, des Cholesterins, des Bauchumfangs und des Blutdrucks sowie eine individuelle Auswertung. Danach werden das eigene Risikoprofil und Empfehlungen zur Vorbeugung von Herz-Kreislauf-Krankheiten besprochen. Damit die Arterien im Körper nicht verhärten oder verdicken – und das Blut frei fließen kann.

Denn wer seine Werte kennt, kann sie mit einem geeigneten Lebensstil gezielt beeinflussen und wenn nötig frühzeitig medizinische Hilfe finden. Damit dem Langlaufspass weiter keine Grenzen gesetzt sind – auch auf den Herzloipen.

Mehr Informationen zum HerzCheck unter www.swissheart.ch/herzcheck

Weiterführende Informationen zum Bestellen unter www.swissheart.ch/webshop



Loipe Lauenen, Gstaad

NEU

- ✓ 30% Protein
- ✓ Leckerer Geschmack
- ✓ Softe Textur
- ✓ Ohne Palmöl

*mit Vanille und Cranberry Aromen

isostar
LIFE IS YOUR PLAYGROUND

High Protein **30%**
Vanilla & Cranberry*



Der Nachwuchs ist bereit!



Loipen-Hit Schwyz

Ab ins Langlaufvergnügen

echt
SCHWYZ

Langlauf-Tagespass
inkl. Hin- und
Rückfahrt

ab CHF **24.-***
(2. Klasse, Halbtax)



www.voralpen-express.ch

SBB



VORALPEN-EXPRESS

*Preis für Hin- und Rückfahrt innerhalb vom Gültigkeitsbereich in der 2. Klasse mit Halbtax inkl. Tagespass für die buchbaren Loipen. Angebot nur online unter www.voralpen-express.ch erhältlich. Buchbar während der Langlaufsaison 2023/24.

langlauf.ch

[Für Bewegung und vieles mehr]



BMW IBU
WELTCUP BIATHLON
2023/24

LENZERHEIDE
14. - 17. DEZ. 2023

TICKETS: lenzerheide2025.ch

An- und Rückreise
mit ÖV inklusive



44. Blick Langlauf-Plausch Davos

Profitieren Sie vom ausgezeichneten Coaching der Langlauf-Lehrer und geniessen Sie vier gesellige Tage unter Gleichgesinnten. Individuelle Kurse für Einsteiger und Fortgeschrittene garantieren einen perfekten Einstieg in die nächste Wintersaison.

Spezial-Angebot:

4 Tage Davos Klosters
inkl. Halbpension,
Testmaterial & Guide

Fr. 599.–

Kursdaten – jetzt buchen

Kurs 1: Samstag, 25.11.23 bis Mittwoch, 29.11.2023

Kurs 2: Mittwoch, 29.11.23 bis Sonntag, 3.12.2023

Der Preis im Doppelzimmer beträgt Fr. 599.–
pro Person (Einzelzimmerzuschlag Fr. 100.–).

Folgendes ist im Angebot inklusive:

- Vier Übernachtungen in einem 3- oder 4-Sterne-Hotel inkl. Halbpension und Begrüssungsapéro
- Nutzung der Verkehrsbetriebe Davos (plus Rhätische Bahn zwischen Klosters und Filisur) während den Kurstagen
- Nutzung des Hallen- und Erlebnisbades Eau-là-là
- Coaching durch professionelle Langlauf-Lehrer
- Abgestufte Kurse vom Einsteiger bis zum Fortgeschrittenen
- Testmaterial von Hofmänner Sport
- Begrüssungs- und Abschiedsgeschenk
- Wachskurs für Einsteiger und Fortgeschrittene

Weitere Informationen und Buchungen unter
www.blick.ch/langlaufplausch



© Destination Davos Klosters / Christian Egelmaier

In Kooperation mit

HOFMÄNNER
SPORT DAVOS

DAVOS
KLOSTERS

Blick

Leser-
Reise

Für einmal im Mittelpunkt stehen, ohne sich gleich im Rampenlicht präsentieren zu müssen. Für einmal kein Gerangel und Gedränge im Startblock, und schon gar keine Hektik. Für einmal geht's um das Erlebnis, und nicht um die Zeit. Der Engadin Frauenlauf begeistert, und das nun auch schon seit über zwei Jahrzehnten.



ENGADIN
SKIMARATHON

PRESENTED BY **helvetia**

Da hat dann doch so manch einer seinen Augen nicht getraut, als Carla Wohler die Ziellinie in S-chanf mit einem neuen Streckenrekord von 38 Minuten und 26,2 Sekunden überquert hat. Nicht, weil man es ihr nicht zugetraut hätte, ist die 23-jährige gebürtige Unterengadinerin doch eine sehr ambitionierte Schweizer Nachwuchsatletin. Nein, sondern weil die Voraussetzungen für ein so schnelles Rennen wegen dem schwierigen und vor allem schneearmen Winter alles andere als gut aussahen vor diesem 5. März 2023.

petitiver und müssen sich öfters unter Beweis stellen (oder sie meinen es zumindest). Und wenn sie im Rennmodus sind, dann geht von Null auf Hundert die Post ab, ohne Rücksicht auf Verluste. Und das mundet vielen Frauen so ganz und gar nicht.

Klar, der Engadiner ist ein Rennen, und bei einem Rennen geht es in erster Linie darum, der oder die Schnellste zu sein. Es gibt aber auch diejenigen, die des Erlebnis wegen mitlaufen. Diejenigen, die beim Verpflegungsstand kurz stehenbleiben und

Die weiteren Rennen:

Engadin Skimarathon: Das Original. Seit 1969 lockt der Engadiner jährlich um die 13'000 Läufer:innen ins Oberengadin. Maloja – S-chanf, 42 km.

Engadin Halbmarathon: Halbe Distanz, volles Vergnügen, und das erst noch auf der Originalstrecke. Maloja – Pontresina, 21 km.

Engadin Nachtlauf: Der romantische. Im Mondlicht und bei Kerzenschein läuft's sich ganz anders. Ein Muss für jeden Langlaufer. Sils – Pontresina, 17 km.



Gemeinsam macht's einfach mehr Spass – auch am Engadin Frauenlauf. Photocredit: Swissimage

Doch zum Glück kam alles anders. Die Temperaturen waren perfekt, die Loipe dank vielen Extraschichten der zahlreichen Loipenfahrer in einem exzellenten Zustand und die Sonne strahlte mit den Läuferinnen um die Wette – wie eigentlich immer am Engadin Frauenlauf. Das 17 km lange Rennen von Samedan bis S-chanf ist der Startschuss in die Marathonwoche mit insgesamt fünf Rennen. Und wie immer ist es ein sehr stimungsvoller Auftakt.

mit den Helfern schwatzen. Oder diejenigen, die immer mal wieder innehalten, um die einzigartige Naturkulisse wahrzunehmen. Und diejenigen, die sich von den zahlreichen Zuschauern am Loipenrand antreiben und feiern lassen. Und nicht wenige davon sind Frauen.

Was anders ist am Engadin Frauenlauf

Zuerst mal die Masse. Mit zwischen 800 bis 1'100 Läuferinnen bei den letzten fünf Austragungen

Warum viele Frauen lieber unter sich laufen

Ja, warum eigentlich? Fragt man die Teilnehmerinnen, dann liegt es klar daran, dass die Männer für einmal nicht mittun dürfen. Geschlechterdiskriminierung? Nein, definitiv nicht. Als der Engadin Skimarathon so richtig populär geworden ist und im Jahre 1976 bei seiner 8. Austragung bereits über 10'000 Teilnehmer:innen zählte, wurde es vielen Frauen zu hektisch. Männer sind von Natur aus kom-

ist das Teilnehmerfeld überschaubar. Ca. 130 bis 150 davon sind Profis oder sehr ambitionierte Hobbyläuferinnen. Ein weiterer Unterschied ist die Renndistanz, welche mit 17 km zwar durchaus anspruchsvoll ist, aber nicht ein stundenlanges Abmühen mit sich bringt. Und zu guter Letzt: die Gruppendynamik. Nicht wenige Frauen stehen zusammen mit ihren besten Freundinnen, Büro-Gschpänlis oder ihrer Sport-Gruppe am Start – und erst noch für einen guten Zweck.

Seit 2013 ist die Farbe pink und vor allem die pinke Schleife ein fester Bestandteil des Engadin Frauenlaufs. Das Symbol der pinken Schleife steht weltweit für die Solidarität mit Brustkrebs-Betroffenen. Mit der Aktion «Mascha Rösä» rufen die Läuferinnen vor und während des Rennens zum Spenden für Brustkrebs-Prävention und Gesundheitsförderung auf.

Das Beste kommt bekanntlich zum Schluss

Das gilt auch für den Engadin Frauenlauf. Nach getaner Arbeit kommt das Vergnügen, die Pasta Party im Ziel in S-chanf. Leckere Pasta, um den Tank wieder aufzufüllen, dazu ein, zwei Cüpli und eine ausgelassene, entspannte Stimmung. Sogar die Männer dürfen sich dann wieder dazugesellen.

Programm Marathonwoche 2024

54. Engadin Skimarathon	Sonntag, 10. März 2024
15. Engadin Halbmarathon	Sonntag, 10. März 2024
6. Engadin Nachtlauf	Donnerstag, 7. März 2024
38. Jugendsprint	Mittwoch, 6. März 2024
23. Engadin Frauenlauf	Sonntag, 3. März 2024

Mehr Informationen und Anmeldung:

www.engadin-skimarathon.ch

MUSÉE DU **SKI**
LE BOÉCHET-SUISSE

OUVERTURE À PARTIR DU
30.09.2023

EXPOSITION PERMANENTE

**SUR LES TRACES
HISTORIQUES DU SKI**

EXPOSITION TEMPORAIRE

**OBJECTIF PODIUM,
ZOOM SUR LE SKI
ACTUEL !**



SWICA-Langlaufbeitrag

SWICA belohnt Sie fürs Langlaufen

SWICA unterstützt Ihre präventiven und gesundheitsfördernden Aktivitäten in den Bereichen Bewegung, Ernährung und Wohlbefinden. Weil Skilanglaufen geistig und körperlich fit hält, beteiligt sich SWICA auf vielfältige Weise daran.



Beim Langlauf werden die Arme, Schultern, Beine, Rücken und Bauchmuskeln beansprucht – also fast alle Muskelgruppen des Körpers. Das stärkt und trainiert den ganzen Körper.

Weil Langlaufen ein gesundes Ganzkörpertraining darstellt, das geistig und körperlich fit hält, steht es bei der SWICA Gesundheitsorganisation als gesundheitsfördernde und präventive Sportart ganz zuoberst. SWICA unterstützt den beliebten Breitensport mit Prämienrabatten. Zudem beteiligt sich SWICA bei ihren Kundinnen und Kunden mit bis zu 95 Prozent* an den Kosten des Schweizer Langlaufpasses oder der örtlichen Saisonkarte.

Darum lohnt sich Langlaufen besonders:

1. Sport im Freien stärkt die Immunabwehr.
2. Frische Luft ist gesund und regt alle Sinne an.
3. Bereits fünf Minuten in der Natur wirken sich entspannend aus.
4. Unebene Untergründe fordern die Muskulatur mehr und stärken somit auch Rumpf und Rücken.
5. Die abwechslungsreiche Umgebung stimuliert die Sinne und verbessert die Koordination.

*So wird der SWICA-Langlaufbeitrag berechnet

SWICA unterstützt ihre Versicherten aus der Zusatzversicherung COMPLETEA PRAEVENTA mit 50 Prozent der Kosten und mit maximal 300 Franken pro Kalenderjahr. Die Zusatzversicherung OPTIMA deckt zusätzlich 90 Prozent der darüberhinausgehenden Kosten, maximal 300 Franken pro Kalenderjahr.

Bei Kosten von 160 Franken für den Langlaufpass beträgt der Beitrag von SWICA aus COMPLETEA PRAEVENTA 80 Franken und derjenige aus OPTIMA 72 Franken. Pro versicherte Person bleiben also nur noch 8 Franken zum selber bezahlen.

Bei Kosten von 160 Franken für den Langlaufpass beträgt der Beitrag von SWICA aus COMPLETEA PRAEVENTA 80 Franken und derjenige aus OPTIMA 72 Franken. Pro versicherte Person bleiben also nur noch 8 Franken zum selber bezahlen.

So wird der Sportförderungsbeitrag beantragt

Eine Kopie des Langlaufpasses oder der örtlichen Saisonkarte an den SWICA-Kundendienst – per Post oder portofrei mit der mySWICA-App – senden. Nach erfolgter Prüfung und Freigabe wird der Beitrag umgehend überwiesen.

24 attraktive Langlaufpreise zu gewinnen

In der Wintersaison 2023/2024 erwartet wiederum ein exklusiver SWICA-/Loipen-Schweiz-Langlaufwettbewerb die Leserinnen und Leser von «langlauf.ch». Zu gewinnen sind **zwei Langlaufausrüstungen** im Wert von je **1'000 Franken** und **22 Schweizer Langlaufpässe**.

Die Teilnahme ist ab dem 1. Oktober 2023 unter www.swica.ch/de/loipen-schweiz möglich.

Gesundheitsförderung und Prävention

Nicht nur Fitnesscenter und Fitnesskurse fördern die Gesundheit. Deshalb unterstützt SWICA auch verschiedene Sportarten wie Tennis, Klettern oder Langlauf als persönliche Gesundheitsvorsorge. Auch wer zur Ernährungsberatung geht oder sich massieren lässt, ein Achtsamkeits-Coaching oder ein Personal-Training absolviert, kann von SWICA-Präventionsbeiträgen profitieren. SWICA unterstützt aus den Zusatzversicherungen COMPLETEA PRAEVENTA und OPTIMA so viele verschiedene Aktivitäten wie sonst kaum eine Krankenversicherung.

