

Die schönsten Langlaufgebiete der Schweiz und ihre Langlaufschulen

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

Langlaufen mit Beeinträchtigung

Seite 6

Wer profitiert vom Schweizer Langlaufpass

Seite 15



Sommaire

Inhaltsverzeichnis

3	Interview mit Andi Grünenfelder
5	Wer präpariert täglich die Langlaufloipen
6–7	Plus Sport Schweiz
9	Volksläufe Swiss Loppet
11	Nachwuchs-Franken
13	Schweizer Herzstiftung
15	Wohin fliesst das Geld vom Schweizer Langlaufpass
17	Engadin Skimarathon
19	SWICA
28	Projekt Kirgistan
30–31	Concours photo hiver 2024/25

Kontaktadressen



Loipen Schweiz

Geschäftsstelle
Sot god 9
7078 Lenzerheide
Telefon 081 384 23 25
info@langlauf.ch
www.langlauf.ch

Romandie Ski de Fond (RSF)

Secrétariat
Rte. de la République 26
2208 Les Hauts-Geneveys
Téléphone 079 944 92 76
info@skidefond.ch
www.skidefond.ch

Swiss-Ski

Home of Snowsports
Arastrasse 6
3048 Worblaufen
Telefon 031 950 61 11
info@swiss-ski.ch
www.swiss-ski.ch



Loipe in Bargis, Loipe Flims-Trin-Bargis-Sagogn

Impressum

Herausgeber	Loipen Schweiz
Redaktion	Loipen Schweiz
Inserate	Loipen Schweiz, info@langlauf.ch
Auflage	52'000 Exemplare
Gestaltung & Satz	adpros Werbeprodukte GmbH, 8840 Einsiedeln, www.adpros.ch
Produktion	Stämpfli Publikationen AG, 3001 Bern, www.staempfli.com
Copyright	Loipen Schweiz
Bild Titelseite	Loipe Langis, © Patrick Güller

Langlauf-Broschüre online

Du liest lieber digital als analog? Kein Problem – mit dem QR-Code kommst Du auf unser Online-PDF.



Ein Gespräch mit Andi Grünenfelder über Gesundheit und die Kraft der Loipe

Langlauf ist Medizin – nicht nur für den Körper

Statt des gewohnten Vorworts des Präsidenten gibt es hier neu die Serie «Der Präsident im Gespräch mit spannenden Botschaftern und Persönlichkeiten rund um den Schweizer Langlauf». Viel Spass beim Lesen!

Andi Grünenfelder, Olympia-Bronze-medallengewinner von Calgary 1988, hat den Langlaufsport nicht einfach hinter sich gelassen – er hat ihn verwandelt. Als Arzt in St. Moritz erlebt er heute täglich, wie Bewegung – und ganz besonders der Langlauf – Gesundheit und Lebensqualität fördert.

Andi, ich habe vor kurzem ein Zitat von dir gelesen: «Ich verliebe mich jeden Winter neu in den Langlauf.» Kannst du beschreiben, warum das so ist?

Das habe ich schon mehrfach gesagt, und es trifft nach wie vor zu. Langlauf ist für mich nicht nur eine Sportart, sondern eine Lebensphilosophie. Ich betreibe ihn nun seit bald 50 Jahren – und für mich gibt es keine schönere Form der Bewegung. Dazu gehört die Natur, die Bewegung selbst, aber auch, dass man nirgends anstehen muss und jederzeit loslegen kann. Umso schöner, wenn man wie ich an einem so wunderbaren Ort wie dem Oberengadin lebt.

Wenn du heute auf einer normalen Loipe unterwegs bist – ist das immer noch ein sportlicher Moment oder eher Erholung?

Beides! Heute gehe ich mit einer anderen Herangehensweise auf die Loipe als früher. Ich bewege mich nach wie vor gerne – aber ich muss nicht mehr, ich darf. Wenn ich merke, heute geht es ein bisschen schneller, dann nutze ich das. Wenn es nicht so gut läuft, nehme ich es gemütlicher und konzentriere mich auf den Genuss. Auch die sportliche Variante kann übrigens Genuss sein – wenn man den richtigen Tag erwischt.

Was hat sich aus deiner Sicht im Langlauf-Breitensport in den letzten 30 Jahren am meisten verändert?

Ein echter Glücksfall für den Langlauf war die Einführung des Skating-Stils. Wenn man heute sieht, wie sich die Jungen bewegen, finde ich das sensationell. Als ich vor 45 Jahren ins En-

gadin kam, war ich auf der Loipe fast allein. Heute trifft man dort Menschen jeden Alters und aus allen Bevölkerungsschichten – das begeistert mich.

Du bist heute Arzt in St. Moritz. Aus medizinischer Sicht: Was macht Langlauf so gesund?

Für mich gibt es keine gesündere Sportart als Langlauf – vor allem wegen der beiden unterschiedlichen Stilarten. Beim klassischen Stil kann man in der Spur laufen, spazieren oder sportlich unterwegs sein. Stürzt man, landet man meist weich im Schnee. Man muss sich nicht hetzen, kann Strecken entsprechend dem eigenen Niveau wählen und bewegt den ganzen Körper. Besonders der klassische Stil bietet eine sehr harmonische Bewegung. Skating ist genauso gesund, erfordert aber etwas mehr Fitness und Technik.

Gibt es typische Fehler, die du bei Hobbysportlern beobachtest?

Wir machen in der Sportklinik viele sportärztliche Untersuchungen. Dabei stellen wir oft fest, dass viele den Langlauf unterschätzen. Sie denken: «Achtung, fertig, los!» – und los geht's. Viele achten zu wenig auf gut abgestimmtes Material oder wählen ein zu hohes Tempo.

Langlauf verlangt Ausdauer – körperlich wie mental. Gibt es da Parallelen zu deiner Arbeit als Arzt?

Ich habe mein Medizinstudium erst mit 28 begonnen. Es war – von der Art und der Lebensweise her – dem Sport sehr ähnlich. Man braucht Selbstdisziplin und sollte versuchen, das zu tun, was einem Freude macht. Dann bringt man das nötige Engagement mit. Im Studium war jedoch vieles anders: mehr Mitstudenten, längere Phasen des Still-Sitzens – das war ich vom Sport nicht gewohnt. Oft musste ich kämpfen, um wach zu bleiben. Aber vom Grundprinzip her ist es wie im Spitzensport: Man braucht ein Ziel und muss versuchen, es mit den gegebenen Möglichkeiten zu erreichen.



Andi Grünenfelder – vom Spitzensportler zum Arzt

Geboren: 1960 in Chur (GR)

Erfolge:

- Olympia-Bronze 1988 in Calgary (50 km Langlauf)
- Mehrfacher Schweizer Meister
- Weltcup-Podestplätze im Langlauf

Heute:

- Facharzt für Anästhesie, Fähigkeitsausweis: Notarzt, Sportmedizin und interventionelle Schmerztherapie in der Klinik Gut in St. Moritz.
- Passionierter Langläufer und Förderer des Breiten- und Spitzensports
- Verbindet sportliche Erfahrung mit medizinischem Wissen

Was wünschst du dir für die Zukunft des Langlaufs in der Schweiz?

Ich sehe viele junge Athletinnen und Athleten mit grossem Potenzial. Ich war lange Präsident des Stützpunkts Engadin Nordic. Als ich Anfang der 2000er-Jahre begann, waren wir mehr Vorstandsmitglieder als Athleten. Heute sieht es sehr gut aus. Doch auch hier braucht es viel Engagement – und im Langlauf oft etwas mehr Zeit, bis sich ein Athlet voll entfalten kann. In den Verbänden wäre deshalb manchmal mehr Geduld wünschenswert. Grundsätzlich sehe ich aber sehr gute Entwicklungen.

Zum Schluss: Wenn du einem Breitensportler einen einzigen Rat mit auf den Weg geben dürftest – wie würde er lauten?

Beginne mit Langlaufen! Es ist eine Sportart, die man bis ins hohe Alter betreiben kann. Der älteste Langläufer, dem ich je begegnet bin, war 106 Jahre alt – er war mit seiner über 80-jährigen Tochter unterwegs. Ein Bild für die Götter! Das ist für mich der Beweis: Diese Sportart kann man ein Leben lang ausüben.

Lieber Andi, herzlichen Dank für das Gespräch und wir wünschen dir auch in Zukunft viele genussreiche Stunden auf der Loipe!

SWICA

loipenschweiz <

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

Auf die Loipen, fertig, los!

Nehmen Sie am Wettbewerb von Loipen Schweiz und SWICA teil und gewinnen Sie eine Langlauf-ausrüstung im Wert von 1000 Franken oder einen Langlaufpass für die Saison 2026/27.



QR-Code scannen oder via Webseite
mitmachen: swica.ch/langlauf-wettbewerb



Langlaufloipen in der Schweiz – wer sorgt täglich für perfekte Spuren?

Pistes de ski de fond en Suisse – qui veille chaque jour à leur parfait entretien ?

Bei ausreichender Schneelage finden Langläuferinnen und Langläufer in über 160 Orten der Schweiz frisch präparierte Loipen vor. Doch wer steckt eigentlich hinter dieser täglichen Leistung? Und wer ist für die Loipen verantwortlich, wenn das Loipenfahrzeug wieder in der Garage steht? Wie wird der Betrieb finanziert?

Diese Fragen lassen sich nicht pauschal beantworten – die Organisationen hinter den Loipen sind so vielfältig wie die Schweizer Landschaft selbst. In manchen Regionen sind es Angestellte der Gemeinden oder Bergbahnen, anderswo übernehmen Transportunternehmen, Forstbetriebe oder – nach wie vor vielerorts – engagierte Freiwillige die tägliche Präparation. Mit Blick auf die Wetterprognose stehen sie bereit, sobald Schneefall angekündigt ist, hoffen auf genügend Neuschnee – und sind oft schon in den frühen Morgenstunden oder spät abends unterwegs, wenn andere noch schlafen oder bereits wieder zu Hause sind.

Ist die Spur gezogen und das Loipenfahrzeug in der Garage verstaut, übernehmen die Loipenkontrolleure. Sie sind die Ansprechpersonen auf der Loipe, verkaufen Tickets, schaufeln Schnee, wo nötig, und überprüfen die Signalisation entlang der Strecke. Ihre Aufgabe ist ebenso vielseitig wie bedeutend – und auch hier ist in vielen kleineren Gebieten das freiwillige Engagement unersetzlich.

Unsere Mitglieder – von A wie Adelboden bis Z wie Zweisimmen – sind bei der Finanzierung der Loipen auf jeden einzelnen Langläufer angewiesen. Die wichtigste Einnahmequelle bildet der Verkauf des Schweizer Langlaufpass sowie örtliche Saison-, Wochen- und Tagestickets. Ein herzliches Dankeschön an alle, die mit dem Kauf eines Passes zum Erhalt der Loipen beitragen! Weitere Mittel stammen aus privaten Sponsoring-Partnerschaften, Veranstaltungen auf den Loipen oder Beiträgen von Gemeinden und Tourismusorganisationen.

Loipen Schweiz und Romandie Ski de Fond danken allen, die mit Herzblut und

Einsatz – ob haupt- oder ehrenamtlich – zum Gelingen des Langlauf-Erlebnisses beitragen. Auf und neben der Loipe.



Lorsqu'il y a suffisamment de neige, les adeptes du ski de fond trouvent dans plus de 160 lieux des pistes fraîchement préparées. Mais qui se cache réellement derrière cette performance quotidienne ? Et qui est responsable des pistes une fois que la dameuse est de retour au garage ? Comment est financée cette activité ?

Il n'existe pas de réponse unique à ces questions – les centres nordiques gèrent les pistes eux-mêmes et de façon différente. Dans certaines régions, ce sont les employés des communes ou des remontées mécaniques qui s'en chargent ; ailleurs, ce sont des entreprises de transport, des services forestiers ou – encore très souvent – des bénévoles passionnés qui préparent quotidiennement les pistes. À l'affût des prévisions météo, ils sont prêts à intervenir dès qu'une chute de neige est annoncée, espérant un bon enneigement – et ils sont souvent déjà à l'œuvre tôt le matin ou tard le soir, quand d'autres dorment encore ou sont rentrés chez eux.

D'autres fonds proviennent de partenariats de sponsoring privé, d'événements organisés sur les pistes ou de subventions des communes et offices de tourisme.

Une fois les pistes tracées et la dameuse rangée, les contrôleurs de pistes prennent le relais. Ce sont eux les personnes de contact sur place : ils vendent les cartes d'accès, déplacent de la neige si nécessaire, et vérifient la signalisation le long du parcours. Leur mission est aussi variée qu'essentielle – et là aussi, dans de nombreuses pe-

tites régions, l'engagement bénévole reste irremplaçable.

Nos membres – de A comme Adelboden à Z comme Zweisimmen – comptent sur chaque fondeur pour le financement des pistes. La principale source de revenus est la vente de la Carte d'accès Suisse, Suisse romande et Suisse romande transfrontalière de ski de fond, ainsi que des cartes hebdomadaires ou journalières. Un grand merci à toutes celles et ceux qui, par l'achat de leur carte d'accès, contribuent au maintien des pistes !

Loipen Schweiz et Romandie Ski de Fond remercient chaleureusement toutes les personnes qui, avec passion et dévouement – qu'elles soient salariées ou bénévoles – contribuent à faire du ski de fond une expérience réussie. Sur les pistes comme en dehors.

disponible sur Google Play

disponible sur App Store

Erhältlich bei Google play

Erhältlich im App Store

Bestellen Sie den Langlaufpass online: www.langlauf.ch/langlaufpass

Commandez votre carte d'accès en ligne: www.skidefond.ch
-> Cartes d'accès aux pistes



Langlaufen mit Beeinträchtigung

Spur für Spur zur Inklusion

Mit dem Langlaufschlitten in der gespurten, klassischen Loipe durch die weisse Schneelandschaft zu gleiten, ist ein Genuss. Menschen mit einer Paraplegie oder einer anderen Behinderung können diesen Sport meistens selbständig ausüben.

Ski Nordisch oder Langlaufen ist eine klassische Wintersportart, die nicht nur dem Gesundheitsgedanken verpflichtet ist, sondern auch gemeinsame Erlebnisse ermöglicht. Als Breitensport ist sie inklusiv ausübbar. Menschen ohne Behinderung auf Skiern und Menschen, die im Alltag auf einen Rollstuhl angewiesen sind, mit einem Langlaufschlitten können gemeinsame Stunden im Schnee verbringen. Gefördert wird die Sportart in der Schweiz insbesondere durch Rollstuhlsport Schweiz, einem Bereich der Schweizer Paraplegiker-Vereinigung (SPV).

Natürlich gibt es auch den Leistungssport. Dieser ist offen für Athleten mit körperlichen Behinderungen der oberen und unteren Gliedmassen (stehend) und der Beine sowie des Rumpfes (sitzend) sowie für Menschen mit Sehbehinderungen. In der seit 1976 paralympischen Sportart werden Wettkämpfe über Kurz-, Mittel- und Langdistanzen – 2,5, 10 und 20 Kilometer – im Einzel für Damen und Herren sowie je ein Staffelwettkampf ausgetragen.



Je nach den durch die Behinderung bedingten Mobilitätseinschränkungen können die Teilnehmer einen Langlaufschlitten benutzen – einen mit einem Ski ausgestatteten «Sitz». Athleten mit Sehbehinderungen können mit einem sehenden Begleiter am Rennen teilnehmen. Der Para-Langlauf bildet zusammen mit dem Para-Biathlon die Disziplin des Para-Skilanglaufs. Der Internationale Ski- und Snowboardverband (FIS) ist der weltweite Dachverband des Para-Skilanglaufs.

Einstieg gefördert

Leider hat der Langlaufsport in der Schweiz in den letzten Jahrzehnten bei Paraplegikern an Bedeutung verloren. Da war es ein Glück, dass der Bund nach

Corona so genannte Revitalisierungsprojekte förderte. Dank dieser Subvention konnte Rollstuhlsport Schweiz im Winter 2024/25 kostenlose Kurse anbieten. Wen es nach dem ersten Tag so richtig gepackt hatte, musste auch danach nicht tief in die Tasche greifen, denn der zweite Tag kostete gerade mal zehn Franken. Auch im kommenden Jahr werden wieder Kurse angeboten.

Was ist wichtig, wenn Menschen mit Mobilitätsbeeinträchtigung Langlauf-Ferien machen wollen? Natürlich ist eine gute Vorbereitung das A und O, wie Thomas Hurni, Verantwortlicher für die Kurse der SPV sagt: «Die Wahl der richtigen Loipe ist essentiell. Die Spur oder Loipe darf nicht zu stark



seitlich abfallen, denn dann besteht Kippgefahr mit dem Langlaufschlitten. Natürlich soll die Steigung nicht zu steil sein, denn schliesslich kommt der gesamte Antrieb aus den Armen und Schultern und meist im Doppelstockstoss.» Zum Glück verfügt die Schweiz über eine immer besser werdende und vielseitige Langlaufinfrastruktur. Oft kann das eigene Auto direkt am Loipenrand abgestellt werden, um von dort loszuziehen. Ansonsten muss ein Rollstuhlparkplatz vorhanden sein.



Wichtig ist auch, dass barrierefreie Hotelangebote vorhanden sind. Zum Glück gibt es dafür gute Webseiten. Auch hilft hier die SPV mit Tipps gerne weiter. «Ich empfehle zu Beginn Kurse zu besuchen, denn wer die richtige Technik hat, hat am Schluss einfach auch mehr Spass», ist Thomas Hurni überzeugt. In den Kursen wird darauf geachtet, dass jeder auf seinem Niveau abgeholt wird und das Timing zwischen aktiven Teilen und Pausen stimmt. Die Ausrüstung, also ein Langlaufschlitten und die richtigen Stöcke, muss man nicht gleich zu Beginn anschaffen. Es lohnt sich diese zu mieten, z.B. bei der Orthotec in Nottwil. Wer regelmässig auf die Loipe geht, wird sich über kurz oder lang eigenes Material anschaffen. Dann steht dem Schneevergnügen nichts mehr im Weg.

Fotos: Sabrina Kohler, Schweizer Paraplegiker-Stiftung. Langlaufkurs der SPV in Andermatt vom 08.02.2025.
Text: Sandra Graf und Evelyn Schmid (SPV).

Sandra Graf empfiehlt Langlauf

Die ehemalige Spitzensportlerin, Paralympics-Medaillengewinnerin im Handbike und der Leichtathletik – hat den Leistungssport geprägt. Heute engagiert sich Sandra Graf als Nachwuchsverantwortliche Handbike bei der Schweizer Paraplegiker-Vereinigung dafür, dass Menschen mit Beeinträchtigungen ihren Weg in den Breitensport finden – auch auf der Loipe.

«Meine Querschnittlähmung war die Folge eines Sportunfalls. Ich war Anfang zwanzig und plötzlich konfrontiert mit einem völlig neuen Alltag. Was mich damals gerettet hat, war die Bewegung – das Training gab mir Struktur, ein Ziel und Selbstvertrauen zurück», erzählt Sandra Graf.

Anfangs war sie mit dem Rennrollstuhl unterwegs, später entdeckte sie das Handbike für sich. Ihre sportliche Karriere führte sie an Weltmeisterschaften und zu mehreren Paralympischen Spielen – mit Erfolgen, die Mut machen: Gold in London 2012, mehrere Weltcupsiege, unzählige Podestplätze.

Heute ist Sandra als Botschafterin, Trainerin und Mentorin aktiv, auch für die SPV. Sie setzt sich leidenschaftlich dafür ein, dass Sportangebote für Menschen mit Behinderungen besser zugänglich werden – auch im Winter.

Langlaufen – auch mit Beeinträchtigung möglich

Langlaufen mit einer Beeinträchtigung ist möglich – und kann enorm bereichernd sein. Doch viele Menschen wissen nicht, wie der Einstieg gelingt.

Hindernisse? Ja, die gibt es. «Viele Loipen sind zwar landschaftlich wunderschön, aber nicht barrierefrei zugänglich», erklärt Sandra Graf. «Es fehlt an Infrastruktur – etwa an Parkplätzen direkt am Einstieg, an rollstuhlgerechten Toiletten.»

Breitensport fördern – Angebote schaffen

In der Schweiz gibt es bereits einige Initiativen und Organisationen, die Menschen mit Beeinträchtigungen den Zugang zum Langlauf erleichtern:

- **Rollstuhlsport Schweiz**, der Dachverband für Rollstuhlfahrer in der Schweiz, bietet Kurse, Camps und Weiterbildungsmöglichkeiten für Betroffene.
- **PluSport** informiert über Wintersportmöglichkeiten im Bereich Langlauf.
- Einige **Langlaufzentren** wie z.B. in Davos, Lenzerheide oder Goms bieten barrierearme Loipen oder Kooperationsprojekte an.

Es braucht Wegbereiterinnen wie Sandra Graf. «Die Freude am Schnee, an der Natur und mit der Familie gemeinsam sich zu bewegen – das ist für alle da. Wir müssen nur den Weg dorthin ebnen», sagt Sandra Graf. Sie appelliert an alle, die im Tourismus, Sport oder in der Infrastrukturplanung tätig sind: «Inklusion beginnt im Kopf – und dann mit einem kleinen Schritt: einem Schild, einem Parkplatz, einem offenen Ohr für neue Bedürfnisse.»

Mehr Informationen und Kontakte

- PluSport Behindertensport Schweiz: www.plusport.ch
- Rollstuhlsport Schweiz (Schweizer Paraplegiker-Vereinigung): www.spv.ch



S/RACE SKATE BOA®

Die Neuheit im Langlaufbereich –
Von der Weltspitze entwickelt.



SALOMON

Leicht, präzise, kraftvoll.
Entfessele dein Potenzial auf der Loipe!
Das BOA® System sorgt für die
optimale Passform.



Langlauf Public Test Event Winter 2025/26

29.11. – 07.12.25	Davos Blick Plausch
06./07.12.25	Zuoz
06./07.12.25	Pontresina
13.12.25	Lenzerheide
13.12.25	Obergesteln
13.12.25	Studen
14.12.25	Langis Glaubenberg
20./21.12.25	Kandersteg
17./18.01.26	am Bachtel
25.01.26	Klosters
31.01/01.02.26	Nordic Festival Lenzerheide





Swiss Loppet Läufe

Volkslangläufe in der Schweiz

Swiss Loppet 2025/26



Datum		Lauf		Ort
Sonntag	11.01.2026	Planoiras Volkslauf	F	Lenzerheide
Samstag	17.01.2026	La Diagonela (La Pachifica)	C	Pontresina
Sonntag	18.01.2026	Rothenthurmer Volksskilauf	F	Rothenthurm
Sonntag	25.01.2025	Gantrisch-Loppet	F	Gantrisch
Sonntag	01.02.2026	Kandersteger Volksskilauf	F	Kandersteg
Sonntag	08.02.2026	Einsiedler Skimarathon	F	Einsiedeln
Sonntag	15.02.2026	Franches Nordique	F	Saignelegier
Sonntag	22.02.2026	Gommerlauf	F	Obergoms
Sonntag	01.03.2026	Attraverso Campra	S	Campra
Sonntag	08.03.2026	Engadin Skimarathon	F	Maloja-S-chanf

F = freie Technik / C = klassische Technik / S = Skating

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





GOMS.

Wo Langlauf zu Hause ist.

WWW.GOMS.CH

COOP FIS LANGLAUF WELTCUP IM GOMS

23. - 25. Januar 2026

54. INTERNATIONALER GOMMERLAUF

21. - 22. Februar 2026

+41 27 974 68 68 tourismus@goms.ch



Roland
ARENA

BIATHLON ACADEMY. AUSBILDUNG.

Werde Biathlet:in auf der WM Anlage!

In unseren drei aufbauenden Kursen «Basic, Advanced und Pro» zu jeweils 2 Stunden erlernst du alles, was es für dein selbständiges Biathlontraining braucht.



rolandarena.ch



LANGLAUF SCHINDELLEGI CENTER.CH

*Professionelle Beratung
mit Leidenschaft*



HERZLICH WILLKOMMEN



NORDIC SPEZIALIST KOMPETENZ SERVICE GRÖSSTE AUSWAHL



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



Chef Nachwuchs Langlauf und Biathlon bei Swiss-Ski

Gion-Antieni Maissen im Interview

1. Wie entdeckt und fördert Swiss-Ski vielversprechende Nachwuchstalente im Langlauf?

Das neue Nachwuchskonzept von Swiss-Ski stärkt die Clubs und die Regionalen Leistungszentren – eine dezentrale Nachwuchsförderstruktur. Diese sind die entscheidenden Player, denn potenzielle Olympiasieger:innen werden primär vor der Haustüre entdeckt. Nachwuchsatlet:innen werden im Rahmen von Wettkämpfen, nationalen Zusammenzügen und Testtagen erkannt und erhalten so Zugang zu den Förderstrukturen. Gemäss dem «FTEM Athlet:innenweg» bildet die Basis eine breite, entwicklungsgerechte Förderung. Wer motiviert ist, Freude am Wettkampf hat und sich engagiert, profitiert. Swiss-Ski setzt bewusst auf eine breite Förderung bis etwa 20-jährig, denn Wille und intrinsische Motivation sagen im Jugendalter mehr über das Potenzial aus als frühe Top-Resultate – Ausdauersport ist harte Arbeit, und das braucht Commitment.

2. Welche Rolle spielen die regionalen Langlaufclubs und Loipenangebote in der Entwicklung junger Athletinnen und Athleten?

Die Clubs sind das Fundament unserer Nachwuchsarbeit. Sie sind oft der erste Ort, an dem Kinder mit dem Langlauf in Kontakt kommen – und wo sich entscheidet, ob sie dabeibleiben. Gut präparierte Loipen und ein attraktives Angebot vor Ort sind dabei genauso wichtig wie engagierte Trainer:innen. Diese Bezugspersonen prägen nicht nur die Leistungsentwicklung, sondern vor allem die Freude am Sport.

Ohne die Arbeit in den Clubs gäbe es keinen Weg in die nationalen Förderstrukturen und, meine Kollegen Rafael Ratti, Jürg Capol und ich hätten wohl keinen Job mehr :-).

3. Wie gelingt es, Kinder und Jugendliche langfristig für den Langlaufsport zu begeistern – trotz Konkurrenz durch Trendsportarten und digitale Freizeitangebote?

Wir setzen auf Training, das Spass macht, aber gleichzeitig fordert – Spass und Leistung sind kein Widerspruch, das wird häufig vergessen. Spiele, abwechslungsreiche Einheiten und gemeinsame Erlebnisse sorgen dafür, dass man dabeibleibt. Erfolgsmomente – sei es im Clubrennen oder bei einem grösseren Wettkampf – geben Selbstvertrauen. Vorbilder aus dem Nationalteam zeigen, wohin der Weg führen kann. Entscheidend ist, dass Langlauf als Ganzjahressport mit Teamgeist und Naturerlebnis wahrgenommen wird.

4. Welche Entwicklungen im internationalen Nachwuchsbereich beobachtet Swiss-Ski – und was bedeutet das für die Schweiz?

Verschiedene Wege führen nach Rom – es gibt nicht das eine Erfolgskonzept, und je nach Gesellschaft funktionieren unterschiedliche Modelle. Wir schauen z.B. sehr genau nach Norwegen, müssen aber den Mut haben, unsere eigene Schweizer Philosophie zu entwickeln. Die Schweiz muss sich vermehrt vom Ausland emanzipieren und ihren eigenen Weg gehen. Hinsichtlich Trainings/Bewegung im Jugendalter (bis ca. 15 Jahre) zeigt



Steckbrief

Name: Gion-Antieni Maissen

Wohnort: Bern (aufgewachsen in Trun, GR)

Beruflicher Werdegang:
Sportwissenschaftliches Studium und Ausbildung zum Gymnasiallehrer, wissenschaftlicher Mitarbeiter Swiss Olympic, Trainer im Nachwuchs Langlauf und Lehrer/Sportkoordinator Academia Engiadina, Leiter Ausbildung Swiss-Ski, Chef Nachwuchs Langlauf/Biathlon Swiss-Ski

sich, dass viele Bewegungsstunden zu Fuss, mit dem Velo und in Sportarten etc. – eingebettet in einen aktiven Familienalltag – die Basis für zukünftige Spitzenresultate bilden. Der Fokus liegt klar auf langfristiger Entwicklung und nicht auf kurzfristigen Erfolgen.

5. Was wünscht sich Swiss-Ski vom Breitensport und der Langlauf-Community, um den Nachwuchsbereich weiter zu stärken?

Wir wünschen uns, dass möglichst viele Kinder schon früh die Chance haben, Langlauf spielerisch auszuprobieren. Veranstaltungen, Schnuppertage und Volksläufe sollten noch sichtbar werden. Eltern, Lehrpersonen und Vereine können hier als Türöffner wirken. Jeder Beitrag, der den Sport im Umfeld sichtbar macht, hilft uns im Nachwuchsbereich. Eine offene und engagierte Community ist die beste Basis für zukünftige Spitzenathlet:innen und -athleten.

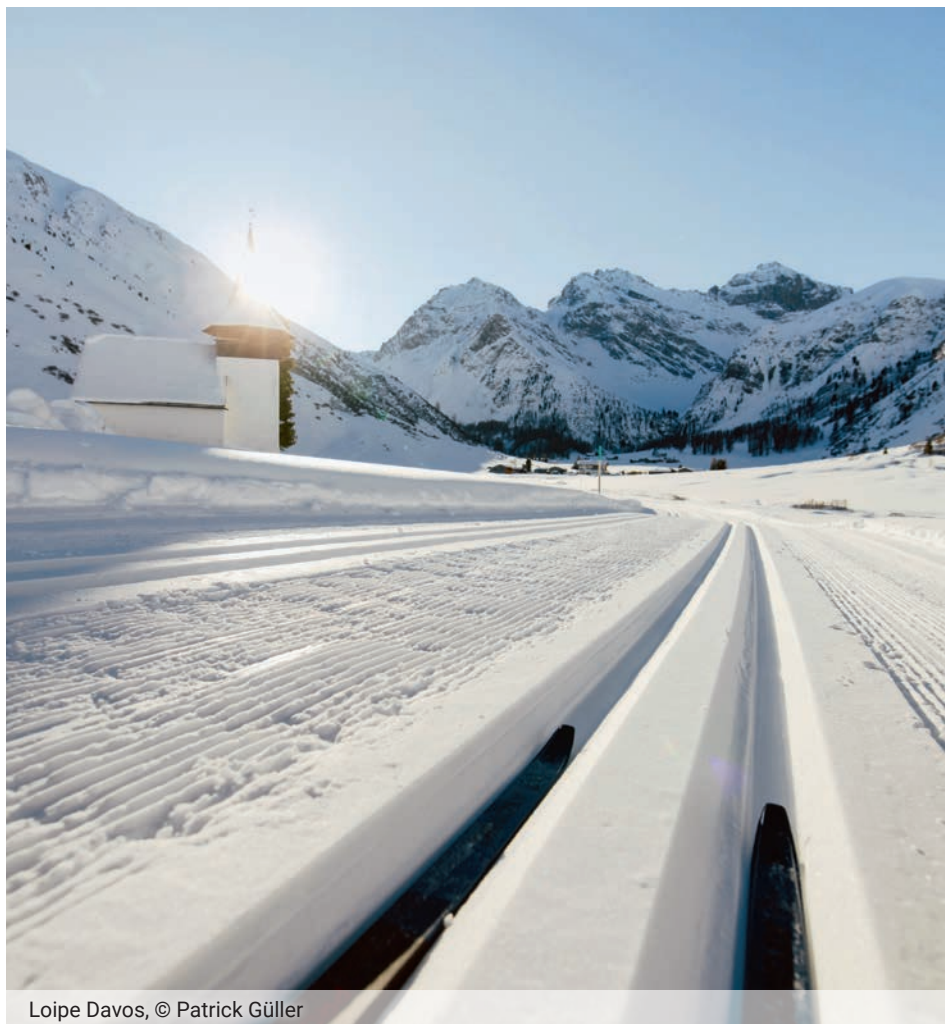


© Kurt Schaad Jun.



Schweizer Perfektion
in der Bearbeitung
und Beschneigung
von Loipen

www.bachler.ch
#bachlertoptrack



Loipe Davos, © Patrick Güller

Sie
machen das
gut



**Schweizerische
Herzstiftung**

Aktiv gegen Herzkrankheiten und Hirnschlag

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



❤️-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

Ein Herznotfall kann jeden treffen.



Schweizerische Herzstiftung

Aktiv gegen Herzkrankheiten und Hirnschlag

An der frischen Winterluft, in gleichmässigem Rhythmus auf Langlaufskis durch verschneite Landschaften gleiten – Bewegung bringt's, stärkt den Herz-Kreislauf und beugt Krankheiten vor. Gerade Langlaufen gilt als Paradebeispiel für eine gesunde und herzstärkende Aktivität, denn wer regelmässig auf der Loipe unterwegs ist, stärkt nicht nur Muskeln und Lunge, sondern auch das Herz. Und doch kann ein Herznotfall – Herzinfarkt oder plötzlicher Herz-Kreislauf-Stillstand – auch Menschen treffen, die fit und gesund erscheinen. Genau deshalb ist es wichtig, die Warnzeichen zu kennen und im Ernstfall richtig zu handeln.

Die Schweizerische Herzstiftung stellt Ihnen unter

www.swissheart.ch/shop kostenlos eine breite Palette an Informationsmitteln über Vorbeugung und Behandlung sowie den Umgang von Herz-Kreislauf-Krankheiten zur Verfügung.



Herznotfall: Was tun?

Der Herzinfarkt und der Herz-Kreislauf-Stillstand sind nicht das gleiche. Auch wenn dies viele meinen. Es handelt sich um zwei verschiedene Not-

fälle. Ein Herznotfall kann auch bei sportlich aktiven Menschen auftreten. Die gute Nachricht: Wer die Anzeichen kennt und im Ernstfall vorbereitet ist, kann viel für sich und andere tun.

Herz-Kreislauf-Stillstand

Der Herz-Kreislauf-Stillstand ist eine Folge einer elektrischen Störung im Herzen. Eine gefährliche Rhythmusstörung führt dazu, dass das Herz plötzlich aufhört zu pumpen. Der Kreislauf steht still. Dadurch gelangt kein Blut mehr zum Gehirn und zu anderen Organen.

Die Anzeichen: Betroffene werden schlagartig bewusstlos, fallen um oder sinken im Stuhl (z.B. in der Umkleidekabine) zusammen. Die Atmung fehlt oder ist abnormal. Auch auf lautes Ansprechen oder Schütteln reagieren Betroffene nicht. Ohne rasche Wiederbelebung versterben die meisten nach wenigen Minuten.

Reagieren Sie sofort:

- Rufen Sie nach Hilfe
- Alarmieren Sie den Notruf 144
- Bleiben Sie am Telefon
- Lassen Sie einen Defibrillator holen.
- Beginnen Sie mit einer Herzdruckmassage.
- Schalten Sie den Defibrillator ein und folgen Sie den Anweisungen.

Herzinfarkt

Beim Herzinfarkt erhält der Herzmuskel nicht genügend Blut. Ursache ist meist ein Gerinnsel, das ein Herzgefäss blockiert. Weil dem Herzmuskel dadurch Sauerstoff fehlt, sterben Teile davon in kurzer Zeit ab. Das Herz nimmt Schaden und es kann ein bedrohlicher Herz-Kreislauf-Stillstand entstehen.

Die Anzeichen: Heftiger Druck und klemmende, beengende oder brennende Schmerzen in der Brust, die manchmal gegen Schultern, Arme, Hals, Unterkiefer und Oberbauch ausstrahlen. Weitere Anzeichen sind Atemnot, unerklärliche Übelkeit und Erbrechen oder Druck in Brust, Rücken oder Bauch.

Reagieren Sie sofort:

- Alarmieren Sie den Notruf 144
- Bleiben Sie am Telefon
- Lagern sie die Person so, wie sie sich wohlfühlt.
- Falls die Person bewusstlos wird: in Seitenlage bringen und die Atmung überprüfen
- Bleiben Sie bei der Person, bis die Ambulanz kommt.

isostar

**DEINE LOIPEN
ENERGIE**

isostar.ch

Der Klassiker
unter den Sportgetränken

- ✓ Ohne Farbstoffe
- ✓ Ohne Konservierungsstoffe
- ✓ Natürliche Aromen

Isostar Hydrate & Perform



swiss-image.ch/Photo Andy Mettler

***FIT*for LIFE**

Das Schweizer Magazin für Aktvissport

INSPIRATION AUF DEINEM WEG ZUR BESTFORM

Jetzt gratis kennenlernen!



Ob Trainingstipps, Produkteberatungen, Porträts oder Reportagen – mit **FIT FOR LIFE** erfährst du 8 x jährlich alles aus der Welt des Ausdauersports. Scanne **jetzt den QR-Code**, gib uns deine Adresse durch und wir senden dir gratis eine Probenummer **im Wert von 15 Franken**.



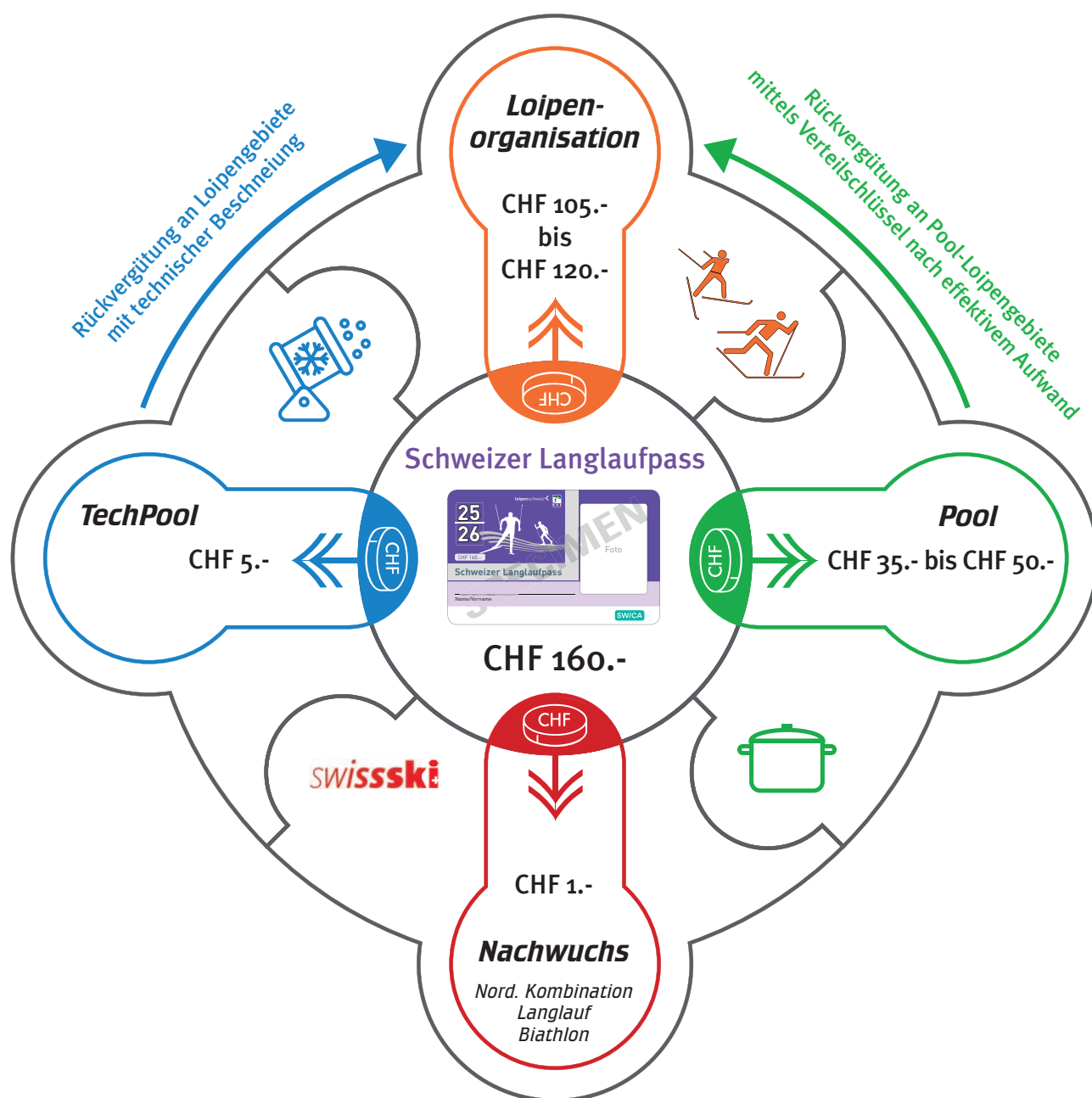
FOTO: LÖFFLER



Schweizer Langlaufpass

Mit dem Kauf des Schweizer Langlaufpasses profitieren alle Langlaufgebiete

Mit einem Langlaufpass unterstützen Sie nicht nur Ihr Lieblingsgebiet, sondern den gesamten Schweizer Langlaufsport.



So funktioniert das Pool-System des Schweizer Langlaufpasses

Von jedem verkauften Schweizer Langlaufpass zum Preis von 160 CHF bleibt der grösste Teil – zwischen 105 CHF und 120 CHF – direkt bei der Loipenorganisation, bei der Sie den Pass gekauft haben. Der verbleibende Betrag

von 40 CHF bis 55 CHF fließt in einen gemeinsamen Pool.

Aus diesem Pool wird am Ende der Saison die Gesamtsumme nach einem fairen Verteilerschlüssel wieder an alle

am Finanzausgleich beteiligten Gebiete ausgeschüttet. Dabei zählt sowohl der effektiv geleistete Aufwand, berechnet durch einen Faktor mit Bezug auf Qualität des Loipenangebots, und Anzahl der gespurten Kilometer und Öffnungstage.



46. Blick Langlauf-Plausch Davos

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

Kursdaten

Kurs 1: Samstag, 29.11.25 bis Mittwoch, 3.12.2025

Kurs 2: Mittwoch, 3.12.25 bis Sonntag, 7.12.2025

Der Preis im Doppelzimmer beträgt Fr. 619.– pro Person (Einzelzimmerzuschlag Fr. 100.–).

Spezial-Angebot:

4 Tage Davos Klosters inkl. Halbpension, Testmaterial und Guide Fr. 619.–

Weitere Informationen und Buchungen unter
Blick.ch/langlaufplausch



© Destination Davos Klosters / Christian Egelmair

In Kooperation mit





Engadin Skimarathon

Engadiner Marathonwoche 2026 mit Frauenlauf-Jubiläum



Anfang März zieht es jedes Jahr tausende Langläuffans ins Engadin – von motivierten Anfängern über ambitionierte Hobbysportler bis hin zu Profis. Alle haben das gleiche Ziel: die 42 Kilometer lange Marathonstrecke von Maloja nach S-chanf oder einen der weiteren Läufe im Rahmen der Marathonwoche zu absolvieren. Bei Letzteren gibt es diesen Winter ein Jubiläum zu feiern: der beliebte, 17 Kilometer lange Engadin Frauenlauf findet bereits zum 25. Mal statt.

Bestes Winterwetter mit strahlendem Sonnenschein, schnelle Loipen, Rückenwind und eine mitreissende Stimmung – das war der Engadin Skimarathon 2025. Ein Rennen, das vielen Läufer:innen in positiver Erinnerung bleiben wird. Und so soll hoffentlich auch die nächste Marathonwoche im März 2026 werden. Denn nebst dem legendären Engadin Skimarathon, der bereits zum 56. Mal stattfindet, warten weitere Läufe auf zahlreiche Teilnehmer:innen. Gestartet wird am Mittwoch, 25. Februar 2026 mit dem Engadin Jugendsprint, der die jungen Langlaufbegeisterten anspricht. Weiter geht die Langlaufwoche mit folgenden Rennen:

Die Jubilarin: der Engadin Frauenlauf

Der Sonntag, 1. März 2026 steht mit der 25. Austragung des Engadin Frauenlauf ganz im Zeichen der Jubiläumsveranstaltung und der Langläuferinnen. Die Frauen starten in Samedan, bege-

Marathonwoche 2026:

- Mittwoch, 25. Februar 2026: 40. Engadin Jugendsprint, ca. 800 m in Samedan
- Sonntag, 1. März 2026: 25. Engadin Frauenlauf, 17 km von Samedan nach S-chanf
- Donnerstag, 5. März 2026: 8. Engadin Nachtlauflauf, 17 km von Sils nach Pontresina
- Sonntag, 8. März 2026: 17. Engadin Halbmarathon, 21 km von Maloja nach Pontresina
- Sonntag, 8. März 2026: 56. Engadin Skimarathon, 42 km von Maloja nach S-chanf

ben sich auf den zweiten Abschnitt der Original Engadin Skimarathonstrecke und erreichen nach einem fordernden, hügeligen Abschluss das Ziel in S-chanf. Dort werden sie nach den absolvierten 17 Kilometern von Freunden und Familienangehörigen empfangen und dürfen sich bei einer Pasta-Party mit Livemusik feiern lassen.

Der Engadin Frauenlauf, der im Jahr 2000 mit knapp 800 Läuferinnen erstmalig durchgeführt wurde, ist eine wahre Erfolgsgeschichte. Die Langläuferinnen freuten sich damals über ihren ersten «Ladies-only-Lauf» im Engadin, der über die Jahre grösser und bekannter wurde und bei dem an der letzten Austragung knapp 1200 Langläuferinnen an den Start gingen. Seit 12 Jahren sind zudem die Mascha-Rösa-Teams fester Bestandteil des Engadin Frauenlauf: die Teilnehmerinnen in pink starten für einen guten Zweck, zeigen sich solidarisch mit Brustkrebsbetroffenen und sammeln Spenden für die Krebsliga.

Die Läuferinnen dürfen sich im Jahr 2026 auf ein spezielles Programm zur

Jubiläumsausgabe freuen. Und wer weiss, vielleicht wird zum 25-jährigen Bestehen des Engadin Frauenlauf sogar der Teilnehmerinnenrekord von 1384 Läuferinnen geknackt.

Der Mystische: der Engadin Nachtlauflauf

Langläufer:innen, die ein spezielles, unvergessliches und mystisches Erlebnis suchen, müssen unbedingt einmal am Engadin Nachtlauflauf teilgenommen haben. Dieser wird jeweils am Donnerstagabend der Marathonwoche (5. März 2026) zwischen Sils und Pontresina ausgetragen. Bei einer einmaligen Teilnahme wird es kaum bleiben, denn der Nachtlauflauf geht unter die Haut und brennt sich ins Herz ein – sei es durch die musikalische Begleitung am Loipenrand, dem Sternenfunkeln am Nachthimmel oder der einzigartigen Atmosphäre unter den Teilnehmenden. So laufen sich die 17 Kilometer schon fast von allein! Wichtig: frühes Anmelden lohnt sich, denn die Teilnahme ist auf 1000 Startplätze begrenzt.

Die 42-Kilometer-Legende: der Engadin Skimarathon

Wer sich bis zum Zeitpunkt des Engadin Nachtlauflauf noch nicht für den Engadin Skimarathon entscheiden konnte, wird sich spätestens nach diesem Langläuferlebnis auch noch für den «grossen Bruder» oder den Engadin Halbmarathon am 8. März 2026 anmelden. Es ist jedoch empfehlenswert, sich bereits früher für die Läufe anzumelden. Nicht nur als Motivation, sondern auch, weil sich die Startgebühren im Laufe der Zeit erhöhen. Je früher die Anmeldung erfolgt, umso tiefer sind die Kosten... und je länger kann die Vorfreude andauern.

Lust auf einen der Läufe erhalten? Informationen und Anmeldung unter www.engadin-skimarathon.ch



Engadin Skimarathon, © by Swiss-Image

glide

Das Schweizer Langlauf-Magazin

**Spuren im Schnee,
Geschichten im Herz.**

**Das neue Magazin für
alle, die Langlauf leben.**



CHF 49.-

Jetzt exklusiv
profitieren als
Langlaufpassbesitzer

29.-



SWICA-Langlaufbeitrag

Mehr Langlaufen, weniger zahlen – mit SWICA

Über 5'000 Kilometer Loipen durchziehen die Schweiz und bieten Langläuferinnen und Langläufern vielfältige Möglichkeiten – von der entspannten Geniesserrunde bis zur sportlichen Herausforderung. Der Langlaufpass ermöglicht Ihnen den Zugang zu allen offiziellen Strecken, und SWICA unterstützt Sie dabei finanziell – weil Langlauf Ihre Gesundheit stärkt.

Beim Langlaufen arbeiten rund 90% der gesamten Muskulatur gleichzeitig – ein Wert, den kaum eine andere Sportart erreicht. Arme, Schultern, Beine, Rücken- und Bauchmuskeln werden gleichmässig belastet, was Kraft, Ausdauer und Koordination verbessert und gleichzeitig die Gelenke schont.

Langlaufen hat auch positive Effekte abseits der reinen Fitness: Untersuchungen zeigen, dass schon 30 Minuten Bewegung in der Natur den Stresspegel senken und die Stimmung verbessern können – Effekte, die sich auch beim Langlaufen bemerkbar machen. Die gleichmässigen Bewegungen in Kombination mit der frischen Winterluft fördern zudem die Sauerstoffaufnahme und stärken das Immunsystem – ein idealer Ausgleich zum Alltag.

Deshalb steht Langlaufen bei der SWICA Gesundheitsorganisation als gesundheitsfördernde und präventive

Sportart ganz zuoberst. SWICA unterstützt den beliebten Breitensport mit Prämienrabatten für Mitglieder von Loipen Schweiz. Zudem beteiligt sich SWICA mit bis zu 95 Prozent an den Kosten des Schweizer Langlaufpasses oder der örtlichen Saisonkarte ihrer Kundinnen und Kunden.

So wird der SWICA-Langlaufbeitrag berechnet

SWICA unterstützt ihre Versicherten aus der Zusatzversicherung Completa Forte mit 90% der Kosten, jedoch mit maximal 300 Franken pro Kalenderjahr. Aus Completa Praeventa werden zusätzlich 50% der Kosten bis 300 Franken pro Jahr übernommen. Die Zusatzversicherung Optima deckt 90% der darüberhinausgehenden Kosten, jedoch maximal 300 Franken pro Kalenderjahr.

Bei Kosten von 160 Franken für den Langlaufpass beträgt der Beitrag von SWICA aus Completa Forte 144 Franken, Completa Praeventa 8 Franken und derjenige aus Optima 7.20 Franken. Pro versicherte Person müssen also nur noch 0.80 Rappen aus der eigenen Tasche bezahlt werden.

SWICA

Gesundheitsförderung und Prävention

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

So wird der Sportförderungsbeitrag beantragt

Eine Kopie des Schweizer 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 2025/2026 findet wieder ein exklusiver SWICA/Loipen Schweiz-Langlaufwettbewerb für die Leserinnen und Leser von «langlauf.ch» statt.

Zu gewinnen gibt es **zwei Langlaufausrüstungen** im Wert von je **1000 Franken** und 22 Schweizer Langlaufpässe.

Die Teilnahme ist ab dem 1. Oktober 2025 möglich unter www.swica.ch/de/loipen-schweiz



Langlaufen lohnt sich – körperlich und geistig

56. ENGADIN SKIMARATHON

Sonntag, 8. März 2026



ENGADIN SKIMARATHON
SINCE 1969

25. ENGADIN FRAUENLAUF
1. März 17 km

8. ENGADIN NACHTLAUF
5. März 17 km

17. ENGADIN HALBMARATHON
8. März 21 km

Main Sponsors

coop odlo Fontresina piz Bernina engadin

Media Partners

SRF SPORT Blick

MEHR INFO



Frisch. Verspielt. Wunderschön.

Jetzt Langlaufspass in Lenzerheide entdecken.



world of wonders  Lenzerheide




Langlaufen in Trin,
Flims und Sagogn

62 Kilometer herrliche Loipen,
Vermietung, Nachtloipen, Lang-
laufschule

trinnordic.ch



Streckeninformation:
Tel. +41 (0)81 861 88 00
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

langlauf.ch 

[Für Bewegung und vieles mehr]



Panoramaloipe Gibswil

Panorama-Loipe
am Bachtel

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

panoramaloipe.ch Loipentelefon 055 246 42 22



www.langlauf.ch

Vous
faites ça
bien

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

**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

www.schwedentritt.ch



Tolles Loipenangebot | Winterwanderwege
MietSERVICE | Langlaufschule | Loipencafé

Einsiedler Langlauf-Weekend 2026

7./8. Februar

58. Skimarathon

15. Schafbock-Loppet
Special Olympics

SWISS  LOPPET



www.skimarathon.ch

Wettbewerb - jetzt mitmachen!

Wie gut kennst du die Loipe Bolzberg-Trachslau in Einsiedeln? Mach mit bei unserem Wettbewerb und gewinne einen von drei Langlaufpässen.

Mitmachen: www.loipe-bolzberg.ch/wettbewerb



Langlaufloipe
Bolzberg-Trachslau
Einsiedeln



LANGLAUFGENUSS MOORLANDSCHAFT ROTHENTHURM

www.finnenloipe.ch

25 km klassisch und skating
Nachtloipe • Garderoben
Vermietung • Unterricht

Langlaufzentrum Studen (SZ)

27 km Loipen

www.studen-sz.ch


Schaad
NORDIC-SPORTS

Ihr Langlauf-Spezialist

055 414 25 24

www.schaad-nordicports.ch



Schnee und Wetterbericht

055 414 14 44

www.studen-sz.ch



Bolzli Erlebnisloipe, © Erich Schönbächler

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]



ZWEISIMMEN

Sparenmoos

natürlich - bewegt



www.sparenmoos-aktiv.ch
welcome@sparenmoos-aktiv.ch

DÜRI schnufe



NAR - WILD - WERTVOLL
Diemtigtal
 NATURPARK
 ERLEBNIS

22 KM LOIPEN
DIEMTIGTAL.CH



Snow Park Eriztal

Loipe Eriztal 10km Klassisch, 12km Skating
www.eriztal-tourismus.ch
 Vermietung / Langlaufschule
www.skischule-eriz.ch
 Familien-Skigebiet mit
 Schlitteln, Winterwanderwege und
 Schneeschuh Trails
www.snowparkeriz.ch



ADELBODEN
 LOIPEN

www.adelboden.ch - www.engstligenalp.ch



Aeschi
 BERNER OBERLAND
 LOIPE AESCHI-SULD

35 km Loipen
 Skivermietung beim
 Loipenstart in Aeschiried

www.loipe-aeschi-suld.ch
www.aeschi-tourismus.ch



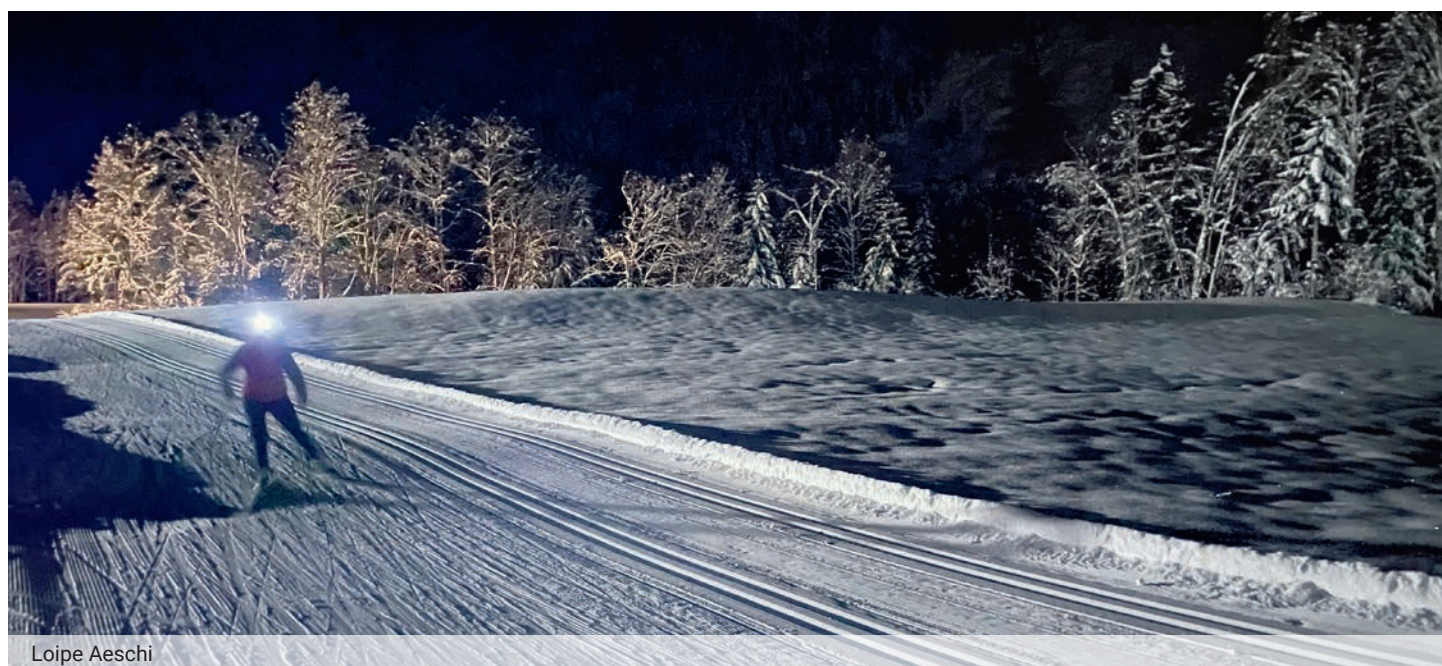

LANGLAUFZENTRUM GANTRISCH
LZG
 GEGRÜNDET 1968

Panorama-Loipen im Naturpark

www.lzg.ch

swissnordic
 gantrisch

NATURPARK
GANTRISCH
 mit Schwarzsee



Loipe Aeschi

NORDISCHES
ZENTRUM GOMS

Mit Walserberg

FMV

en alpin

GANZJÄHRIG TRAINIEREN

© goms.ch / Christian Pfammatter



Sportarena / Eventlocation / Bistro / Ausflugsziel

Erlebe im Winter über 100 km Loipen, im Sommer eine 3 km lange Rollskibahn mit 12 Routen und ganzjährig spannende Biathlonkurse sowie ein täglich geöffnetes Bistro!

WWW.NORDISCHESZENTRUM-GOMS.CH



www.langlauf.ch

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

Outdoors magazine

Jura neuchâtelois ★★★★★
une montagne de plaisirs

Réservez vos vacances
sur www.neuchatel tourisme.ch
ou au 032 889 68 90



JURA
TROIS-LACS
DREI-SEEN-LAND



www.skidefond.ch

ROMANDIE
SKI DE FOND



skidefond.ch



*À chaque trace,
l'âme de l'hiver romand*



Umfrage zum Langlaufsport in der Schweiz

Gewinne einen von 10 Schweizer Langlaufpässen der Saison 2026/27

Wie oft zieht es Herr und Frau Schweizer auf die Loipe – und wie zufrieden sind sie dabei?

Umfrage zur Benutzung des Schweizer Langlaufpasses



loipenschweiz <

Mit nur 5 Minuten deiner Zeit hilfst du uns, das Langlauf-Erlebnis in der Schweiz weiter zu verbessern – und sicherst dir gleichzeitig die Chance, einen von 10 Schweizer Langlaufpässen für die Saison 2026/27 zu gewinnen!

Uns interessiert, wie häufig Langläuferinnen und Langläufer ihrem Hobby nachgehen und wie sie die Preise sowie die Infrastruktur der Langlaufpass-Angebote einschätzen.

Dazu haben wir ein paar kurze Fragen zusammengestellt. QR-Code scannen und teilnehmen.

Teilnahmeschluss ist der 31. März 2026.

Vielen Dank für deine Unterstützung!



Loipenpräparation in Trin-Flims-Bargis



Valérie Surdez Les Ponts-de-Martel-La Tour



Die Schweiz als Inspiration für nachhaltige Wintersportentwicklung in Kirgistan

Kirgistan – ein verstecktes Langlaufparadies im Aufkommen

Kirgistan – ein Land mit schneebedeckten Gipfeln, tiefen Tälern und einer einzigartigen Naturvielfalt, die manchmal an die Schweiz erinnert. Doch während hierzulande Langlaufloipen zum Landschaftsbild gehören, steckt der nordische Wintersport in Kirgistan in seinen Anfängen. Ein Schweizer Projekt, umgesetzt durch Helvetas, will das ändern.

Kommt man aus der Schweiz nach Kirgistan, begegnet man oftmals der Frage: Nun, sieht Kirgistan wirklich so ähnlich aus wie die Schweiz? Kirgistan wird oft als Schweiz Zentralasiens betitelt und tatsächlich gibt es teils verblüffende Ähnlichkeiten. Doch dieser Vergleich wird Kirgistan kaum gerecht, denn die Vielfalt der Landschaften sowie die imposanten Bergketten suchen seinesgleichen hierzulande.



Kinder und Jugendliche beim Langlaufrennen organisiert zusammen mit kirgisischen Trainer:innen am Ende des Trainings im Dezember 2024

Ein Paradebeispiel hierfür ist Karakol: Eine halbe Stunde vom Issyk-Kul See entfernt, der eigentlich eher einem Meer gleicht, geniesst man einen imposanten Blick auf die Terskey Ala-Too Berge, die im Sommer zum Trekken und im Winter zum Wintersport einladen. Abgerundet wird das Naturspektakel durch eine kulturelle und kulinarische Vielfalt, die zum Verweilen bewegt.

Trotz hervorragender Grundvoraussetzungen ist der Wintersport in Kirgistan (noch) nicht sehr weit verbreitet und beschränkt sich fast ausschliesslich auf alpines Skifahren. Während Lang-



Christian Flury beim Training mit Jugendorganisation und Langlaufanbieter «Leadership» in Karakol im Januar 2023

lauf zu Sowjetunionszeiten beliebt war, wird dies heute kaum mehr praktiziert.

Nicht zuletzt darum hat das Schweizer Projekt das Ziel, den Wintertourismus und -sport in Kirgistan populärer, vielfältiger und nachhaltiger zu gestalten. Ein wichtiger Bestandteil hiervon ist die Entwicklung von Langlauf-, Schneeschuh-, Skitouroptionen, um das Tourismusangebot zu erweitern – und damit verbundene Einkommensquellen zu fördern – sowie das Freizeitangebot für Einheimische zu stärken.

Karakol, das innerhalb von Kirgistan und in der Region bereits bekannt für sein beliebtes Skigebiet ist, soll hierfür als Beispiel dienen.

Wichtige Entwicklungen

Langlaufangebote stellen eine hervorragende Alternative zum alpinen Skifahren dar. Langlaufen ist mit weniger teurer und energieintensiver Infrastruktur verbunden und bedarf geringerer Schneemassen – ein Vorteil angesichts des Klimawandels. Zudem ist es auch für Sporttreibende tendenziell kostengünstiger und sicherer als Skifahren und somit zugänglicher für breitere Bevölkerungsschichten.

Seit 2022 arbeitet Helvetas daher mit namhaften Schweizer Expert:innen unter der Leitung von Flury Sport, um das

Potenzial dieses Sports in Kirgistan zu fördern. Das Projekt bemüht sich um einen ganzheitlichen Ansatz, der die Vermittlung von Methoden und Expertise, die Bereitstellung geeigneter Ausrüstung sowie die Unterstützung bei Veranstaltungen und Rennen umfasst.

Expertise und Methoden: Seit 2022 haben Schweizer Expert:innen in mehreren praktischen Trainings Personal von staatlichen Sportschulen, nationalen Teams, Reiseveranstalter:innen sowie Jugendorganisationen geschult. Dabei ging es darum, technische Fertigkeiten und die pädagogische Vermittlung dieser Techniken zu stärken sowie dies mit anspruchsvollen Langlaufrennen zu kombinieren. Gemeinsam arbeiteten die Schweizer Expert:innen mit den Trainer:innen aus Kirgistan zudem an methodischer Standardisierung. Daraus entstanden ist ein praxisnahes Handbuch für Langlauftrainingsmethoden sowie Regeln für Langlaufrennen – inspiriert von der Schweiz, angepasst an kirgisische Bedingungen.

Ausrüstung: Diese Trainings werden mit materieller Unterstützung ergänzt. So haben Schweizer Partner über 100 Sets qualitativ hochstehender Occasion-Langlaufsets zusammengetragen, die das Projekt Langlaufanbietern in Karakol übergeben konnte.

Die Bemühungen zeigen ihre Wirkung. Seit 2024 bietet die staatliche Sportschule in Karakol beispielsweise als erste ihrer Art in der Region Langlauf für Kinder und Jugendliche von 8 bis 14 Jahren an und dies mit einem Vollzeitcoach. Ohne Trainings und die materielle Unterstützung in Form von Langlaufsets sowie einer Loipenpräparierungsmaschine wäre dies kaum möglich gewesen. Das Angebot stiess auf so grossen Andrang, dass die Nachfrage das derzeit mögliche Angebot übersteigt – ein klares Indiz für das wachsende Interesse!

Inspiration Schweiz

Vertreter:innen staatlicher Sportschulen, lokaler und nationaler Sportbehörden sowie Reiseveranstalter:innen konnten dank einer Studienreise in die Schweiz direkt erleben, wie Schneesport in der Schweiz gefördert wird und organisiert ist. So waren die Teilnehmenden besonders vom Skischulsystem beeindruckt, das in starkem Kontrast zu den meist unabhängigen Instruktor:innen in Kirgistan steht, welche Qualitätssicherung und Standardisierung erschweren.

Ebenso interessant war für die Teilnehmenden, wie eng verknüpft Breitensport mit Leistungssport ist und wie dies zur Verankerung des Wintersports in der Bevölkerung beiträgt: Sei es durch geteilte Trainingsmethoden und -plätze oder Massenevents wie

dem Engadin Skimarathon, wo Profisport auf Freizeitsvergnügen trifft.

Wichtig zu sagen ist hierbei: Die Erfolge der Schweiz können und sollen nicht direkt auf Kirgistan übertragen werden. Institutionen sind anders aufgebaut, Verantwortlichkeiten anders verteilt und Möglichkeiten für staatliche Subventionen begrenzt. Vielmehr ging es darum, ein erfolgreiches Beispiel und das gesamte Zusammenspiel dahinter analysieren zu können sowie potenziell nützliche Kontakte zu knüpfen. Nun werden die Teilnehmenden selbst ermitteln, was sie davon wie in ihrem eigenen Kontext umsetzen können.

Ausblick

Helvetas' Rolle in der Wintersportförderung in Kirgistan neigt sich, zumindest vorerst, einem Ende zu. Die im Dezember 2024 vom Schweizer Parlament beschlossenen Budgetkürzungen bei der Entwicklungszusammenarbeit betreffen auch das Wintertourismusprojekt in Kirgistan und somit enden die letzten Projektaktivitäten in der kommenden Wintersaison.

Trotz wesentlicher Erfolge ist dies erst der Anfang. Es braucht anhaltende Bemühungen, um die technischen Fertigkeiten weiterzuentwickeln und eine nachhaltige Wintersportkultur zu fördern. Auch der Mangel an geeigneter Ausrüstung und Loipenpräparierungs-

geräten erschwert diese Efforts. Ein erfreuliches Signal in dieser Hinsicht kommt jedoch seitens der örtlichen Gemeinde, die plant, ein Schneemobil für eine effizientere Loipenpräparierung anzuschaffen.

Fest steht, die Dankbarkeit seitens Helvetas und der Partner in Karakol für die Zeit, Expertise und den Enthusiasmus, die unsere geschätzten Expert:innen Christian und Barbara Flury, Gion-Antieni Maissen, Carmen Hausammann und Petra Degen mit unseren kirgisischen Partner:innen geteilt haben, ist gross. Das Projekt hinterlässt sichtbare Spuren in Karakols Schneelandschaft und deren Weiterzeichnung liegt nun in den Händen unserer kompetenten Partner in Kirgistan.

Bei Interesse, die Wintersportentwicklung durch Materialspenden zu unterstützen, können Sie sich gerne an Helvetas Projektmitarbeiter Mirlan Sabyrov (mirlan.sabyrov@helvetas.org, sabyrov.mirlan@gmail.com) aus Karakol oder an die projektexterne Expertin Carmen Hausammann (carmenhausammann@bluewin.ch) wenden. Sie können allfällige Spendenübergaben organisatorisch zu unterstützen – ggf. auch über das Projektende hinaus.

Mehr Informationen zum Projekt:



Kirgisische Delegation beim neuen «Home of Swiss Snow Sports» in Bern im März 2025



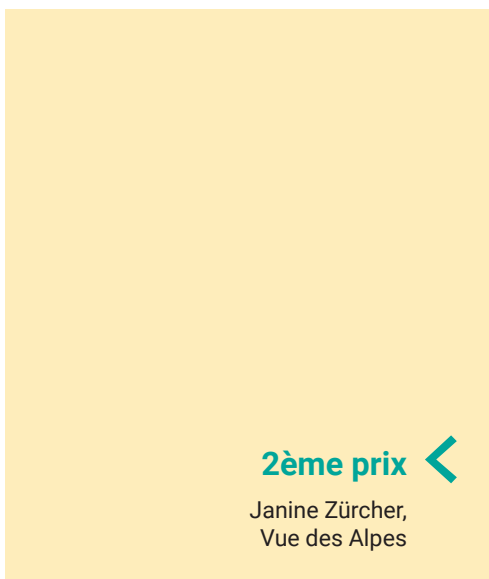
hiver 2024/25

Concours photos, Catégorie «Action»



> 1er prix

Christophe Pittier,
Les Neigeux Vue des
Alpes



2ème prix <

Janine Zürcher,
Vue des Alpes



> 3ème prix

Caroline Andrew,
Col du Marchairuz



hiver 2024/25

Concours photos, Catégorie «Paysage»

1er prix <

Marie-Line Combes,
Champex

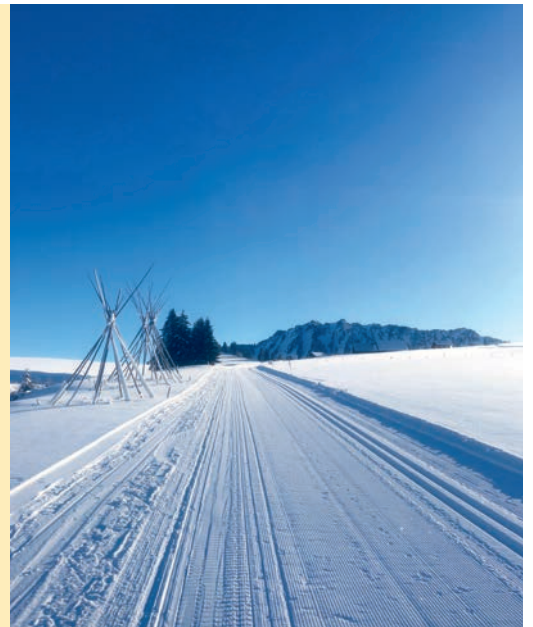


> 2ème prix

Marie-Line Combes,
Villars Gryon

3ème prix <

Mathieu Guggisberg,
Les Mosses



App herunterladen,
loslaufen und gewinnen:



© Marco Hartmann | Graubünden Ferien

«Alle laufen lang»

Sammele Loipenkilometer und Steinböcke in Graubünden – es warten tolle Preise auf dich.