Zeitschrift: Nebelspalter : das Humor- und Satire-Magazin
Band: 105 (1979)
Heft: 2

Artikel: Skilanglauf perfekt von A bis Z
Autor: Heisch, Peter
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-622104

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 12.07.2025

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

PETER HEISCH

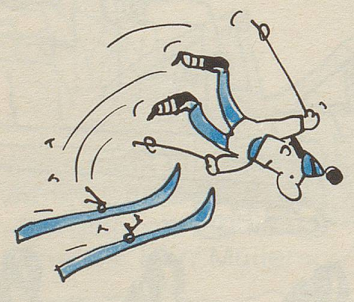
Skilanglauf perfekt von A bis Z

Der Skilanglauf hat sich in den letzten Jahren immer mehr zum beliebten Volkssport entwickelt, der nicht nur Herz, Kreislauf und sämtliche Muskelgruppen sinnvoll belastet, sondern auch die meistens unsinnig überfüllten Pisten merklich entlastet. Dass Skilanglauf bei richtiger Dosierung in seinem Indikationsbereich ein hervorragendes präventivmedizinisches Mittel ist, dürfte allgemein bekannt sein. Wir wiederholen es hier trotzdem nochmals, weil es so eindrucksvoll fachmännisch und darum glaubwürdig klingt. Andererseits kann Langlauf durchaus viel Freude an der Bewegung in der freien Natur vermitteln; denn Langlaufen ist keine Kunst, obwohl das, was es vorher dazu braucht, manchmal als die reinste Wissenschaft erscheint. Vergessen Sie indessen alles, was Sie jemals über das Langlaufen gehört oder gelesen haben. Wir werden Sie nachfolgend in die entsprechenden Geheimnisse einweihen, so dass Sie später, wenn Sie das LLL-Signet erblicken, nicht gestresst zu stöhnen brauchen: «Lausige, liederliche Latten!», sondern aus Ueberzeugung sagen können: «Langläufer leben länger!» Fassen wir uns daher kurz:

Abstossen. Der Abstoss ist der erste der drei ineinander übergehenden Bewegungsabläufe: Abstoss-, Gleit- und Schwungphase und eigentlich der Motor beim Langlauf. Achten Sie stets darauf, dass Sie den zweiten Schritt nie vor dem ersten tun, sonst empfinden Sie, mit Schwung auf dem Rücken gleitend, das LL bald einmal als abstossend.

Bindung. Eine Langlaufbindung gewährt dem Fuss des Läufers die grösstmögliche Bewegungsfreiheit. Da nur die Schuhspitzen in einer Art Mausefalle stecken, sind Sie in der Lage, Ihren Fersenautomat selbständig zu betätigen, d. h. durch Heben und Senken des Fusses bei jedem Schritt. Sie können also, wie man so schön sagt, ungehindert Fersengeld geben.

Christiania. Formvollendetes Anhalten im Gefälle, indem man sich eine mutmassliche Trägerin dieses hübschen Namens als Bremshilfe auswählt und sich durch Auflaufen bei ihr zum Stehen bringt. Versäumen Sie jedoch nicht, nach diesem Zusammenprall sofort nachzuprüfen, ob Ihre alte Bindung noch einigermassen hält.



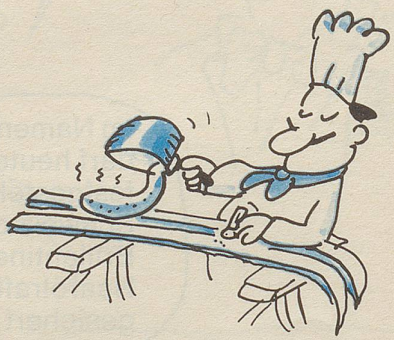
Diagonalschritt. Der wichtigste Schritt im Leben eines Langläufers. Er beginnt, für die Anfänger, meistens damit, dass der Läufer seine Ski diagonal zueinander stellt, also übereinander kreuzt. Jetzt gilt es nur noch, sich mit den Stöcken dazu fortzubewegen. Aber aufgepasst, dass Ihre Ski nicht nach rechts und links die Spur verlassen. Und beim Aufrichten des Hin-

terteils aus dem Schnee (Textilbremse) an die Adresse der lachenden Beobachter dieses erheiternden Vorgangs gerichtet denken: «Ihr könnt mich doch alle kreuzweise!»

Erholung. Eigentlicher Zweck des Langlaufens. Vergessen Sie daher nicht, von Zeit zu Zeit auch einmal innezuhalten, um sich an den Schönheiten der Natur zu erfreuen. Sie müssen ja nicht unbedingt immer vorne liegen. Begnügen Sie sich damit, dass Sie im Berufsleben eine führende Position bekleiden.

Fellstreifen oder **Schuppen** als Steighilfe unter der Lauffläche wachsfreier Skis sind nicht selten Gegenstand von Streit- und Glaubensfragen bei LL-Freunden. Was ist besser? Als Faustregel gilt, dass Sie sich mit Schuppen bei vereisten Loipen leicht aufs Glatteis begeben und plötzlich dasselbe peinliche Gefühl haben, als wären Sie mit Schuppen auf den Schultern Ihres Fracks in einem Ballsaal erschienen, während Fellstreifen nur wirklich dann gut und griffig sind, wenn sie vom Pelz echter Kaschmirischer Bergeichkatzen stammen, die mit Yakmilch aufgezogen worden sind. In schwierigen Fällen helfen allerdings nur noch Spikes.

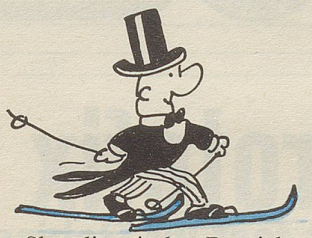
Geheimtips. Da jeder Langläufer ein ausgesprochener Individualist ist, hat auch jeder seine eigenen Wachskniffe, die wie die Rezepte von Meisterköchen gehütet werden. Dennoch sei hier ausnahmsweise einmal Trick 7 (bei feuchtem, grobkörnigem Altschnee) verraten: Ski mit einem in Glyzerin getränkten Wollappen einreiben, ganz fein mit einer Schicht Magnesium bestäuben und nach 15 Minuten Wartezeit das Wachs einer guten, farblosen Weihnachtskerze mit heissem Bügeleisen auftragen. Ob es etwas nützt, hängt freilich ganz von Ihnen ab. Entscheidend ist dabei der Glaube. (Siehe unter W.) Jedenfalls werden Sie sich sputen müssen, die Ihnen inzwischen auf wachsfreien Skis längst vorausgeeilten Kameraden einzuholen.



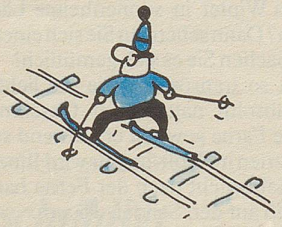
Hungerast. Ernährungsphysiologische Erscheinung bei Langläufern, die zufolge geringer Belastung des Verdauungstrakts nüchtern an den Start gehen und mit einem Male ein flaues Gefühl im Magen verspüren; so benannt nach der eigenartigen Beobachtung, dass LL sich plötzlich mit Gebrüll seitwärts in die Büsche schlagen und sich in ihrer Not über Baumrinden und Aeste hermachen. Deshalb immer einen Vorrat an Dörrobst mitnehmen. Ganz ausgekochte LL-Hasen schwören auf ihren speziellen Fit-Drink aus Heidelbeersaft und Rizinus, der die Spurtfreudigkeit enorm steigern soll.

Jungbrunnen. Da das Skilanglaufen, seinem LLL-Motto gemäss, einen einzigartigen Jungbrunnen darstellt, ist bei anhaltender Entwicklung dieser Sportart in den achtziger Jahren mit einer merklichen Ueberalterung der Schweiz zu rechnen, so dass zu befürchten ist, dass eines Tages die AHV-Prämien erhöht werden und das LL als ruinös für die Sozialwerke erklärt wird.

Kleidung. Grundsätzlich können Sie in jedem Aufzug auf die Loipe. Aber bedenken Sie, wie Ihr Selbstbewusstsein steigt und Sie zu Höchstleistungen anspornt, wenn Sie in einem todschicken Dress aus erstem Hause daherkommen. Grosse Mode sind in diesem Jahr Laufanzüge aus reiner Seide oder Silberlamé.



Loipe. Skandinavische Bezeichnung für Langlaufspur, was die Wortverwandtschaft von Ski und Schiene erklärt. Die längste und älteste Loipe ist indessen weder der schwedische Vasalauf (85 km) noch der Engadiner Skimarathon (42 km) oder der Schwarzwälder Fernskiwanderweg (100 km), sondern die Strecke der Transasiatischen Eisenbahn (2888 km), die wegen ihrer aussergewöhnlichen Spurbreite jedoch meistens nurmehr von geübten Kavalleristen im Grätschgang bewältigt werden kann.



Muskelkater kann vermieden werden, wenn man nach dem Langlauf unter warmem Wasser duscht und den Rest des Tages beim Après-Ski an der Bar in Gesellschaft einiger die Lebensgeister rasch wieder weckender Anti-Muskelkater-Kätzchen verbringt. Dagegen ist der Besuch spezieller Massagesalons für die Kondition des Läufers nicht besonders empfehlenswert.

Nassschnee ist für versierte Wachser überhaupt kein Problem. Dank den praktischen Wachs-Sets gibt es Wachse für jeden Anwendungsbereich. Mit Blau werden Sie Ihr blaues Wunder erleben. Rot haut sie garantiert über den nassesten Pfludder, während Umbrabraun sogar für sanftes Gleiten über Feld, Steine und Erde bestens geeignet ist.

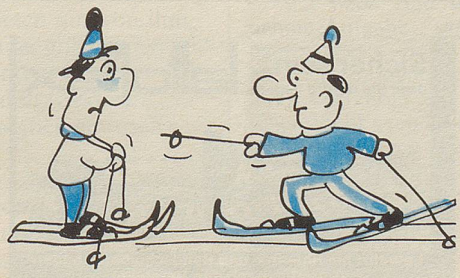
Opas sind auf der Loipe keine Seltenheit. Obwohl Langläufern ein langes Leben vorausgesagt wird, sollte man seine Leistungsfähigkeit dennoch nicht überfordern.

Pendelschritt. Interessanter Bewegungsablauf, der so vonstatten geht: Den Gleitski belasten und gleichzeitig das andere Bein aus der Hüfte heraus hochheben, wobei man den Ski in der Luft hin- und herpendeln lässt. Vorsicht: Diese Uebung erfordert höchste Konzentration und einiges Balancegefühl.

Quertreiber sind die Geisterfahrer und der Schrecken aller sich korrekt verhaltenden Langläufer, da sie den gefährlichen Ehrgeiz und die Dämlichkeit besitzen, den Rundparcours in der falschen Richtung absolvieren zu wollen.

Richtungsänderungen sind beim Langlauf vorher durch Handzeichen bekanntzugeben. Namentlich dann, wenn jemand in einer abfallenden Rechtskurve nach links ausscheren möchte, weil er den Rank nicht bekommt, sind Warnrufe und Signale an die Nachfolgenden unbedingt erforderlich.

Stöcke. Wichtiges Hilfsmittel, um sich durch wildes Herumfuchteln damit Konkurrenten auf der Loipe vom Halse zu halten. Daneben auch als Stütze verwendbar.



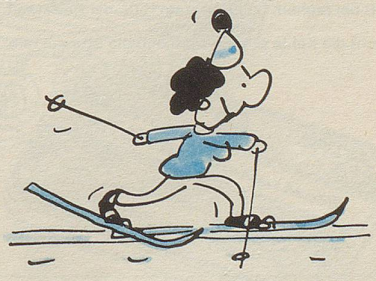
Thermometer. Unerlässliches Requisit zwecks Messung der Schneetemperatur. Nur derjenige, der mindestens alle 500 Meter anhält, um die Schneetemperatur zu messen, darf absolut sicher sein, dass er seine Ski den Verhältnissen entsprechend richtig gewachst hat.

Umtreten. Das Umtreten erfolgt durch kurzentschlossenes Hochreissen der Ski, die man dadurch in die Gegenrichtung dirigiert mit der treffenden Bemerkung: «Mir rüüchts!» Auf diese Weise werden Umtreter zu Quertreibern.

Volksskilangläufe. Beliebte Massensportanlässe, bei denen zwar keiner gewinnt, aber dennoch jeder sich selbst besiegt, indem er seine eigene Trägheit überwindet.

Wachsprobleme sind meistens eine faule Ausrede für mangelnde Kondition. (Siehe unter G.)

Xanthippe, die resolute Frau des Sokrates, hatte zwar nicht unmittelbar mit dem Langlauf zu tun. Sie sei hier lediglich als abschreckendes Beispiel für jene Ehefrauen erwähnt, die kein Verständnis dafür aufbringen, wenn es ihre Männer am Wochenende hinaus in die verschneiten Wälder zieht. Ein guter Rat: Rennen Sie Ihrem Gatten einfach hinterher! Es geht schliesslich auch um Ihre Gesundheit.



Yggdrasil, die lebenspendende Weltenesche – der Baum also, aus dessen Holz die Bretter gezimmert werden, die dem Langläufer die Welt bedeuten.

Ziel dieser Belehrungen war es nicht etwa, Sie zum Skilanglaufen zu bekehren. Halten Sie nur unentwegt dem alpinen Skilauf mit seinen rasanten Abfahrten und langen Wartezeiten in den Liftschlangen die Treue. Sonst werden eines Tages die Loipen genauso überfüllt sein wie die Pisten. Und das wäre doch jammerschade.