

Die schönsten Langlaufgebiete der Schweiz und ihre Langlaufschulen

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

Gadmen – eine Langlaufgeschichte

Seite 6–7

Biathlon-WM in Lenzerheide

Seite 15



loipenschweiz <





Sommaire

Inhaltsverzeichnis

3	Vorwort
5	Schweizer Langlaufpass
6–7	Gadmen – eine Langlaufgeschichte
9	Volkslangläufe Swiss Loppet
11	Nachwuchs Franken
13	Schweizerische Herzstiftung
15	Biathlon-WM in Lenzerheide
17	Engadin Skimarathon – Der traditionsreiche Klassiker
18	Musée du Ski – Le Boéchet
19	Swica
27	Innovation aus Einsiedeln
29	Lerchmüller AG
30/31	Concours photo hiver 2023/24

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



Volkslangläufe Swiss Loppet, © Martin Osinga, www.actionfotos.ch

Impressum

Herausgeber Loipen Schweiz
Redaktion Loipen Schweiz
Inserate Loipen Schweiz, info@langlauf.ch
Auflage 57'000 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 Melchseeffrutt, © Patrick Güller

Langlauf-Broschüre online

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





Chère skieuse, Cher skieur

Liebe Langläuferin, lieber Langläufer

Anlässlich der DV vom 15. Juni wurde ich von den Mitgliedern von Loipen Schweiz zum Nachfolger von Mariette Brunner als neuer Präsident gewählt. Herzlichen Dank den Delegierten für das entgegengebrachte Vertrauen. An dieser Stelle möchte ich Mariette für ihr jahrelanges, unermüdetes Engagement bei Loipen Schweiz danken. Mit grosser Vorfreude auf die bevorstehende Wintersaison und einem klaren Fokus auf die anstehenden Vorbereitungsarbeiten trete ich mein Amt an.

Ein Langlaufpass für die ganze Schweiz

Dies ist unser äusseres Erscheinungsbild und so werden wir wahrgenommen. Doch Loipen Schweiz ist weit mehr als nur der Langlaufpass. Einheitliche Beschilderung, Qualitätsstandards für Loipenbetreiber, Finanzausgleich durch Verteilung der Einnahmen

basierend auf Aufwand und Qualität sind nur einige der Aufgaben, die von Loipen Schweiz koordiniert werden. Unser gemeinsames Ziel ist es, den Langläuferinnen und Langläufern ein unvergessliches Naturerlebnis zu bieten und den Langlaufsport in seiner einzigartigen Schönheit ohne grosse Hindernisse und Widerstände zu geniessen. Diesem Anspruch folgen wir, auch wenn nicht alles planbar ist. Jedes Jahr aufs Neue hoffen wir auf möglichst frühen, flächendeckenden Schneefall bis in tiefere Lagen. Auf dieses Szenario bereiten wir uns vor, damit beim ersten Wintereinbruch alles reibungslos funktioniert und alle Loipen präpariert sind.

Auch herausfordernde Winter mit sehr wenig Schneefall oder «nur» in höheren Lagen haben wir erlebt. Unsere Zahlen und Erfahrungen zeigen, dass sich diese warmen Winter häufen.

Wir sollten unsere Lehren daraus ziehen und uns der neuen Ausgangslage anpassen. Neue Loipen in höheren Lagen, technischer Schnee zur Unterstützung, Snowfarming, sind nur einige der Schlagwörter.

Wie auch immer der kommende Winter aussehen mag, wir unternehmen unser Bestes, damit Langläuferinnen und Langläufer in der Schweiz ihren geliebten Sport ausüben können. Letztendlich entscheidet die Natur. Das verpflichtet uns, ihr Sorge zu tragen!



Meine Königin der Outdoorsportarten

Vielleicht geht es Ihnen wie mir, ich kann nichts dagegen tun: Naht der Winter, werde ich kribblig. Die Aussicht auf eine frisch präparierte Loipe, einen guten Ski an den Füßen, dann dieses Licht, die Kälte, die majestätische Natur ringsherum – was gibt es Schöneres. Skilanglauf ist mein Sport, er bedeutet mir viel sehr viel. Ich weiss nicht, wie viele tausend Kilometer, Stunden, Kalorien ich schon auf den Loipen habe liegen lassen, aber das spielt keine Rolle, denn dieser Sport gibt mir die Energie hundertfach zurück.

Immer mehr Menschen haben in den letzten Jahren die vielfältigen positiven Effekte des Langlaufsports entdeckt. Den Erfolg dieses Sports stellen wir auch beim Bundesamt für Sport BASPO mit Studien fest; das freut mich als Verantwortlicher für die Schweizer

Sportförderung. Der Langlaufboom ist nicht nur eine Folge der steigenden Sensibilität für Gesundheitsthemen. Er hängt ganz sicher auch mit der grossartigen Arbeit der Schweizer Loipenorganisationen zusammen. Wer sich nur ein wenig auskennt, erahnt den Aufwand, der hinter den präparierten Loipen steckt, die sich jeden Wintertag bereits am frühen Morgen wieder in einwandfreiem Zustand befinden. Viele Menschen schätzen das, und es ist zunehmend selbstverständlich, dass man seinen finanziellen Beitrag leistet. Ich nutze die Gelegenheit, allen herzlich zu danken, die sich in der Schweiz für den Langlaufsport einsetzen; sei dies in der Präparation der Loipe, in den Skiclubs, in den Langlaufschulen oder in einer anderen Funktion: Jeder Beitrag ist wichtig in unserem Sportsystem, das auch stark von der Ehrenamtlichkeit geprägt ist.

Wie Sie vielleicht wissen, verlasse ich das BASPO nach fast 20 Jahren auf Ende Oktober. Anfang 2025 starte ich als Generalsekretär des Internationalen Hochschulsportverbandes FISU in Lausanne. Es ändert sich für mich gerade einiges, nicht aber diese Konstante: Meine Leidenschaft für den Langlaufsport wird garantiert nicht nachlassen. Ich freue mich, die einen oder anderen von Ihnen auf den Schweizer Loipen anzutreffen.



Pour la santé, pour le plaisir et plus encore ...

Le ski de fond, c'est un véritable compromis entre effort physique et contemplation de la nature. Il offre aux skieurs la possibilité de glisser silencieusement à travers des paysages hivernaux époustouflants.

Cette activité sportive se révèle être très positive au niveau de la santé car elle améliore l'endurance, la force et la coordination sans parler du bien-être psychique qu'elle procure. Loin du

bruit et du stress de la vie quotidienne, elle permet à chacun de se ressourcer à son propre rythme dans un environnement sain et apaisant.

Pratiqué seul, en famille ou entre amis, le ski de fond est une invitation à la découverte, à l'évasion et au dépassement de soi, tout en respectant et en appréciant la beauté de l'hiver. Ainsi, chaque hiver, lorsque la neige est là, les Centres nordiques se transforment en véritables « eldorado » du ski !

Alors, dans le contexte climatologique actuel, soyez réactifs et sautez sur les skis dès les premières neiges. Le bonheur vous y attend !



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 Langlauf-Pass für die Saison 2025/26.



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



Comment seront les hivers à l'avenir ?

Wie werden die Winter in der Zukunft?

Auch der Winter 2023/24 liess viele tiefergelegene Loipengebiete im Stich. Die Niederschläge waren zwar vorhanden, doch kamen sie leider oft als Regen, anstatt in Flocken-Form.

Begonnen hat der Winter 2023/24 sehr vielversprechend. Ende November fiel in der ganzen Schweiz eine grosszügige Ladung Schnee. Die Freude bei den Loipenbetreibern und natürlich auch bei den Langläufern war sehr gross. Diese währte jedoch nicht sehr lange. Die Weihnachts-Wärme kam im vergangenen Winter schon etwas früher als üblich und die sehr hohen Temperaturen Mitte Dezember schwemmten das Weihnachts-Geschäft wortwörtlich den Bach hinunter. Anfangs Januar wurde es zwar nochmals winterlich, aber bereits Ende Januar mussten wieder viele Loipen schliessen – und wussten noch nicht, dass dies auch gleich für einige Gebiete das Saisonende bedeutete. Der Februar war, kurz zusammengefasst – zu warm! So erstaunte es nicht, dass der Winter im April nochmals ein eindrückliches Comeback gab. Dies mit Frosttagen und nochmals viel Schnee, – zum Teil bis ins Flachland. Die Panoramaloipe Gibswil hatte sich kurzerhand entschlossen, am 21. April nochmals für 6 Tage die Loipe zu öffnen. Ein nicht alltägliches Angebot, weideten doch am 19. April noch die Kühe auf der Wiese!



Panoramaloipe Gibswil, 22. April 2024

Alles in allem ein mehr als durchschnittlicher Winter. Wie wird sich die Klima-Erwärmung in Zukunft auf die Loipen auswirken? Heisst das Zauberwort neu «Höhenloipe»? Werden die oft wochenlang stabilen Hochdruck-Lagen mit viel Sonne und kalten Temperaturen ausbleiben? Und wie sehen tiefer gelegene Gebiete ihre Chancen für die Zukunft? Es gibt viele offene Fragen, die aktuell niemand beantworten kann. Bleibt

zu hoffen, dass unsere Mitglieder, die Loipenorganisationen, weiterhin mit so viel Elan, Engagement, Herzblut und Einsatz ihre Loipen präparieren werden. Es wäre schön, wenn der gesunde und schöne Langlaufsport auch weiterhin möglichst flächendeckend in der ganzen Schweiz ausgeübt werden kann. Danke allen Loipenbetreibern, dass ihr das möglich macht!



L'hiver 2023/24 a également laissé de nombreux domaines skiables de basse altitude sur le carreau. Les précipitations étaient certes présentes, mais elles sont malheureusement souvent arrivées sous forme de pluie plutôt que de flocons.

L'hiver 2023/24 a commencé de manière très prometteuse. Fin novembre, la neige est tombée en abondance dans toute la Suisse. La joie des exploitants de pistes de ski de fond et, bien sûr, des skieurs de fond était grande. Malheureusement, cette joie n'a pas duré très longtemps. Le redoux de Noël est arrivé un peu plus tôt que d'habitude et les températures très élevées de la mi-décembre ont littéralement fait fondre tout le manteau neigeux.

Le début du mois de janvier a certes été marqué par un nouvel épisode hivernal, mais dès la fin du mois, de nombreux Centres nordiques ont dû fermer leurs portes – sans savoir que cela signifiait également la fin de la saison pour ces régions. En résumé, le mois de février a été chaud. Il n'est donc pas étonnant que l'hiver ait fait un retour en force en avril. Avec des jours de gel et encore beaucoup de neige, parfois jusqu'en plaine. La piste de ski de fond panoramique de Gibswil a décidé sans hésiter d'ouvrir à nouveau ses portes le 21 avril pour six jours. Une offre peu courante, puisque le 19 avril, les vaches paissaient encore dans la prairie !

En résumé, un hiver plus que mitigé. Comment le réchauffement climatique va-t-il se répercuter sur les pistes de ski de fond à l'avenir ? Le mot magique sera-t-il désormais « pistes de ski de fond d'altitude » ? Les périodes stables de haute pression, avec beaucoup de soleil et des températures froides, qui durent souvent des semaines, vont-elles disparaître ? Et comment les régions situées à moins de 600 mètres d'altitude voient-elles leurs chances d'avenir ? Il y a beaucoup de questions ouvertes auxquelles personne ne peut répondre actuellement. Il ne reste plus qu'à espérer que les Centres nordiques continuent à préparer leurs pistes avec autant d'élan, d'engagement, de passion et de dévouement. Il serait bon que ce beau sport sain qu'est le ski de fond puisse continuer à être pratiqué sur l'ensemble du territoire suisse. Merci à tous les exploitants de pistes de ski de fond de rendre cela possible !

DISPONIBLE SUR
 Google Play

Disponible sur
 App Store

ERHÄLTICH 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



Mit Weiterentwicklung, Engagement und viel Herzblut für die Loipe

Schneesicheres Langlaufparadies Gadmen

Das 250 Seelendorf Gadmen im östlichen Berner Oberland ist Heimat der Loipe Gadmen. Betreiber dieser ist der Nordische Skiclub Oberhasli (NSCO). Markus Fuchs, Präsident des NSCO, erzählt im Gespräch von Meilensteinen und Engagement und verrät, was das Langlaufen im Gadmertal besonders auszeichnet.

Das östliche Berner Oberland ist mit dem Haslital und den Bergbahnen Meiringen-Hasliberg eher als Skifahr-Destination bekannt. Doch auch abseits des Pistensports hat die Region einiges zu bieten. Nur gerade 20 Minuten von Meiringen entfernt, liegt das kleine Bergdorf Gadmen – ein verborgenes Langlaufparadies am Fusse des Sustenpasses. Mit 20 Loipenkilometern Skating, 17 Kilometer davon auch klassisch, betreibt der Nordische Skiclub Oberhasli eine Loipe für alle Schwierigkeitsgrade und Fähigkeitsstufen. Das Epizentrum der Loipe liegt in Gadmen: Hauptloipeneinstieg, beheizte Garderoben, sanitäre Anlagen, Skiwaxstation, Skimiete und Gastronomieangebot sind im Herzen des Dorfs, beim Nordic Zentrum Gadmen, lokalisiert. Eine rund 7 Kilometer lange, beleuchtete Nachtloipe ermöglicht das Langlaufvergnügen bis spät in den Abend hinein. Zusätzlich bietet das Loipennetz von Gadmen ein besonderes Highlight: ein Streckenabschnitt, der das Langlaufen auf der im Sommer befahrenen Passstrasse ermöglicht. Gerade für den Tourismus



Markus Fuchs, Präsident des Nordischen Skiclubs Oberhasli

in der Region Meiringen ist die Loipe Gadmen eine Chance zur Diversität und bietet eine willkommene Alternative zum alpinen Skisport.

Meilensteine und Veränderungen

1971 wurde der Nordische Skiclub Oberhasli gegründet. Kurz danach begann das regelmässige Präparieren der Loipe in Gadmen – der Anfang eines neuen Schneesportangebots in der Region. Seither wird die Loipe mit viel Herzblut, Leidenschaft und ehrenamtlicher Arbeit unterhalten, denn es braucht viel «Humanpower», damit das Loipenangebot funktionieren kann. Markus Fuchs betont, dass ein gewisser «Egoismus» der Antrieb

für die vielen unentgeltlichen Arbeiten sei: Arbeite man gut und diszipliniert, profitiere man selbst vom hochwertigen Angebot. «Wenn man Dinge beeinflussen und mitgestalten kann, macht es umso mehr Freude, daran zu arbeiten und sie später mit anderen zu teilen und ihnen zugänglich zu machen», erklärt er. 2003 wird die Loipe Gadmen Teil von «Loipen Schweiz» und gewinnt an Bekanntheit. Seitdem wird kontinuierlich an der Verbesserung des Angebots gefeilt. Fuchs, Präsident des Nordischen Skiclubs Oberhasli, macht deutlich, wie wichtig es ihm sei, dass es immer vorwärts gehe, um weitere Meilensteine zu erreichen. Im Jahr 2016 wurde das Nordic Zentrum, in der nur noch selten genutzten Mehrzweckhalle in Gadmen, eröffnet. Im letzten Jahr konnte ein neuer Pistenbully 100 angeschafft werden und in der kommenden Wintersaison 24/25 wird zudem die 500 m lange Umfahrung des Dorfes Gadmen in Betrieb genommen. Ein Neubau auf der ehemaligen Loipe machte es notwendig, eine neue Strecke zu finden und auszuweichen. In den letzten Jahren wurde deshalb mit grosszügiger Unterstützung durch die Kraftwerke Oberhasli AG viel Arbeit, Planung und Zeit in dieses Bauprojekt investiert, um die langfristige Durchgängigkeit der Loipe zu sichern und die Attraktivität zu steigern. Natürlich hat auch die Gadmer Lodge (siehe Box), das Berghotel neben dem Nordic Zentrum, Veränderungen in Gadmen angestossen. Laut Markus Fuchs erreiche man durch die Lodge auch ein anderes Klientel als nur den klassischen Langläufer. «Es besuchen Menschen Gadmen, die einfach Ruhe und den Winter erleben wollen und so zufällig auf die Loipen stossen. Zudem schätzen Einheimische die Gadmer Lodge auch wegen des Gastroangebotes». Fuchs resümiert, dass die Loipe von der Gadmer Lodge profitiere: «Die Anzahl der Langläufer hat sich in einem erfreulichen Ausmass erhöht.»

Ein stilles Tal und seine Vorzüge

Jede Langlaufloipe hat ihre eigenen Besonderheiten, die einen Besuch lohnenswert machen – so auch die Loipe Gadmen. Der Präsident des NSCO hebt die schneesichere geografische



20 Loipenkilometer ziehen sich durch das Gadmertal am Sustenpass.



Purer Langlaufgenuss in der traumhaften Bergkulisse der Gadmer Dolomiten.

Lage von Gadmen hervor. Obwohl das Dorf nur auf 1200 Metern liegt, gibt es im Durchschnitt über 100 Loipentage pro Winter. Darüber hinaus betont Fuchs die Ruhe im Gadmertal. «Wer die Stille und Idylle einer atemberaubenden Bergkulisse und die Kraft der Natur auf der Loipe erleben will, ist hier genau richtig.» Die Kulisse der Gadmer Dolomiten sorgt für ein eindrückliches und spektakuläres Langlauferlebnis, schwärmt Markus Fuchs. In Gadmen kann nebst dem Langlauf auch weiterer Wintersport betrieben werden, wie Winterwandern und Schneeschuhwandern. Zudem hat es einen kleinen Skilift und einen Schlittelweg. Gadmen lädt also ein, den Winter und die Natur in vollen Zügen zu geniessen. Präsident Fuchs betont jedoch, dass es stets eine Gratwanderung sei, Ruhe und Tourismus in Einklang zu bringen.

Miteinander anstatt gegeneinander

Das Gadmertal zeichne sich durch sein starkes Miteinander aus, erklärt Markus Fuchs im Gespräch. Landbesitzer, Einheimische und Gemeinde stehen den Visionen des Nordischen Skiclubs Oberhasli stets wohlwollend gegenüber. Man sei überzeugt, dass die Loipe Gadmen ein Produkt von Qualität, Potenzial, Strahlkraft und Tradition sei, weshalb man letztlich auch vorwärtskomme, so Fuchs. «Allen ist bewusst, dass es hier um etwas Grösseres geht, etwas mit Tradition. Aus diesem Grund sind wir auch erfolgreich», fasst der Präsident des NSCO zusammen.

Grundsätzlich gibt es keine formellen Verträge zur Zusammenarbeit mit anderen Parteien, doch sie funktioniert dennoch reibungslos, denn wer seine Arbeit nicht richtig macht, bringt andere in Schwierigkeiten. Eine Eigenheit,

die das Zusammenleben in Gadmen prägt – man hilft und unterstützt sich gegenseitig, komme was wolle. Trotzdem sei es wichtig, von Zeit zu Zeit einmal richtig «Merci» zu sagen, fügt Markus Fuchs schmunzelnd hinzu.

Gadmer Lodge lädt zum Verweilen ein



Ein Besuch auf der Loipe endet für gewöhnlich nach einem Tag, nicht so in Gadmen. Hier besteht die Möglichkeit, etwas länger zu verweilen. Die Gadmer Lodge ist ein bodenständiges Berghotel mit alpinem Charme im Dorfkern und liegt direkt neben dem Nordic Zentrum Gadmen. Sportler und Naturliebhaber können so die imposante Landschaft vor der Hotelüre noch ausgiebiger erleben und erkunden. Das Angebot an Zimmern ist vielfältig: Im Haupthaus finden sich Hotelzimmer des 3-Sterne-Standards. Ob zu zweit, zu viert oder im 5-Bett-Zimmer, hier ist für alle Gäste etwas dabei. Zusätzlich werden in der Lodge preiswerte und funktionale Mehrbettzimmer angeboten. In den 4-Bett- oder 6-Bett-Zimmern finden sich oftmals Gruppen und Familien ein, die über ein kleineres Übernachtungsbudget verfügen. Auch vierbeinige Gäste sind in der Gadmer Lodge herzlich willkommen.

www.gadmerlodge.ch





S/RACE SKATE BOA®

Die Neuheit im Langlaufbereich –
Von der Weltspitze entwickelt.

SALOMON



Langlauf Public Test Event Winter 2024/25

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

30.11. – 08.12.24	Davos Blick Plausch
07.12.24	Obergesteln
07./08.12.24	Pontresina
14./15.12.24	Zuoz
14.12.24	Lenzerheide
15.12.24	Langis Glauenberg
14. oder 21.12.24	Studen
21./22.12.24	Kandersteg
26.01.25	Klosters
01./02.02.25	am Bachtel





Swiss Loppet Läufe 2024/25

Volkslangläufe in der Schweiz

Swiss Loppet 2024/25



Datum	Lauf		Ort
Sonntag 05.01.2025	Attraverso Campra	F	Campra
Sonntag 12.01.2025	Planoiras Volkslauf	F	Lenzerheide
Samstag 18.01.2025	La Diagonela (La Pachifica)	C	Pontresina
Sonntag 19.01.2025	Rothenthurmer Volksskilauf	F	Rothenthurm
Sonntag 26.01.2025	Surselva Marathon	F	Sedrun
Sonntag 02.02.2025	Kandersteger Volksskilauf	F	Kandersteg
Sonntag 09.02.2025	Einsiedler Skimarathon	F	Einsiedeln
Sonntag 16.02.2025	Franches Nordique	F	Saignelegier
Sonntag 23.02.2025	Gommerlauf	F	Obergoms
Sonntag 02.03.2025	Mara	C	Les Rasses sur Ste-Croix
Sonntag 09.03.2025	Engadin Skimarathon	F	Maloja-S-chanf

F = freie Technik / C = klassische Technik

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



Volkslauf St. Cassian, © Martin Osinga, www.actionfotos.ch


GOMS.

Wo Langlauf zu Hause ist.





WWW.GOMS.CH



SAVE THE DATE 53. INTERNATIONALER GOMMERLAUF
22. / 23. Februar 2025

+41 27 974 68 68 tourismus@goms.ch



Roland
ARENA



BIATHLON ACADEMY. AUSBILDUNG.

Werde Biathlet:in! In unseren aufbauenden Kursen «Basic, Advanced und Pro» führen wir dich in das magische Viereck des Biathlons - Konzentration, Präzision, Ausdauer und Kraft - ein.



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



Pro verkauftem Langlaufpass geht 1 Franken an den Nachwuchs

47 junge Talente erhalten CHF 500.–

Ilaria Gruber ist eine der 47 Talente, die vom Nachwuchsfranken profitieren. Sie erreichte an den Youth Olympic Games im koreanischen Gangwong in der Mixed-Staffel die Bronzemedaille.



Steckbrief

Name: Ilaria Gruber
 Skiclub: Skiclub Alpina St. Moritz
 Wohnort: Silvaplana
 Jahrgang: 2006
 Grösster Erfolg: Bronzemedaille mit der Mixed-Staffel an den YOG Gangwon 2024

Wie bist du zum Langlaufsport gekommen?

Im Engadin liegt im Winter regelmässig viel Schnee. Ich habe aus diesem Grund sehr viele Wintersportarten ausprobiert und das Langlaufen gefiel mir am besten.

Was gefällt dir besonders gut am Langlaufsport?

Am Langlaufsport gefällt mir besonders gut, dass man im Sommer sehr vielseitig trainieren kann (Velofahren, Rollski, Stocklauf, Fusslauf, Schwimmen...). Im Winter finde ich es mega schön, dass man durch den Sport sehr viele neue Orte und Länder bereisen darf.

Wie trainierst du im Sommer?

Im Sommer trainiere ich viel auf den Rollskis, weil dies dem Langlaufen sehr ähnlich ist. Ich absolviere auch sehr viele Trainings-Stunden zu Fuss.



Ilaria Gruber in Action

Wie würde dein «Traumwinter im Jahr 2030» aussehen?

Idealerweise wird im Winter 2030 sehr viel Schnee liegen. Wenn sich meine Leistungen weiterhin gut entwickeln, wäre die Teilnahme an den Olympischen Spielen ein Traum, der in Erfüllung geht.

Was machst du am liebsten, wenn du nicht für den Langlauf-Sport unterwegs bist?

In meiner Freizeit bewege ich mich sehr gerne mit meiner Familie in der Natur. Weiter geniesse ich auch sehr gerne Ferien in Grossstädten oder besuche Konzerte.

Wer profitiert vom Nachwuchs-Franken:

Alle Swiss Olympic Talent Card National Besitzer in den Sportarten Langlauf, Biathlon und Nordische Kombination.

Was sind die Bedingungen:

Das von Loipen Schweiz an alle Nachwuchs-Talente verschickte Gesuch muss komplett und termingerecht eingereicht werden.

Wer entscheidet über die Auszahlung:

Den Grundbetrag erhalten alle Athleten, die das Gesuch eingereicht haben. Die Erfolgsprämien-Bezüger werden anhand von Resultaten, Trainings-Einsatz und Fleiss von den Trainern bestimmt.

Einige Zahlen:

1 Franken pro verkauftem Langlaufpass fliesst ins Nachwuchs-Projekt
2 Trainer (Edi Zihlmann und Selina Gasparin) wählen die Erfolgsprämien-Bezüger aus
10 Erfolgsprämien wurden ausbezahlt
47 Langläufer, Biathleten und Nordisch-Kombinierer haben profitiert
CHF 500 Grundprämie für jedes vollständig eingereichte Gesuch
CHF 1'000 Erfolgsprämie an die ausgewählten Athleten
CHF 30'750 wurde total an den Nachwuchs ausbezahlt



Bio-Tee und Kaffee-Spezialitäten




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

www.sirocco.ch



Loipe Sparenmoos, Zweisimmen

perfekte Loipen
Ihr Spezialist für Loipen-
Beschneigung 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.



 -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

Langlauf – die perfekte Tätigkeit für jedes Alter!



Schweizerische Herzstiftung

Aktiv gegen Herzkrankheiten und Hirnschlag

Langlauf fördert Ausdauer und Kraft, Balance und Koordination – und macht Spass. Die Fettverbrennung wird aktiviert, der Stoffwechsel angeregt, das Immunsystem gestärkt. Ein Werbespot für einen wunderbaren Sport.

Bewegung ist gesund, gut, genial. Sport ist wertvoll, wichtig, wunderbar. Wer seinen Körper pflegt, vermindert das Risiko von Krankheiten und fühlt sich besser, ist fitter und beweglicher – das ist eine Botschaft der Schweizerischen Herzstiftung.

die Fettverbrennung, regt den Stoffwechsel an, stärkt das Immunsystem.

Langlauf ist eine vollkommene Sportart

Es wäre jedenfalls eine ziemlich einfache Aufgabe, einen Werbespot für die Faszination Langlauf zu produzieren: weisse Landschaft, Berge im Hintergrund, Sonnenschein, eine Loipe im Naturparadies. Auch unter Fachkräften sind die Wirkung und die Bedeutung von Langlauf für die Gesundheit unumstritten. Sandra Heeb ist Langlaufleh-

Studien die Gefahr für Herzerkrankungen und Schlaganfälle, Depression und Demenz deutlich. Es gibt zudem kaum eine andere Tätigkeit, die sich so gut eignet, um abzunehmen – in einer Stunde werden, je nach Tempo und Intensität, zwischen 500 und 1000 Kilokalorien verbrannt. Und nicht zuletzt schont Langlaufen die Umwelt, weil es beispielsweise keine teuren Lifte und weniger Infrastruktur benötigt.

Ideal auch für ältere Menschen und Kinder

Auch ältere Menschen können problemlos mit dem Langlauf beginnen. Sandra Heeb empfiehlt einen Einstiegskurs, um möglichst sicher und effizient vorwärtszukommen und sich keine groben Bewegungsfehler anzugewöhnen. Wichtig ist auch die Loipenwahl. Die Herzloipen der Schweizerischen Herzstiftungen sind so etwas wie die blauen Pisten beim Skifahren und damit auch ideal für Neulinge.

Sandra Heeb sieht bei ihren Patientinnen und Patienten in der Herzgruppe, wie sinnvoll es auch für Menschen mit Herzproblemen ist, unter Anleitung auf Langlaufskiern unterwegs zu sein. Und Langlauf ist laut ihr auch eine perfekte Familienangelegenheit. Aus eigener Erfahrung als Mutter und J&S-Leiterin weiss sie, dass es bei Kindern und Jugendlichen oft erfolgversprechender ist, wenn der Zugang zu Langlauf spielerisch, mit Action und Gruppenerlebnissen gestaltet werden kann.

Um im Bild zu bleiben: Langlauf ist eine Herzenssache. In unserem fiktiven Werbespot wird erkennbar, wie wunderbar man sich dabei auf die Natur einlassen kann. Körper und Geist fühlen sich wohl, es gibt keinen Lärm, keine Pistenrowdys, kein Gedränge am Skilift. Dafür oft eine grandiose Aussicht mit verschneitem Traumpanorama.



Stefan Hunziker, © Lenk-Simmental Tourismus

Sie wissen das schon? Klar, das ist alles bekannt. Und doch fällt es nicht allen leicht, sich aktiv zu betätigen, wenn man zum Beispiel nicht mehr Fussball spielen kann oder die schnellen Bewegungen beim Squash nicht mehr ausführen sollte, weil die Knie oder die Hüfte angeschlagen sind.

Es gibt die perfekte Sportart für jedes Alter: Langlauf ist das beste Ganzkörper-Workout, weil es einerseits ein effizientes Ausdauertraining ist, andererseits die gesamte Muskulatur beansprucht – von den Armen über das Gesäss und den Oberkörper bis zu den Beinen sind rund 600 Muskeln tätig. Trainiert werden auch Balance und Koordination. Langlauf aktiviert

lerin und Herztherapeutin, sie leitet am Berner Inselspital eine Herzgruppe der Schweizerischen Herzstiftung. Die ausgebildete Turn- und Sportlehrerin sagt, Langlauf sei für sie eine «vollkommene Sportart», weil es den ganzen Körper trainiere und von allem etwas beinhalte: Kraftausdauer für alle Muskelgruppen, Training des Herz-Kreislaufsystems, viel Koordination. Dabei seien Gleichgewicht und Rhythmus der Schlüssel zu einer harmonischen, ökonomischen Technik, egal ob bei Skating oder im klassischen Stil. «Zudem ist Langlauf gelenkschonend, weil es Knie und Hüfte nicht erschüttert», sagt Heeb.

Eine gute Ausdauer und ein gesunder Körper reduzieren laut zahlreichen

Mehr Informationen unter www.swissheart.ch

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



isostar.ch

isostar

DEINE LOIPEN ENERGIE

- Der Klassiker
unter den Sportgetränken
- ✓ Ohne Farbstoffe
 - ✓ Ohne Konservierungsstoffe
 - ✓ Natürliche Aromen

Isostar Hydrate & Perform



schnell & fluorfrei

www.isantin.ch



 entwickelt und hergestellt



Wegweiser Kemmeriboden, Marbach-Bumbach

BMW IBU WELT- MEISTERSCHAFTEN BIATHLON



LENZERHEIDE

11. – 23. FEB. 2025

TICKETS:
lenzerheide2025.ch



VIESSMANN

DKB
Das kleine Bank

HORMANN

lavita

BAUHAUS

WÜRTH

CONTACT
Software

SWISSKI

graubünden

Lenzerheide

EUROVISION
SPORT

infront



Biathlon-WM in Lenzerheide

«Das muss man erlebt haben!»

Die grosse Premiere rückt immer näher: Vom 11. bis 23. Februar 2025 finden in Lenzerheide die BMW IBU Weltmeisterschaften Biathlon statt. Jürg Capol war als Langläufer zweifacher Olympiateilnehmer und später unter anderem Marketing-Direktor des Wetskiverbandes FIS. Seit 2022 verantwortet der Bündner als CEO die Organisation der ersten Biathlon-WM in der Schweiz überhaupt.

Jürg Capol, warum sollte man sich die Biathlon-WM in Lenzerheide auf keinen Fall entgehen lassen?

Es ist die Kombination aus hochattraktivem Sport, einer traumhaften Berglandschaft und einer Stimmung, die ich mit fröhlich, gesellig und fair beschreiben würde. Biathlon-Fans kommen zwar in erster Linie wegen ihres Lieblingssports, sie wissen aber auch, wie man ausgelassen und nationenübergreifend feiert, ohne negativ zu überborden. Das muss man erlebt haben!

Was macht für Sie die Faszination Biathlon aus?

Ich habe einen schönen Teil meines Lebens dem Langlauf gewidmet, als Athlet, als Nachwuchstrainer, als Renndirektor des Weltverbandes FIS. Um eines habe ich die Biathletinnen und Biathleten manchmal benieden:



Jürg Capol

Die unschlagbare Spannung, die sie dem Publikum dank der Geschehnisse im Schiessstand zu bieten haben. Fällt die Scheibe oder bleibt sie stehen, wer kassiert eine Strafrunde – was kann es Besseres geben für die Dramaturgie eines sportlichen Wettkampfs?

Und doch: Während Langlauf als Spitzen- und Hobbysport in der Schweiz seit Jahrzehnten fest verankert ist, lässt sich das von Biathlon nicht behaupten.

Zu meiner Zeit als Langläufer in der Schweiz wurde Biathlon von vielen belächelt. Es war eine Sportart ohne Lobby, ohne professionelle Strukturen, ohne mediale Beachtung. In den letzten zwei, drei Jahrzehnten ist es aber stetig aufwärtsgegangen mit dem hiesigen Biathlon. Seit 2016 verfügt die Schweiz mit der Roland Arena in Lantsch/Lenz auch über eine Anlage, die höchsten Ansprüchen genügt.

In der Roland Arena werden vom 11. bis 23. Februar 2025 auch die ersten Biathlon-Weltmeisterschaften in der Schweiz überhaupt stattfinden. Was erwartet die Zuschauerinnen und Zuschauer?

Unser erster Weltcup im Dezember 2023 hat gezeigt, wie viel Lenzerheide den weltbesten Athletinnen und Athleten sowie den Fans zu bieten hat. Die Stimmung im Stadion und entlang der Strecke war hervorragend. Aber auch das Drumherum hat grossen Anklang gefunden. Das Fan-Village wird im Vergleich zur WM nochmals deutlich aufgewertet. Die WM soll zu einem grossen Open-Air-Sportfest werden.

Was können Sie zu den Dimensionen der Biathlon-WM 2025 sagen?

Wir operieren mit einem Budget von rund 12 Millionen Franken. Wir erwarten Zehntausende Zuschauerinnen und Zuschauer vor Ort und Millionen vor dem Fernseher. Die WM wird von rund 35 Stationen übertragen. Biathlon ist die Wintersportart mit den höchsten TV-Einschaltquoten – und Lenzerheide hat die grossartige Chance, sich während gut zehn Tagen im besten Licht zu präsentieren.

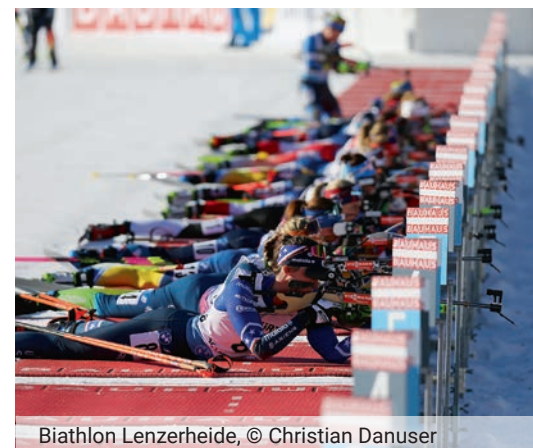
15% Rabatt auf WM-Tickets

Profitiere jetzt von 15% Rabatt auf sämtliche noch verfügbaren Tickets für die Biathlon-WM 2025 in Lenzerheide! Verwende im Ticketshop auf lenzerheide2025.ch einfach den Rabatt-Code «nordic».

In sämtlichen Tickets ist die Nutzung des regionalen öffentlichen Verkehrs inbegriffen. Mit der Rhätischen Bahn: Chur – Tiefencastel. Mit PostAuto: Tiefencastel – Lantsch/Lenz Biathlon-WM oder Chur – Lenzerheide – Lantsch/Lenz Biathlon-WM. Die erwähnten ÖV-Leistungen gelten für die gleichen Tage wie die Tickets. Ebenfalls inbegriffen sind die Shuttle-Busse ab Thusis (Parkplatz) sowie innerhalb der Ferienregion Lenzerheide.

Das WM-Programm

Mittwoch, 12. Februar 2025	14.30 Uhr	Mixed-Staffel
Freitag, 14. Februar 2025	15.05 Uhr	Sprint Frauen
Samstag, 15. Februar 2025	15.05 Uhr	Sprint Männer
Sonntag, 16. Februar 2025	12.05 Uhr	Verfolgung Frauen
	15.05 Uhr	Verfolgung Männer
Dienstag, 18. Februar 2025	15.05 Uhr	Einzel Frauen
Mittwoch, 19. Februar 2025	15.05 Uhr	Einzel Männer
Donnerstag, 20. Februar	16.05 Uhr	Single-Mixed-Staffel
Samstag, 22. Februar	12.05 Uhr	Staffel Frauen
	15.05 Uhr	Staffel Männer
Sonntag, 23. Februar	13.45 Uhr	Massenstart Frauen
	16.05 Uhr	Massenstart Männer



Biathlon Lenzerheide, © Christian Danuser

45. 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, 30.11.24 bis Mittwoch, 4.12.2024

Kurs 2: Mittwoch, 4.12.24 bis Sonntag, 8.12.2024

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





Engadin Skimarathon

Engadiner Langlauf-Winter neu mit Weltcuprennen



ENGADIN SKIMARATHON

PRESENTED BY **helvetia**

Den Engadin Skimarathon bereits einmal oder mehrfach geschafft? Neue Herausforderung gesucht? – Wie wäre es mit der Ergänzung eines zweiten Laufs in derselben Woche? Mit der Kombination des Engadin Nachtlaufs und Skimarathons finden ambitionierte und nimmermüde Läufer gleichermassen einen Anreiz wie Genusslangläufer, die ihr Wintererlebnis etwas ausweiten möchten.

Man kennt ihn einfach, den Engadin Skimarathon, der am Sonntag, 9. März 2025 zum 55. Mal ausgetragen wird. Für viele Langläufer gehört er zum fixen Programmpunkt im Langlauf-Winter, ist Trainingsmotivator und Herausforderer zugleich. Auch wenn zahlreiche Teilnehmerinnen und Teilnehmer den Lauf schon mehrmals bewältigt haben, ist er jedes Jahr aufs Neue ein bleibendes Erlebnis, auf das keinesfalls verzichtet werden darf. Aber wenn man schon trainiert und sich für die 42 Kilometer bereit fühlt, würde doch auch mehr drin liegen!

Nächtliche Einstimmung

Bereits sechsmal wurde der Engadin Nachtlauf am Donnerstagabend vor dem Skimarathon durchgeführt. Auf 17 Kilometern gleiten die Läufer zwischen Sils und Pontresina durch die Nacht, begleitet vom Engadiner Sternenhimmel. Wer die mystische Stimmung in der Dunkelheit noch nicht erlebt hat und ein besonderes Langläuferlebnis vor dem Marathon geniessen möchte, sollte unbedingt ein paar Tage früher anreisen und sich am Donnerstag, 6. März um 19 Uhr auf die

Marathonwoche 2025:

- Sonntag, 2. März 2025: 24. Engadin Frauenlauf, 17 km von Samedan nach S-chanf
- Mittwoch, 5. März 2025: 39. Engadin Jugendsprint, ca. 800 m in Samedan
- Donnerstag, 6. März 2025: 7. Engadin Nachtlauf, 17 km von Sils nach Pontresina
- Sonntag, 9. März 2025: 16. Engadin Halbmarathon, 21 km von Maloja nach Pontresina
- Sonntag, 9. März 2025: 55. Engadin Skimarathon, 42 km von Maloja nach S-chanf

Lust auf einen der Läufe erhalten?

Informationen und Anmeldung unter www.engadin-skimarathon.ch

idyllische Strecke begeben. Nicht nur das Laufen in der Nacht im Schein der eigenen Stirnlampe wird den Läuferinnen und Läufern in Erinnerung bleiben – auch das spezielle Ambiente, welches an verschiedenen Stellen entlang der Strecke von motivierender Musik untermalt wird. Teil dieser Lichterkette zu sein, die sich durch das Tal bewegt, wird zu einem unvergesslichen Erlebnis für alle Langlaufbegeisterten.

Die Länge der Strecke eignet sich bestens als Vorbereitungslauf, zum Materialtest oder einfach zur Einstimmung auf den grossen Tag am Sonntag.

Oder doch eine frühere Einstimmung?

Wem der Engadin Nachtlauf als Einstimmung nicht genügt, für den gibt es im bevorstehenden Winter noch einen Tipp der besonderen Art: Vom 24. bis 26. Januar 2025 werden Langlauf-Weltcuprennen im Engadin ausgetragen. Nachdem das Engadin im Jahr 2021 bereits einmal kurzfristig für die Austragung der Weltcuprennen eingesprungen ist, machen die Wettkämpfe zukünftig alle zwei Jahre im Engadin Station. Rund 200 internationale Spitzenathletinnen und -athleten

der Langlauf-Elite werden sich in fünf Wettkämpfen an den drei Tagen in Silvaplana im Engadin messen. Für Langlauf-Fans bietet der Anlass die perfekte Gelegenheit, den Profis aus



Nachtlauf, © Fabian Gattlen

nächster Nähe zuzuschauen, sie anzufeuern und ihnen Technik-Tricks abzuschauen, um diese dann selbst vor Ort umzusetzen. Der Januar eignet sich nämlich Dank kalten und meist stabilen Wetters hervorragend zum Langlaufvergnügen und Training im Engadiner Hochtal.



Weltcup, © Kirsten Stenzel

Das sind die geplanten Weltcup-Rennen:

- Freitag, 24. Januar 2025: Mixed-Staffel (Freistil)
- Samstag, 25. Januar 2025: Sprint-Qualifikation und Sprint-Finals Männer und Frauen (Freistil)
- Sonntag, 26. Januar 2025: 20 km Männer und Frauen, Massenstart (Freistil)

Tickets und alle Infos gibt es unter www.weltcup-engadin.ch

Exposition temporaire/ Sonderausstellung

OBJECTIF PODIUM, ZOOM SUR LE **SKI ACTUEL** ! MIT SCHUSS AUFS PODEST: **SKISPORT HEUTE** !

Exposition permanente/ Dauerausstellung

SUR LES TRACES HISTORIQUES DU **SKI** AUF DEN HISTORISCHEN SPUREN DES **SKISPORTS**

Die Ausstellungstexte sind auf Deutsch und Englisch übersetzt.





SWICA-Langlaufbeitrag

SWICA belohnt Sie fürs Langlaufen

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

Beim Langlauf werden die Arme, Schultern, Beine, Rücken und Bauchmuskeln beansprucht. Das stärkt und trainiert den ganzen Körper und schon die Gelenke.

Weil Langlaufen ein super Ganzkörper-Workout ist, 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 mit bis zu 95 Prozent an den Kosten des Schweizer Langlaufpasses oder der örtlichen Saisonkarte ihrer Kundinnen und Kunden.

Darum lohnt sich Langlaufen besonders:

1. Sport im Freien stärkt die Immunabwehr und regt alle Sinne an.
2. Langlaufen ist ein ideales Herzkreislauf-Training.
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. Vor allem die Skating-Technik erfordert Balance und Koordination.

24 attraktive Langlaufpreise zu gewinnen

In der Wintersaison 2024/2025 erwartet wiederum ein exklusiver SWICA/Loipen Schweiz-Langlaufwettbewerb die Leserinnen und Leser von «langlauf.ch».

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

Die Teilnahme ist offen ab dem 1. Oktober 2024 unter www.swica.ch/de/loipen-schweiz

So wird der SWICA-Langlaufbeitrag berechnet

SWICA unterstützt ihre Versicherten aus der Zusatzversicherung COMPLETEA FORTE mit 90% der Kosten, jedoch mit maximal 300 Franken pro Kalenderjahr. Aus COMPLETEA 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 COMPLETEA FORTE 144 Franken, COMPLETEA PRAEVENTA 8 Franken und derjenige aus OPTIMA 7.20 Franken. Pro versicherte Person müssen also nur noch 80 Rappen aus der eigenen Tasche bezahlt werden.

So wird der Sportförderungsbeitrag beantragt

Eine Kopie des Schweizer Langlaufpasses oder der örtlichen Saisonkarte



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 SWICA-Präventionsbeiträgen profitieren. SWICA unterstützt aus den Zusatzversicherungen COMPLETEA FORTE, COMPLETEA PRAEVENTA und OPTIMA so viele verschiedene Aktivitäten wie sonst kaum eine Krankenversicherung.

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



Langlaufen lohnt sich – körperlich und geistig

55. ENGADIN SKIMARATHON

Sonntag, 9. März 2025



ENGADIN SKIMARATHON

PRESENTED BY **helvetia**



24. ENGADIN FRAUENLAUF
2. März (17 km)

7. ENGADIN NACHTLAUF
6. März (17 km)

16. ENGADIN HALBMARATHON
9. März (21 km)

Presenting Sponsor



Main Sponsors



Media Partners



Frisch. Verspielt. Wunderschön.

Jetzt Langlaufspass in Lenzerheide entdecken.



This is Nordic by Lenzerheide



Langlaufen in Trin, Flims und Sogn

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]



Loipe Kandersteg



SC SPEER
Loipen



www.loipen-scspeer.ch



Panorama-Loipe am Bachtel

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

panoramaloipe.ch

Loipentelefon 055 246 42 22



**CHF 5.- Rabatt
auf ein Après
Nordic Getränk***

Après Nordic - der perfekte Tagesausklang. Zeige diesen Coupon und spare CHF 5.- auf ein Après Nordic Getränk im Langlaufzentrum Dario Cologna Davos.

*Gültig bis Ende Langlaufsaison 2025



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.

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.

Loipe Schwedentritt Einsiedeln Wir begeistern



www.schwedentritt.ch

Tolles Loipenangebot | Langlaufschule | Mietservice
Winterwanderwege | Loipencafé | Loipenbeiz

© Lukas Schumacher

Einsiedler Langlauf-Weekend 2025

8./9. Februar

57. Skimarathon

14. Schafbock-Loppet
Special Olympics

SWISS  LOPPET



www.skimarathon.ch

Wettbewerb mit tollen Preisen

Wie gut kennst du die Loipe Bolzberg-Trachslau in Einsiedeln? Mach mit bei unserem Wettbewerb und gewinne als Hauptpreis eine Übernachtung für zwei Personen inkl. Langlaufunterricht und Skimiete.

Mitmachen: www.loipe-bolzberg.ch/wettbewerb



Langlaufloipe
Bolzberg-Trachslau



**FINNLOIPE
ROTHENTHURM**

LANGLAUFGENUSS MOORLANDSCHAFT ROTHENTHURM

25 km klassisch und skating
Nachtloipe • Garderoben
Vermietung • Unterricht

www.finnenloipe.ch



Langlaufzentrum Studen (SZ)

27 km Loipen
www.studen-sz.ch

 <p>Schaad NORDIC-SPORTS</p> <p>Ihr Langlauf-Spezialist 055 414 25 24 www.schaad-nordicports.ch</p>	 <p>LANGLAUF-CLUB 8845 STUDEN</p> <p>Schnee und Wetterbericht 055 414 14 44 www.studen-sz.ch</p>
--	--



Loipe Bolzberg, © Caroline Hurschler

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



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

LENK
 SIMMENTAL

ENTDECKE DIE PERFEKTE SPUR
 WILLKOMMEN IM SIMMENTAL



- 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 

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



Loipe Engstligenalp, Adelboden

NORDISCHES ZENTRUM GOMS

Mit Walliser Energie von   ehalpin



© Manuel Lusti / Claudia Jost

FÜR ALLE ETWAS

Sportarena / Eventlocation / Bistro / Ausflugsziel

WWW.NORDISCHESZENTRUM-GOMS.CH



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
ou au 032 889 68 90



www.skidefond.ch

ROMANDIE
SKI DE FOND



SKIDEFOND.CH

Rêverie hivernale en Suisse romande





Einzigartige Konstruktion von Max Tschümperlin

Innovative Loipen-Präparation

Die Schneesituation in mittleren Lagen ist immer schwieriger. Um länger dem Langlaufen frönen zu können, müssen die Pistenmacher erfinderisch werden. Das wurde Max Tschümperlin aus Alpthal.

Erst Hui, dann Pfui und dann wieder Hui – so könnte man die letzten Winter aus Sicht der Langläufer und Loipenverantwortlichen salopp beschreiben. Wie bitter es für einen Loipenmacher sein muss, wenn der gesamte Schnee plötzlich dem Regen weicht, wurde dem Redaktor Lukas Schumacher vom Einsiedler Anzeiger erst bewusst, als er Max Tschümperlin von der Loipe Schwedentritt Einsiedeln bei seiner Arbeit begleitete.

Stolz präsentiert Max Tschümperlin das Pistenfahrzeug PistenBully 100 von Kässbohrer, welches etwas vom besten sei, das man aktuell kaufen könne. Dank dem Motor mit 256 PS verbraucht es weniger Diesel und hat einen geringeren CO2 Ausstoß als die Vorgänger. Zudem kann der PistenBully die Schneeschleuder vorne mit Leichtigkeit stossen. Das Gefährt ist auf Gummiraupen unterwegs, das schont die Natur. Highlight ist die 1,5 Meter breite Schneeschleuder. Max Tschümperlin, gelernter Metallbauer, hat hier selbst Hand angelegt. Aus Eigeninitiative hat er für die Schneeschleuder den Unterbau, einen Schlitten und eine Verbindung konstruiert, eine schweizweite Neuheit, als er sie in der letzten Saison erstmals im Einsatz hatte.

Dass der Alpthaler liebt, was er tut, merkt man, wenn er von seiner Arbeit spricht. Seine Firma hat von der Loipe



Schneesleuder mit Hilfsmittel

Swedentritt auf Werkvertragsbasis den Auftrag zur Präparierung der Loipe erhalten. Freude muss man haben, sonst könnte man diese Arbeiten, die meist nachts und sieben Tage die Woche stattfinden, nicht machen. Bei Schneefall ist Max Tschümperlin rund



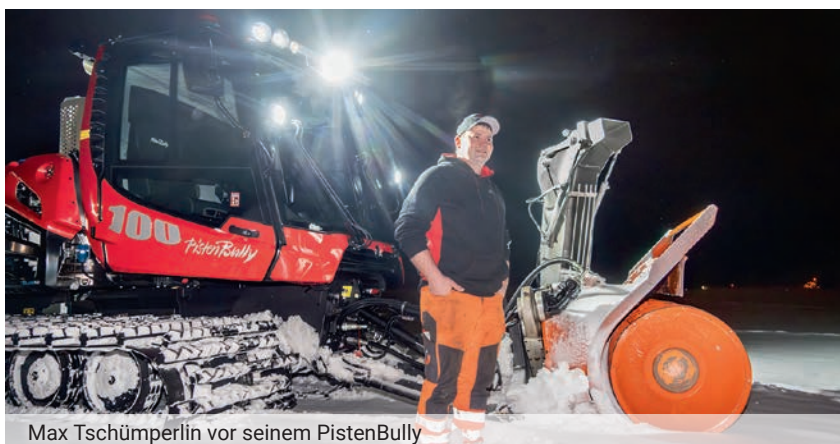
Loipenpräparation bei Nacht

um die Uhr am Loipen präparieren. An einem Tag ohne Schneefall braucht er 7 bis 8 Stunden, um die Loipe mit 20 Kilometern sowie die 10 Kilometer Wanderwege zu präparieren. Sein Vater Beat Tschümperlin ist seit 25

Jahren Vorstandsmitglied der Loipe Schwedentritt und hat dieses Juwel mitgeprägt. Früher war Max Tschümperlin im alpinen Sektor tätig. Das Präparieren von Loipen sei aber vielfältiger. Die Abend- und Morgenstimmen auf den Schwedentritt-Loipen seien fantastisch und kämen einem sonst nicht vor Augen, schwärmt Max.

Damit die Langläuferinnen und Langläufer eine möglichst lange Saison genießen dürfen und die Loipe auch wärmere Zeiten übersteht, muss so viel Schnee wie möglich über die Strecke verteilt werden. Am besten geht dies mit der Schneeschleuder. Max Tschümperlin fährt die gesamte Strecke auf beiden Seiten der Loipe dreimal ab und schleudert so den Schnee von der Seite auf die Piste. Dass sich dieses System bewährt, hat die letzte Saison gezeigt, in der man in Einsiedeln noch klassisch laufen konnte, wo vielerorts auf derselben Höhe nur noch Skating angeboten wurde.

Das Handling der Schneeschleuder ist Präzisionsarbeit. Die Hydraulik des PistenBullys hebt, schwenkt, kippt und dreht die 800-Kilogramm schwere Schleuder. Max Tschümperlin muss dabei nur den Multikontroller leicht in Bewegung setzen. Die Schleuder folgt dabei genau seiner Handbewegung in alle Richtungen. Er kann die Schleuder immer perfekt ausrichten und dem Gelände anpassen. Somit vermeidet er, dass zu tief geschleudert wird und Dreck auf die Loipe gerät.



Max Tschümperlin vor seinem PistenBully

Fotos und Text: Lukas Schumacher

helvetia.ch/loipen

Langlauf. Silberspuren.



Loipen Schweiz.

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

In Kooperation mit

langlauf.ch

helvetia 
Ihre Schweizer Versicherung

Unser Engagement





Langlaufpässe, gedruckt in der Schweiz

Starke Partner in der Schweiz

Die Lerchmüller AG ist ein renommierter Spezialist für Drucksachen im Etiketten-, Mailing- und Formulardruck. Mit Sitz in Schinznach-Dorf, Schweiz, bietet das Unternehmen eine breite Palette von Dienstleistungen an, die von der Konzeption bis zur Umsetzung reichen. Die Lerchmüller AG setzt viele Ressourcen und Bemühungen für Nachhaltigkeit ein. Dabei gilt der Fokus primär der Reduktion des Energieverbrauchs oder dessen Kompensation mit erneuerbarer Energie.

Wieso finden wir in diesem Magazin einen Beitrag der Lerchmüller AG? Das ist sehr simpel, die Lerchmüller AG setzt sich stark für den Standort Schweiz ein, versucht wo immer möglich Produkte oder Dienstleistungen von hier zu beziehen oder eben auch hier zu produzieren. So auch die Langlaufpässe, die am Standort in Schinznach-Dorf produziert werden.



Die Langlaufpässe werden in Schinznach-Dorf produziert.

Beispiel die Erstellung von Mailings und intelligenten Formularen. Diese

Produkte sind mehr als nur Papier – sie sind Werkzeuge zur Optimierung von Geschäftsprozessen und zur Steigerung der Effizienz.



Die Variweb-Maschine bringt die Langlaufpässe auf die Karte.

Die Lerchmüller AG ist stolz darauf, ihren Kunden qualitativ hochwertige Produkte und Dienstleistungen anzubieten. Mit ihrer langjährigen Erfahrung und ihrem Engagement für Exzellenz hat sich die Lerchmüller AG als zuverlässiger Partner für Printmedien etabliert.

Für weitere Informationen über die Lerchmüller AG und ihre Dienstleistungen besuchen Sie bitte ihre offizielle Website.

www.lerchmueller.ch

Die Lerchmüller AG ist bekannt für ihre hochwertigen Produkte und individuellen Lösungen. Sie arbeitet eng mit ihren Kunden zusammen, um deren Bedürfnisse optimal zu erfüllen und ihre Erwartungen zu übertreffen. Dabei setzt das Unternehmen auf modernste Technologien und ständige Weiterentwicklung, um den Anforderungen seiner Kunden gerecht zu werden.

Neben der Produktion der Langlaufpässe bietet die Lerchmüller AG auch andere Dienstleistungen an, wie zum



Der Firmensitz der Lerchmüller AG in Schinznach-Dorf.



hiver 2023/24

Concours photos, Catégorie «Action»



➤ **1er prix**

F. Chautems
La Vue-des-Alpes



2ème prix <

J. Huguenin
La Vue-des-Alpes



➤ **3ème prix**

F. Chautems
La Vue-des-Alpes

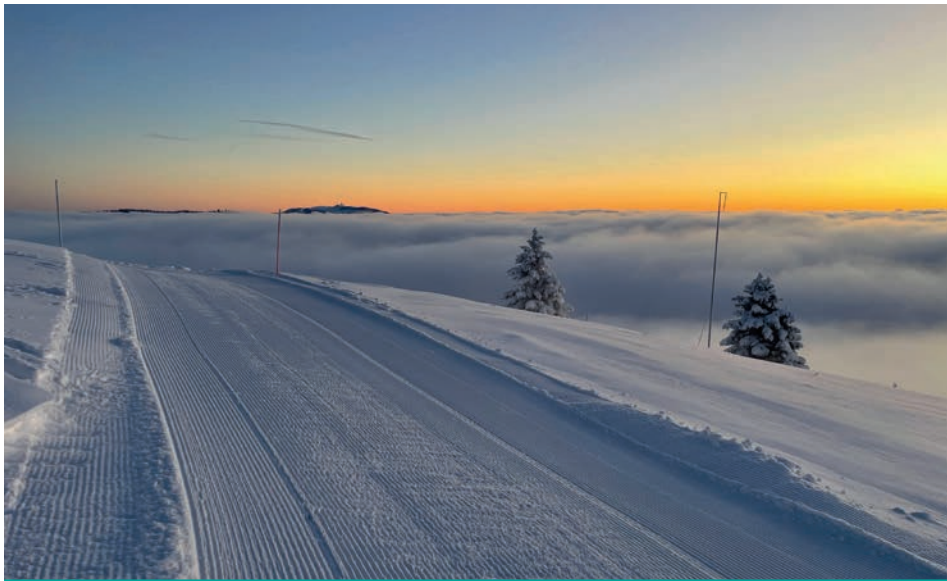


hiver 2023/24

Concours photos, Catégorie «Paysage»

1er prix <

C. Georges
Le Maillard



> **2ème prix**

V. Surdez
Tête-de-Ran

3ème prix <

F. Chautems
La Vue-des-Alpes



App herunterladen und loslaufen:
www.allelaufenlang.ch



Lenzerheide, © Hannah Bichay

«Alle laufen lang» – die Nordic-Challenge

Sammele mit deinem Team Loipenkilometer
und Steinböcke in Graubünden und gewinne
Langlauerferien sowie weitere tolle Preise.