

# 54. ENGADIN SKIMARATHON

Sonntag, 10. März 2024



ENGADIN SKIMARATHON

PRESENTED BY **helvetia**

## 23. ENGADIN FRAUENLAUF

3. März (17 km)

## 6. ENGADIN NACHTLAUF

7. März (17 km)

## 15. ENGADIN HALBMARATHON

10. März (21 km)

Presenting Sponsor



Main Sponsors



Media Partners



# Testen. Community. Lifestyle.

Nordic Festival Lenzerheide – für alle Fans von Nordic Sport

10./11. Februar 2024

Perfekte Gelegenheit sich auch mal im Biathlon zu versuchen.

[lenzerheide.swiss/nordicfestival](http://lenzerheide.swiss/nordicfestival)

This is Nordic by Lenzerheide



## Langlaufen in Trin, Flims und Sogn

62 Kilometer herrliche Loipen,  
Vermietung, Nachtloipen, Langlaufschule

[trinnordic.ch](http://trinnordic.ch)

graubünden

Streckeninformation:  
Tel. +41 (0)81 861 88 00  
[www.scuol.ch/loipen](http://www.scuol.ch/loipen)

Loipa Scuol-Martina, Ardez, Ftan, Tarasp  
Die besondere, schneesichere Loipe Scuol-Martina,  
40 km gespurte Strecken im Unterengadin!

Engadin Scuol  
Nationalparkregion

118 Loipenkilometer im Dreiländereck  
1 Ticket für 3 Langlaufdestinationen

nosta nordic

Biosfera Val Müstair

[langlauf.ch](http://langlauf.ch)

[Für Bewegung und vieles mehr]

**Panorama-Loipe**  
am Bachtel

34 Km gut präparierte Loipen  
28 Km Skatingpisten  
- Bistro / Vermietung  
- Nachtloipe  
- LL-Schule

panoramaloipe.ch Loipentelefon 055 246 42 22

**Toggenburg**  
Alt St. Johann-Unterwasser-Wildhaus

info@loipen-toggenburg.ch  
www.loipen-toggenburg.ch  
Langlaufschule Toggenburg  
22 Km Loipen, 5 Km Nachtloipe

**Arosa**

Auf die **Loipe**  
und **los!**

Genussvoll und  
aussichtsreich –  
Langlaufen in Arosa.  
arosa.swiss/langlauf





**Vous**  
faites ça  
**bien**

**Fondation Suisse de Cardiologie**  
*Active contre les maladies cardiaques et l'attaque cérébrale*

Car à chaque sortie,  
le ski de fond améliore  
votre santé cardiaque.

**-Loipe**

**Connaissez-vous les pistes du cœur?**  
Il s'agit de courtes boucles sans dénivelé, idéales pour les débutant-e-s et quiconque souhaite faire quelque chose pour sa santé cardiaque.

**WWW.HERZLOIPE.CH**




Aidez-nous à aider.  
Votre don offre de l'espoir  
aux personnes cardiaques.

Tolles Loipenangebot  
Langlaufschule  
Mietservice  
Winterwanderwege  
Loipencafé  
Loipenbeiz

# Schwedentritt Einsiedeln

[www.schwedentritt.ch](http://www.schwedentritt.ch)



Willkommen im Traumland des Skilanglaufs

# Einsiedler Langlauf-Weekend 2024

10./11. Febr.  
56. Skimarathon  
13. Schafbock-Loppet  
Special Olympics

SWISS  LOPPET

## [www.skimarathon.ch](http://www.skimarathon.ch)

# Loipe Bolzberg-Trachslau | Einsiedeln

[www.loipe-bolzberg.ch](http://www.loipe-bolzberg.ch)  
nah, erholsam, Naturgenuss pur!



Erlebnisloipe **BOLZLI**

27 km Langlaufloipen | 4 km Nachtloipe | Langlaufschule | Skivermietung | Tel. 079 412 03 03



# FINNENLOIPE ROTHENTHURM

## LANGLAUFGENUSS MOORLANDSCHAFT ROTHENTHURM

[www.finnenloipe.ch](http://www.finnenloipe.ch)

25 km klassisch und skating  
Nachtloipe • Garderoben  
Vermietung • Unterricht

# Langlaufzentrum Studen (SZ)

27 km Loipen  
[www.studen-sz.ch](http://www.studen-sz.ch)

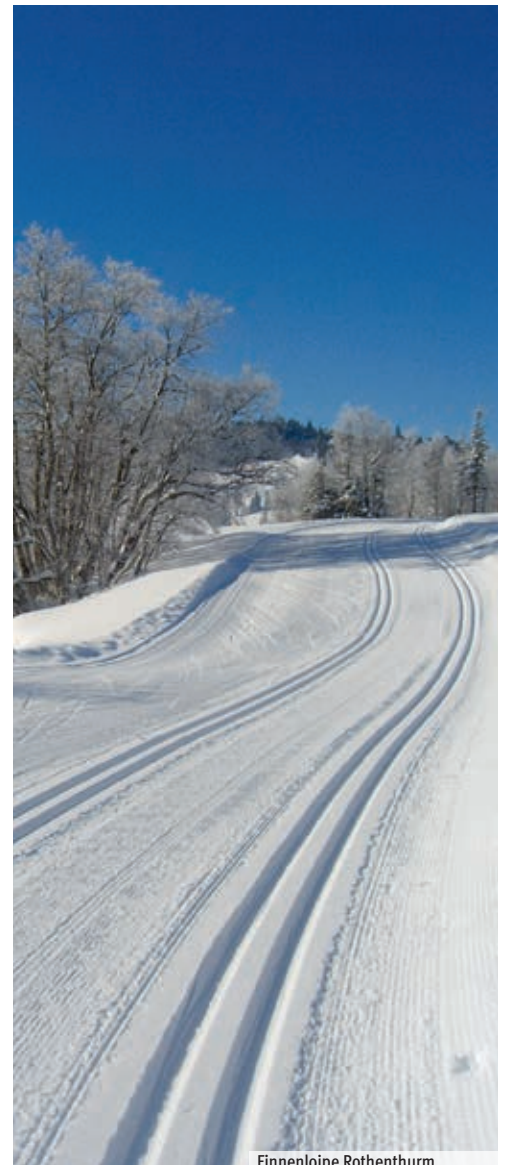




Ihr Langlauf-Spezialist  
055 414 25 24  
[www.schaad-nordicsports.ch](http://www.schaad-nordicsports.ch)



Schnee und Wetterbericht  
055 414 14 44  
[www.studen-sz.ch](http://www.studen-sz.ch)



Finnenloipe Rothenthurm

# Willkommen im Langis so nah dem Paradies

Langis ob Sarnen (OW) 1440 – 1520 m ü. M.

40 km Klassisch und Skating – Wachsraum und Duschen – Verkauf/Vermietung/Service – Langlaufschule



## langlauf.ch <

[Für Bewegung und vieles mehr]



Bild: MelchseeFrutt, Copyright Sportbahnen Melchsee-Frutt

## AKTIVE FREIZEIT

Langlaufen auf dem Hoch-  
plateau Melchsee-Frutt.



ZWEISIMMEN

# Sparenmoos


natürlich - bewegt



[www.sparenmoos-aktiv.ch](http://www.sparenmoos-aktiv.ch)  
[welcome@sparenmoos-aktiv.ch](mailto:welcome@sparenmoos-aktiv.ch)

# DÜRI schnufe



22 KM LOIPEN  
DIEMTIGAL.CH

NAH - WILD - WERTVOLL  
**Diemtigtal**  
NATURPARK  
ERLEBNIS

Winterplausch für die ganze Familie

Loipe Eriztal  
10 km Klassisch  
12 km Skating



Skilifte  
Schlitteln  
Restaurants

# Eriz

ERIZTAL TOURISMUS Berner Oberland

Automatischer Schneebericht 033 453 24 00

 **LENK SIMMENTAL**



## AUF SPURENSUCHE?

- 5 Gebiete im Simmental
- 60 km Loipen klassisch & skating
- Höhenloipe auf dem Lenker Betelberg (2000m ü. M.)
- Nordic Zentrum Lenk (Biathlon für jedermann)

[www.lenk-simmental.ch/langlauf](http://www.lenk-simmental.ch/langlauf)  **ADELBODEN-LENK**  
...DANK!

 **Aeschi**  
BERNER OBERLAND  
LOIPE AESCHI-SULD



35 km Loipennetz klassisch & skating

 Skivermietung beim Loipenstart  
in Aeschried

[www.aeschi-tourismus.ch](http://www.aeschi-tourismus.ch)

 LANGLAUFZENTRUM GANTRISCH  
GEGRÜNDET 1968

## Panorama-Loipen im Naturpark



[www.lzg.ch](http://www.lzg.ch)

 swissnordic school gantrisch  NATURPARK GANTRISCH mit Schwarzsee

 **ADELBODEN LOIPEN**



[www.adelboden.ch](http://www.adelboden.ch) - [www.engstligenalp.ch](http://www.engstligenalp.ch)



# NORDISCHES ZENTRUM GOMS.

Top Infrastruktur für Langlauffans.



[WWW.NORDISCHESZENTRUM-GOMS.CH](http://WWW.NORDISCHESZENTRUM-GOMS.CH)

## NEUE BIATHLONANGEBOTE IM GOMS

Entdecken Sie die neuen Biathlonangebote für Firmen und Private

**NORDISCHES ZENTRUM GOMS**

+41 27 974 12 22 [kontakt@nordischeszentrum-goms.ch](mailto:kontakt@nordischeszentrum-goms.ch)

## LANGLAUFZENTRUM - CENTRE NORDIQUE Les Prés-d'Orvin-Chasseral



Das attraktive Langlaufgebiet in der Nordwestschweiz.  
45 Km Skating und 45 Km Klassisch Loipen  
1120-1540 m.ü.M.  
Herrliche Aussichten und typische Jura-Landschaften.



15 Min. mit Auto oder 20 Min. mit Bus ab Biel  
Grosser Parkplatz, Langlaufpass-Verkauf  
Materialvermietung, Langlaufschule  
Telefon: 032 322 66 26  
[info@loipen.ch](mailto:info@loipen.ch) [www.loipen.ch](http://www.loipen.ch)



[www.langlauf.ch](http://www.langlauf.ch)

«...parmi les cinq meilleures destinations mondiales pour le ski de fond !»  
Outdoors magazine

Jura neuchâtois ★★★★★  
une montagne de plaisirs

Réservez vos vacances  
sur [www.neuchateltourisme.ch](http://www.neuchateltourisme.ch)  
ou au 032 889 68 90



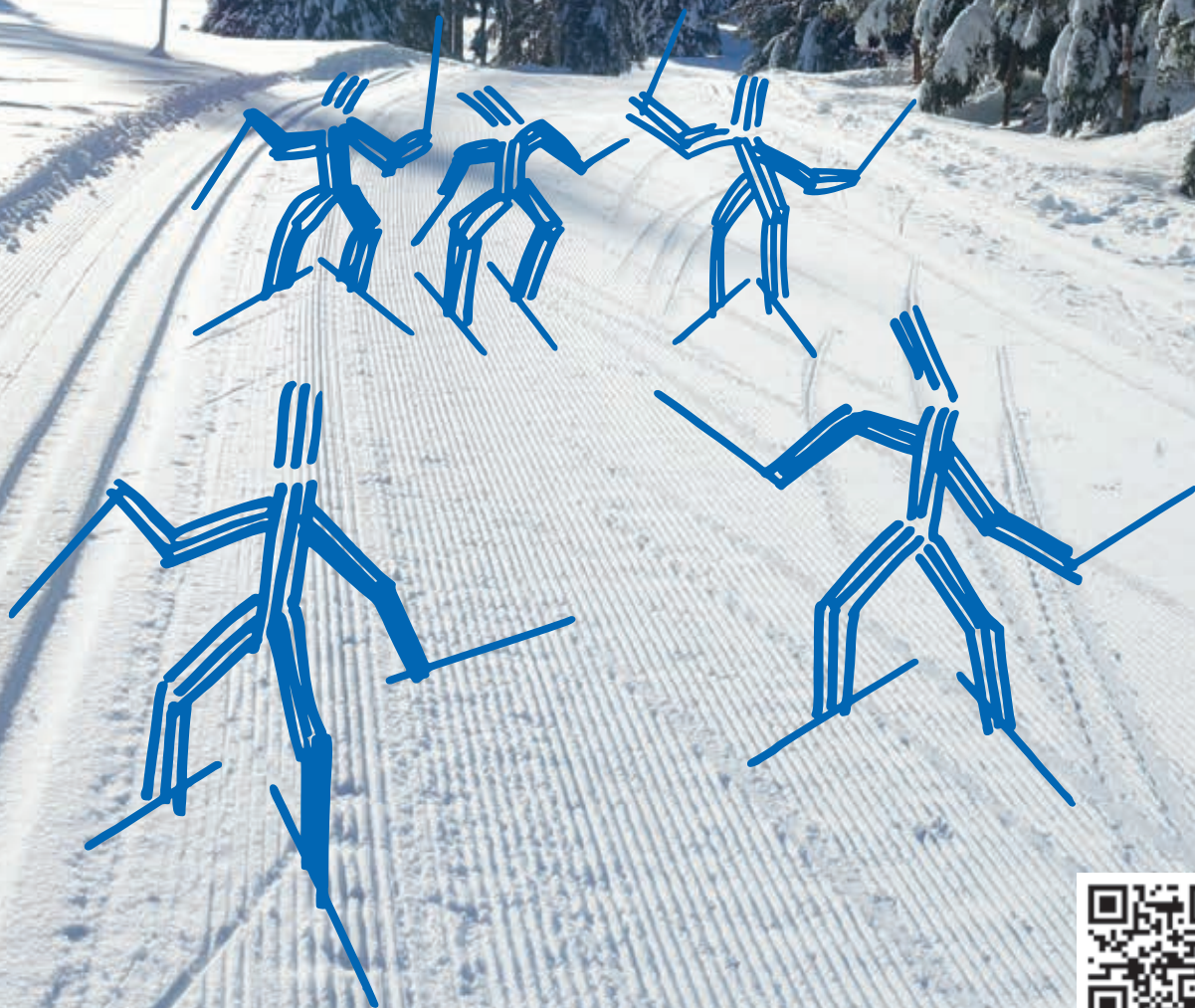
[www.skidefond.ch](http://www.skidefond.ch)

ROMANDIE  
SKI DE FOND



SKIDEFOND.CH

Ivresse hivernale !



# Loipen Schweiz Meilensteine in der Geschichte von Loipen Schweiz

Seit über 40 Jahren ist Loipen Schweiz die Dachorganisation aller deutsch-, italienisch- und rätoromanischsprachigen Loipenorganisationen sowie Romandie Ski de Fond aller französischsprachigen Loipencenter.

Bereits ab 1979 wurden durch den Schweizerischen Skiverband und die Arbeitsgemeinschaft für Loipenunterhalt (AGL), Abzeichen und Kleber verschickt.



**5. Juni 1982 Gründungsversammlung der AGL** in der **Windegg auf dem Albis**

**1. DV in Galgenen, 28. Mai 1983**  
Fritz Ammann, der 1. Präsident der AGL, wird gewählt.

**3. GV in Arth-Goldau, 1. Juni 1985**  
Langandauernde Diskussion über den Siitonen-schritt (erster Skatingschritt): Es wird entschieden, dass auf gewissen Streckenabschnitten ein generelles Siitonen-Verbot gilt.

**7. GV in Valbella-Lenzerheide, 3. Juni 1989**  
Schlussworte des Präsidenten: Wieder liegt ein Winter hinter uns, der an vielen Orten keinen oder zu wenig Schnee brachte, um die Loipen zu spüren.

**9. GV in Marbach, 8. Juni 1991**  
Wechsel vom Loipenkleber zum Schweizer Langlaufpass, da zahlreiche Langläufer und Langläuferinnen mehr als eine Langlaufausrüstung besitzen. Der Kassier erhält einen Computer.

**15. DV in Zug, 3. Mai 1997**  
Die DV findet auf dem Motorschiff Rigi statt. Anwesend sind 81 Loipenorganisationen – Rekord bis heute. Einführung eines Finanzausgleichs zwischen grossen und kleinen Loipenorganisationen (Pool), der bis heute mit wenigen Änderungen Bestand hat.



**17. DV in Kippel, 5. Juni 1999**  
Der Name Arbeitsgemeinschaft für Loipenunterhalt wird ersetzt durch Loipen Schweiz. Es wird ein neues Logo geschaffen.



**19. DV in Sarnen, 9. Juni 2001**  
Die Wegweiser für Loipen wechseln von der Farbe gelb auf türkisblau.



**27. DV in Lenzerheide, 6. Juni 2009**  
Das Logo aus dem Jahr 1999 wird durch ein moderneres ersetzt, welches bis heute Bestand hat.

**31. DV in Saas Grund, 8. Juni 2013**  
Der ehemalige Präsident Toni Schmid wird zum Ehrenmitglied ernannt. Er hat einen grossen Beitrag zugunsten des Schweizer Langlaufbreitensportes geleistet mit der Einführung des Schweizer Langlaufpasses und des Pools.

**32. DV in Triesenberg, 14. Juni 2014**  
Neu wird anstelle des Sporthilfe-Frankens ein eigenes Nachwuchs-Projekt gestartet. Ein Franken pro verkauftem Schweizer Langlaufpass geht an Jung-Talente im Langlauf, Biathlon und der Nordischen Kombination.

**35. DV in Wildhaus, 10. Juni 2017**  
Der Antrag, den Schweizer Langlaufpass auch digital auf dem Smartphone anzubieten, wird angenommen.



**Präsidenten:**

Fritz Ammann	ab 1983
Toni Schmid	ab 1985
Daniel Garbely	ab 2003
Mariette Brunner	ab 2013

Loipen Schweiz	117 Mitglieder
Romandie Ski de Fond	43 Mitglieder

Die Geschäftsstelle von Loipen Schweiz befindet sich in Lenzerheide.

**Vorstandsmitglieder (Foto v.l.n.r.):**  
Carmen Hausammann, Finanzen  
Willi Marti, Vize-Präsident/Pool  
Mariette Brunner, Präsidentin/Sponsoring  
Erich Schönbächler, Infrastruktur  
Luzia Wanner, Marketing/Geschäftsstelle



Vorstand Loipen Schweiz, anlässlich der DV in Zweisimmen 2022



# Technik vor Kondition

## Der ideale Saisoneinstieg

Die Vorfreude auf Schnee und den Langlaufsport ist gross. Zu ungestüm sollte man die ersten Ausflüge auf den schmalen Latten aber nicht angehen. Zu Beginn der Langlaufsaison geht es vor allem darum, Koordination und Gleitgefühl zu fördern.

Die Schweiz ist ein Volk von Läuferinnen und Velofahrern. Und eins von Langläufern. Doch anders als zu Fuss oder auf dem Rad dauert die Saison auf Schnee maximal dreieinhalb Monate. Über zwei Drittel des Jahres verbringen Langläuferinnen und Langläufer daher nicht skatend auf Schnee, sondern mit anderen Bewegungsformen. Dies unterscheidet sie von den Profis, die weitaus länger Schnee unter ihren Latten haben.

Da Langlaufen eine äusserst technische Sportart ist, sollte der Wiedereinstieg auf die rutschige Unterlage aus weit mehr als einem Dauertraining im mittelstrengen Bereich bestehen. Angesagt sind vielmehr zahlreiche Technikübungen und ruhige Einheiten, bei denen man möglichst lange auf dem Ski gleitet. Um das zu fördern und sich ganz auf die Beinarbeit und Skiführung konzentrieren zu können, laufen auch viele Profis oft ohne Stöcke.

### Noch nicht auspowern

Die ersten Schneeeinheiten sollten also ganz im Zeichen von Gleit-, Koordinations- und Technikübungen stehen. Immer wieder und möglichst immer souveräner. Und falls Sie (verständlicherweise) nicht widerstehen können und unbedingt eine Weile am Stück powern möchten, dann versuchen Sie zumindest, nur kurze Abschnitte so

zu laufen und ständig zwischen den einzelnen Skating-Schrittarten abzuwechseln.

Also beispielsweise 1:2 (ein Stockeinsatz auf zwei Schritte) und dabei regelmässig die Seite wechseln, auf welcher der Stockeinsatz zusammen mit dem Beinabstoss erfolgt. Oder fliegender Wech-

sel von 1:2 zu 1:1 (Stockeinsatz auf jeden Schritt) und nach ein paar Schritten wieder zurück. Dazu eignet sich vor allem flaches oder leicht ansteigendes Gelände. Ab und zu können Sie auch kurz in die Klassisch-Spur wechseln und ein paar Minuten einen effizienten Doppelstockeinsatz üben.



## Mustereinheit Saisoneinstieg: Technik, Geschicklichkeit, Gleitgefühl

In den ersten Schneetrainings gilt vor allem eins: **üben, üben, üben**. Eine kleine Auswahl:

- **Lange gleiten:** So lange gleiten, dass Sie im Sekundentakt auf mindestens drei zählen können.
- **Vorwärtsstossen auf einem Ski:** Möglichst flach auf einem Ski stehen und sich mit den Stöcken vorwärts schieben.
- **Überkreuzen:** Am Schluss der Gleitphase vor dem Wechsel zur anderen Seite den inneren Ski mit der Spitze vorne kurz über den Gleitski heben.
- **Zweimal Stockeinsatz:** Nach Stockeinsatz noch länger auf einem Ski gleiten und dabei einen zweiten Stockeinsatz ausführen.
- **Doppelstock in der Klassisch-Spur:** Auf kräftigen Stockeinsatz und Stabilität in der Hüfte achten.
- **«Blind» skaten:** Auf einer flachen und geraden Loipe ab und zu drei bis fünf Schritte mit geschlossenen Augen skaten, wenn die Bahn frei ist.
- **Hüpfen:** Nach dem Skiaufsatz noch einmal aktiv abstossen und mit einem kleinen Sprung einen Moment lang beide Ski gleichzeitig in der Luft halten, bevor die Gleitphase fertig geführt wird.
- **Mit einem Stock:** Einen Stock weglegen und 2–3 Minuten nur mit einem Stock skaten. Danach retour und Stockwechsel.

### Ohne Stöcke:

- **Schlittschuhschritt:** Hände hinter dem Körper halten.
- **Schlittschuhschritt mit Armeinsatz:** Mit den Armen gegengleich die Skatingbewegung unterstützen wie beim Eisschnelllaufen.
- **Klatschen:** Während der Gleitphase dreimal hintereinander in die Hände klatschen.
- **Abstützen:** Bei jeder Gleitphase mit beiden Händen auf dem Knie des Standbeines abstützen.



Wichtig dabei: Zum Saisonstart immer so langlaufen, dass Sie nicht komplett ausser Atem gelangen. Dazu eignet sich eine flache Loipe am besten. Denn je hügeliger das Gelände, desto grösser ist die Gefahr, dass man sich zu stark verausgabt und die Technik in den Hintergrund rückt. Wenn der Puls Gefahr läuft zu überschreiten oder die Arme langsam sauer werden, kurz anhalten oder eine koordinative, aber wenig anstrengende Übung dazwischenschalten.

#### Aufgepasst auf Fehlerbilder

Wer beim Saisonstart von Beginn weg lospowert, läuft Gefahr, dass sich Fehlerbilder manifestieren, die nur noch schwer behoben werden können. Apropos Fehlerbilder: Eine oder zwei Lektionen bei einem Langlauflehrer können zum Saisonstart Wunder bewirken. Er macht Sie auf die schwerwiegendsten Mängel aufmerksam und kennt zahlreiche Übungen, wie Sie an Ihren Schwächen feilen können.

Für alle Unterländer noch ein weiterer Tipp: Üben Sie im Dezember neben Einheiten im Schnee viele Sportarten aus, bei denen der Oberkörper beansprucht wird (Nordic Walking, Schwimmen, Running mit Stöcken, Fitness- und Krafttraining). Auch Kraft- und Gleichgewichtsübungen mit dem eigenen Körpergewicht sind leicht zuhause ohne Schnee durchführbar.

Text: FIT for LIFE

# FIT for LIFE

FIT for LIFE ist seit 26 Jahren  
DAS Schweizer Magazin für Aktivsport





Jetzt kennenlernen!



Ob Trainingstipps, Produkteberatungen, Porträts oder Reportagen – mit **FIT for LIFE** erfahren Sie 8 x jährlich alles aus der Welt des Ausdauersports. Jetzt mit dem QR-Code für 20 Franken das Schnupperabo zum Kennenlernen bestellen. Und schon landen die nächsten drei Ausgaben **FITforLIFE** direkt in Ihrem Briefkasten.

hiver 2022/23

## Concours photos, Catégorie «Action»

2.



1.



## Catégorie «Action»

1. Baptiste Roduit, Gryon
2. David Moret, Les Mosses
3. Matthias Vauthier, La Sagne

3.



hiver 2022/23

## Concours photos, Catégorie «Paysage»

### Catégorie «Paysage»

1. Baptiste Roduit, Glacier Transfleuron
2. Christian Georges, Vallée de la Sagne
3. Jérémy Hugenin, Chemin de la Merde



helvetia.ch/loipen

# Langlauf. Silberspuren.



# Loipen Schweiz.

Mit Helvetia, Hauptsponsor von Loipen Schweiz,  
sicher ins Ziel kommen.

**einfach. klar. helvetia**   
Ihre Schweizer Versicherung

Unser Engagement

langlauf.ch 

**SWISSKI**  
PREMIUM PARTNER

helvetia 

