

Zeitschrift: Die Schweiz = Suisse = Svizzera = Switzerland : offizielle Reisezeitschrift der Schweiz. Verkehrszentrale, der Schweizerischen Bundesbahnen, Privatbahnen ... [et al.]

Herausgeber: Schweizerische Verkehrszentrale

Band: 50 (1977)

Heft: 12: Unsere weisse Saison

Artikel: Fit durch Volksskilauf = Se maintenir en forme par la pratique du ski

Autor: Schelbert, Josef

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-773204>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

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. [Voir Informations légales.](#)

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. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 06.02.2025

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



Fit durch Volksskillauf

Der Ursprung der Volksskiläufe ist in den nordischen Staaten zu suchen, wo der Skilanglauf von breiten Volksschichten betrieben wird. Die zahlreichen Volksskiläufe, Distanzwanderungen oder Wettläufe – der berühmteste ist der Vasalauf – machten durch die Presse von sich reden und wurden so auch in anderen Ländern bekannt.

Jede sportliche Betätigung verlangt nach einem Kräftevergleich im Wettkampf, und es ist nicht verwunderlich, wenn neben den üblichen Wettkämpfen im Skilanglauf auch Volksläufe, seien es Distanzläufe ohne eigentliche Zeitmessung oder wettkampfmässig ausgetragene mit Zeitmessung und Klasseneinteilung, durchgeführt werden. Mit dem Slogan «Langläufer leben länger» wirbt der Schweizerische Skiverband (SSV) für diesen nordischen Sport, denn Langlaufen hält Herz und Kreislauf jung. Übrigens: jede ausdauernde sportliche Aktivität – Laufen, Schwimmen, Waldlauf, Vita-Parcours, Bergwandern, Radfahren oder Skilanglauf – ist die beste Medizin gegen Herzkrankheit.

Die Vorbereitungen für den Langlauf beginnen bereits im Sommer. Das heisst aber nicht, dass man sich nun vor Winteranfang in ein tägliches Training stürzen muss. Es geht auch, wenn man überhaupt nichts tut. Nur: einen völlig untrainierten Körper strengt Langlaufen am meisten an. Der Sportler kann sich natürlich schon damit zufriedengeben, ein paar wenige hundert Meter weit laufen zu können, doch damit kommt er nicht sehr weit in der Gegend herum. Bedeutend mehr Spass verspürt der Langläufer, wenn er über ein bisschen Kondition verfügt, wobei kein streng ausgerichtetes Trainingsprogramm zu absolvieren ist. Im folgenden einige Hinweise, deren Beachtung sich sicher lohnt.

Nehmen Sie die ersten paar hundert Meter gemächlich unter die langen Latten. Der Körper benötigt einige Zeit, bis er sich unter Belastung auf das richtige Verhältnis von Sauerstoffaufnahme und -verbrauch eingestellt hat.

Zu Beginn wird kurzfristig mehr Sauerstoff verbraucht als aufgenommen. Körperrreserven werden reduziert, und der Langläufer gerät nur allzu leicht in Atemnot.

Nehmen Sie sich keine bestimmte Strecke vor, laufen Sie, solange es Ihnen Spass macht. Bald ist man in besserer, bald in schlechterer Form. Auch sollten Sie Ihre Uhr zu Hause lassen; Zeitstoppen ist nicht ratsam, denn sonst geraten Sie nur allzu leicht in die Abhängigkeit eines Leistungssportlers. Laufen Sie – ausser beim langsamen Traben – allein, um so das Ihnen zusagende Tempo selber bestimmen zu können. Sie fühlen sich dann auch nie aus falschem Ehrgeiz gezwungen, schneller zu laufen, als es die Kräfte erlauben. Auch die Rücksichtnahme auf langsamere Läufer fällt dahin.

Fitnessstraining wie Spazierengehen und Velofahren lässt sich während der Woche absolvieren – auch wenn es nur eine Viertel- oder eine halbe Stunde dauert; Schwimmen, Wandern und Laufen spart man aufs Wochenende auf. Trainieren sollte nie zum Zwang werden. Doch halten Sie sich vor Augen, dass es besser ist, sich jeden Tag während einer Viertelstunde zu bewegen als einmal in der Woche während drei bis vier Stunden.

Wer sich in einem Volksskilauf zum Wettkampf stellt, sollte über eine gute körperliche Verfassung verfügen. Sobald sich Gelegenheit bietet, das Sommertraining auf den Schnee zu verlegen, muss mit dem Laufen begonnen werden, wobei nicht die Geschwindigkeit, sondern das Einüben der Lauftechnik und das technisch einwandfreie Laufen ausschlaggebend sind. Wichtig ist ebenfalls, den Puls und das Gewicht stets zu kontrollieren. Nur so kann der Trainingszustand gut überwacht werden. Auch eine sportärztliche Untersuchung vor Beginn der Wintersaison ist zu empfehlen.

Josef Schelbert

SSV, Vorsitzender der Kommission «Skiwandern»



Se maintenir en forme par la pratique du ski

Il faut rechercher l'origine des courses populaires de ski dans les pays du Nord, où le ski de fond est pratiqué par de nombreuses couches de la population. Les fréquentes courses populaires de ski, randonnées de fond et compétitions, ont d'abord retenu l'attention de la presse et se sont ainsi fait connaître dans d'autres pays.

Toute activité sportive exige d'être mesurée et comparée au moyen de compétitions, et il n'est pas étonnant que, à côté des concours habituels de ski de fond, on ait institué aussi des courses populaires, qu'il s'agisse de courses de fond non chronométrées ou de courses de compétition avec

chronométrage et divisions par catégories. «Les coureurs de fond deviennent vieux», proclame une devise de la Fédération suisse de ski (FSS), car la course de fond active et stimule le cœur et la circulation sanguine. D'ailleurs une activité sportive d'endurance – que ce soit la marche, la natation, la course en forêt, les parcours Vita, l'alpinisme, la bicyclette ou le ski de fond – constitue la meilleure médication contre les affections cardiaques.

Les préparatifs pour les courses de fond commencent déjà en été, ce qui ne signifie pas qu'on doive s'astreindre chaque jour à un entraînement in-

◀ Beim 10. Engadin-Skimarathon vom 12. März 1978 werden wieder um die 10 000 Sportler die 42 km lange Strecke von Maloja nach Zuoz unter die langen Latten nehmen. Während des ganzen Winters steht die Loipe allen Langläufern zur Verfügung. Photos: Bruell

Le 10^e Marathon de ski de l'Engadine réunira de nouveau, le 12 mars 1978, environ 10 000 skieurs pour la course de 42 km entre la Maloja et Zuoz. Cette piste est ouverte pendant tout l'hiver à tous les skieurs de fond

Il 12 marzo 1978 si svolgerà la 10^a Maratona di sci Engadinese che vedrà di nuovo al via 10 000 sportivi, i quali dovranno affrontare i 42 km del percorso da Maloja a Zuoz. Durante l'intera stagione invernale l'apposita pista è a disposizione di tutti i fondisti

At the 10th Engadine Ski Marathon, to take place on March 12, 1978, some 10 000 runners will once again set out on the long trek (42 kilometres, or 26 miles) from Maloja to Zuoz. The trail is open to all cross-country skiers throughout the winter

tensif déjà avant le commencement de l'hiver. On peut même se dispenser de tout entraînement. Il est toutefois certain que la course de fond éprouve fortement ceux dont le corps n'est pas du tout aguerri. Un sportif peut évidemment se contenter d'une modeste marche de quelques centaines de mètres, mais celle-ci, bien sûr, ne le mène pas loin. Le coureur de fond éprouve plus de plaisir à se sentir en bonne condition, même sans s'astreindre à un programme d'entraînement rigoureux. Voici donc quelques conseils qu'il sera utile d'observer.

Parcourez sur vos lattes les deux premiers cents mètres à allure modérée. L'organisme a besoin d'un certain délai jusqu'à ce qu'il soit adapté, sous une certaine pression physique, à un rythme approprié de ses échanges d'oxygène. Pendant une courte période au début, le coureur consomme plus d'oxygène qu'il n'en aspire; ses réserves organiques diminuent et il s'es-souffle vite.

Ne vous astreignez pas à un parcours fixé à l'avance, mais marchez aussi longtemps que vous en avez envie. Vous serez tantôt en bonne, tantôt en moins bonne condition. Laissez votre montre à la maison. Le chronométrage n'est pas recommandable, il vous entraîne trop vite dans les servitudes du sport de compétition. Sauf à l'allure du trot modéré, prenez l'habitude de marcher seul, pour pouvoir mieux choisir le rythme qui vous convient. Ainsi vous ne vous sentirez pas obligé, par un amour-propre mal placé, d'avancer

plus vite que vos forces ne le permettent. Et vous ne serez pas obligé non plus d'avoir des égards pour des skieurs plus lents.

On peut toujours s'entraîner un peu pendant la semaine pour rester en forme et pratiquer la promenade à pied ou à vélo, ne serait-ce qu'un quart d'heure ou une demi-heure. La natation, les excursions, la course, peuvent être réservées aux week-ends. L'entraînement ne devrait jamais devenir une contrainte. Souvenez-vous toutefois qu'il est préférable de consacrer à l'exercice physique un quart d'heure chaque jour plutôt que trois à quatre heures d'affilée en un seul jour de la semaine.

Celui qui se présente à un concours populaire de ski de fond devrait être en bonne condition physique. Il faut commencer le ski de fond dès qu'il est possible de pratiquer l'entraînement estival sur la neige, en se souciant non de la rapidité, mais d'exercer sa technique et de parvenir à une maîtrise irréprochable de ses skis. Il est également important de contrôler régulièrement ses pulsations et son poids. C'est seulement ainsi que l'on peut surveiller adéquatement son régime d'entraînement. Enfin, on ne saurait trop recommander aussi de se soumettre, avant le début de la saison d'hiver, à un examen médical chez un spécialiste de la médecine sportive.

Josef Schelbert

président de la commission FSS des randonnées à skis

Der Emmentalische Volksskilauf in Grosshöchstetten ist einer der traditionsreichsten der Schweiz. Rund 400 Teilnehmer aus dem Emmental sowie auch aus der übrigen Schweiz nahmen 1976 daran teil. Die Herren messen sich auf einer Strecke von 15 km, die Damen und Junioren haben 7,5 km zurückzulegen. Der Sieger der Senioren-Elite kam mit einer Zeit von 43'09 durchs Ziel

La course populaire de ski de fond de l'Emmental, à Grosshöchstetten, est une des plus anciennés de Suisse. En 1976, environ 400 skieurs de l'Emmental et d'autres parties de la Suisse y ont pris part; le parcours pour messieurs est de 15 km, celui pour les dames et les juniors de 7,5 km; le vainqueur de l'élite des seniors a atteint le but en 43'09

Photos: W. Studer

Una fra le gare di fondo più tradizionali della Svizzera è la Marcia popolare dell'Emmental a Grosshöchstetten. Nel 1976 vi parteciparono circa 400 fondisti provenienti dall'Emmental ma anche dal resto della Svizzera. Gli uomini devono affrontare un tracciato lungo 15 km; donne e juniors percorrono invece 7,5 km. Nella categoria Senior Elite, il vincitore è giunto al traguardo con un tempo di 43'09

The Emmentalische Volksskilauf (Emmental people's ski run) taking place at Grosshöchstetten has one of the longest traditions of runs staged anywhere in Switzerland. About 400 participants from the Emmental and other parts of the country entered it in 1976. The men's course is 15 kilometres in length, that of the ladies and juniors is 7½ kilometres. The winner in the elite category of the seniors last year took 43.09 minutes to cover the full distance



Volksskiläufe – Marches populaires à ski

Datum Date	Ort und Wettkampf Lieu et Concours	km km	Meldestelle Inscriptions	Meldeschluss (Poststempel) Délai (timbre postal)	Datum Date	Ort und Wettkampf Lieu et Concours	km km	Meldestelle Inscriptions	Meldeschluss (Poststempel) Délai (timbre postal)
Dezember / Décembre 1977									
15.	Ottenleue Bad		Hotel Ottenleue Bad,		4.	Gais Starkenmühle		Schweiz, Skiwanderschule,	
	Ottenleue Bad	20/20	Untere Gantrischhütte	am Start		Gaiser Volksstaffellauf	4 x 5	9056 Gais	am Start
18.	Frutigen		Verkehrsbüro Frutigen,		5.	Le Brassus		Marathon genevois, CP,	
	6. Volksskilauf Frutigen	15/10	3714 Frutigen	15.12.		Marathon genevois	42	1211 Châtelaine/Genève	1. 2.
18.	Hauenstein bei Otten		Verkehrsbüro Hauenstein,		5.	Kandersteg		Verkehrsbüro,	
	Hauenstein-Volksskilauf	10/10	4699 Hauenstein	13.12.		7. Kandersteger Volksskilauf	20/20	3718 Kandersteg	23. 1.
18.	Alt St. Johann/Selamatt		Skiwanderschule H. Ammann,		5.	Ambri		La Leventinese di fondo,	
	Testlauf	5/5	9656 Alt St. Johann	13.12.		La Leventinese di fondo	25/25	6776 Piotta	25. 1.
18.	Steg-Väluina		Sprenger & Steiner,		5.	Gais, Starkenmühle		Schweiz, Skiwanderschule,	
	Väluina-Volksskilauf	15	FL - 9495 Triesen,	13.12.		Gaiser Volkskilauf	12	9056 Gais	am Start
18.	Unterberg		Skiklub Drusberg		5.	Vättis		E. Kressig, Calanda,	
	Volksskilauf Unterberg	15/8	8842 Unterberg	10.12.		5. Vättner Volksskilauf	15	7311 Vättis	5. 2.
21.	Lenzerheide		Sportsekretariat,		5.	Eigenthal		A. Thürig Sport,	
	8. Volks-Nachtlanglauf	10/7,5	7078 Lenzerheide	20.12.		Krienser Volksskilauf	16/8	6010 Kriens	30. 1.
26.	Morissen/Cuschnaus		Robert Elvedi,		11./12.	Vorderthal		Arnold Bünter, Blumenweg 10,	
	Volksskistaffellauf	4/4	7131 Morissen	24.12.		Wägitaler Langlauftrage	10/15	8853 Lachen	4. 2.
26.	Gais		Walter Höhener, Zwislen,		12.	Col du Mollendruz		Roland Guignard, Tir fédéral, 34	
	12. Stoss-Staffette	4 x 5/4 x 5	9056 Gais	17.12.		4e Trophee du SC Renens	20/10	1024 Ecublens	8. 2.
26.	Einsiedeln		Martin Kälin, Posthalter,		12.	Sedrun		R. Schmid, Tgesa Crap,	
	4. Einsiedler Volksskistaffellauf	3 x 7/3 x 7	8841 Egg	21.12.		5. Volksskilauf La Tuatschina	12/8	7188 Sedrun	6. 2.
28.	Flims		Luzi Sommerau,		12.	Sils/Segl		Kurverein,	
	Selva-Nachtlanglauf	10/10	7017 Flims Dorf	21.12.		Fexer Staffellauf	3 x 5/3 x 5	7514 Sils	9. 2.
Januar / Janvier 1978									
2.	Pontresina		Kur- und Verkehrsverein,		12.	Grenchenberg		Walter Källiker, Karl-	
	Pontresinaer Volkslauf	10/6	7504 Pontresina	30.12.		2. Grenchener Volksskilauf	18/18	Mathys-Str. 44, 2540 Grenchen	7. 2.
2.	Einsiedeln		LLC Globus, Sekretariat,		12.	Bumbach-Schanganau		Verkehrsverein,	
	Globus-Volksskilanglauf	15/15	Eichstr. 27, 8045 Zürich	15.12.		1. Kemmeriboden-Volksskilauf	10/10	6197 Schanganau	7. 2.
6.	Filzbach/Britertritt		Caspar Michel, Hochrain,		12.	Randa		Verkehrsverein Randa,	
	Volksskilanglauf Kerenzenberg	9/6	8874 Mühlehorn	4. 1.		Volksskilauf Randa-Täsch	15/15	3921 Randa	2. 2.
7.	Hasliberg/Hohfluh		Verkehrsverein		15.	Lenzerheide, Nachtloipe	10/7,5	Sportsekretariat,	
	Volksskilanglauf	10/5	6082 Hasliberg	4. 1.		9. Volks-Nachtlanglauf	10/10	7078 Lenzerheide	14. 2.
8.	Kiental		Bernhard Mani, Skilehrer,		19.	Eriz		Daniel Wanzennied, Moos,	
	Volksskilanglauf zum Tschingelsee		3711 Kiental	am Start		Volksskilauf	10/10	3611 Eriz	11. 2.
8.	Seewis		Hans Graf,		19.	Aeschried-Suldal		Heinz Luginbühl, Posthalter,	
	Volksskilanglauf		7299 Seewis	am Start		5. Aeschi-Volksskilauf	15/10	3703 Aeschi	15. 2.
8.	Flims Waldhaus		Verkehrsverein Flims,		19.	Pany		Anton Roffler, Quadera,	
	Flims Volksskilanglauf	10/10	7018 Flims	2. 1.		Langlauf rund um Pany	15/7,5	7241 Luzein	15. 2.
8.	Schwägälp		Emil Frehner, Weitenchwendi,		19.	Splügen		Verkehrsbüro,	
	Herisauer Volkslauf	15	9100 Herisau	4. 1.		4. Rheinwaldlauf	25/25	7431 Splügen	15. 2.
8.	Ahorn/Eriswil		Roland Fiechter, Hinterdorf,		19.	Samedan		Kur- und Verkehrsverein,	
	4. Ahorn-Volksskilanglauf	15/7,5	4952 Eriswil	4. 1.		20-km-Volksskilanglauf Samedan	20/20	7503 Samedan	15. 2.
8.	Aufberg bei Rickenbach		Fam. Brogle, Rest. Stalden,		19.	Weissbad-Schwägälp-Urnäsch		Verkehrsbüro,	
	bergereggt-Volksskilanglauf	15/7,5	6432 Rickenbach	4. 1.		17. Alpesteinlauf	25/10	9050 Appenzell	6. 2.
15.	La Bréguette/Vaulion		SC Les Ecureuils, CP 15,		19.	Evolène		Jean-Paul Bovier, Hotelier,	
	La Nordica	20/10	1075 Le Chalet-à-Gobet	11. 1.		Course de fond Evolène-Haudères	20/20	1968 Evolène	16. 2.
15.	Meiringen/Gadmen		Hans Kühner,		19.	Rigi-Scheidegg/First		Ruedi Niederer COOP	
	Haslitaler Volkslauf	15	3860 Meiringen	11. 1.		Panorama-Volksskilanglauf	11/11	6442 Gersau	11. 2.
15.	Ricken		Skiclub Linth,		25.	Klosters-Aeuja-Masura		F. Hiz, Selfranga,	
	5. Ricken Volksskilanglauf	15/7,5	8716 Schmerikon	7. 1.	25./26.	Staffellauf	3 x 6/3 x 6	7250 Klosters	22. 2.
21.	Chaumont		Fam. Schertenleib,			Zerneer Einzel- u. Staffellauf	12/6, 3 x 5/3 x 5	Jörg Luzi, Röven,	
	9. Nocturne		2067 Chaumont	18. 1.		La Breguette, Vaulion	5/10/15/30	7530 Zerneer	22. 2.
22.	Les Diablerets et Villars		André Favre, Poste,		26.	Maduka		Paul Goy,	
	Les Diablerets-Villars	20/20	1884 Villars-sur-Ollon	17. 1.		Kandersteg		1349 Vaulion	22. 2.
22.	Aeschried		SC Spiez, Postfach 39,		26.	2. Volksskistaffellauf Kandersteg	3 x 5/3 x 5	3718 Kandersteg	13. 2.
	4. Spiez-Volksskistaffellauf	3 x 6/3 x 6	3700 Spiez	18. 1.		Klosters-Pardenn-Nowai		F. Hiz, Selfranga,	
22.	Martina-Scool		Kur- und Verkehrsverein,		26.	Klosterser Volksskilanglauf	20/20	7250 Klosters	22. 2.
	Pass Lung	25/25	7550 Scool	16. 1.		Saignelégier	30/15	Roland Juillerat, ch. des Royes 7,	
22.	Sagogn		Luzi Sommerau,		26.	Tour des Franches-Montagnes		2726 Saignelégier	
	Selva-Volksskistaffellauf	3 x 5/3 x 5	7017 Flims Dorf	16. 1.		Couvet	25/12,5	Claude Jornod, Midi 4,	
22.	Les Prés-d'Orvin ob Biel		Rudolf Renfer, Bärenstr. 14,		26.	Blanche Randonnée		2108 Couvet	21. 2.
	5. Seelandstaffette	3 x 10/3 x 5	2543 Lengnau	17. 1.		Einsiedeln		Verkehrsbüro,	
22.	Oberwald/Waldkirch		Skiklub Tannenber,			10. Einsiedler 30-km-Volksskilauf		8840 Einsiedeln	13. 2.
	Waldkircher Volksskilanglauf	12/6	9205 Waldkirch	18. 1.	März / Mars 1978				
22.	Grosshöchstetten		Jakob Samuel, Schöneegg,		5.	Chasseron-Les Rasses	10/22/42	MARA,	
	Emmentaler Volksskilanglauf	15/10	3506 Grosshöchstetten	19. 1.		MARA		1451 Bullet	21. 2.
22.	Riedt/Gibswil		Fam. Zollinger,		5.	Rosenlantal		Verkehrsbüro Meiringen,	
	Bachtel-Volksskilanglauf	15	8340 Wernetshausen	14. 1.		Rosenlantaler Volksskilanglauf	10	3860 Meiringen	28. 2.
28.	Flühli/Sörenberg, Salwideli		Sportclub Ciba-Geigy,		5.	Davos		Ski-Club Davos, Postfach 51,	
	2. Basler Volksskilanglauf	15/15	4002 Basel	9. 1.		Davoser 20-km-Volksskilanglauf	20/20	7270 Davos Platz	1. 3.
28./29.	Heidsee, Lenzerheide-Valbella		Sportsekretariat Kurverein,		5.	Schwarzenbühl-Gantrisch		Sportgeschäft Vaucher AG,	
	24 Stunden von Lenzerheide		7078 Lenzerheide	13. 1.		41. Thorleif-Björnstad-Gedächtnislauf	12/12	Postfach 3356, 3011 Bern 7	24. 2.
29.	La Thomasette/Le Brassus		Jean-Jacques Rochat, Gare,		5.	Blitzingen		OK Obergommer Lauf	
	Course populaire du Mont-Risoux	15	1348 Le Brassus	14. 1.		6. Obergommer Lauf	21/21	3985 Münster	23. 2.
29.	Marsens		Jean Romanens		5.	Rothenthurm		OK Morgarten-Volksskilanglauf,	
	Course populaire à skis des Prarys	20/10	1633 Marsens	17. 1.		11. Morgarten-Volksskilanglauf	25/10	6418 Rothenthurm	27. 2.
29.	Badhaus, Heimenschwand		Fritz Zaugg, Badhaus,		12.	Gimel		Ski-Club Gimel, CP,	
	Volksskilanglauf Heimenschwand	20/10	3615 Heimenschwand	19. 1.		8e Trophee du Marchairuz	25	1188 Gimel	6. 3.
29.	Bonaduz		Ski-Club Scardanal,		12.	Maloja-Zuzo		OK Skimarathon,	
	3. Bonaduzer Volksskilanglauf	10/10	7402 Bonaduz	26. 1.		10. Engadin-Skimarathon	42/42	7514 Sils	lt. Pr.
29.	Brunnersberg ob Balsthal		Xaver Heutschi, Goldgasse 17,		19.	Col du Mollendruz		Centre nordique Mollendruz,	
	Sunneberg-Volksskilanglauf	13/13	4710 Balsthal	25. 1.		Traversée des 3 cols	70/32	1349 La Praz	13. 3.
29.	Gonten		Walter Rusch, Bahnhof,		19.	Ottenleue Bad		Hotel Ottenleue Bad,	
	Skilanglauf Gonten	14	9108 Gonten	22. 1.		Sie+Er-Paarlauf	20	Untere Gantrischhütte	am Start
29.	Steg		Roland Zech, Bartledura 11,		27.	Quatre heures des Chavonnes		Eugène Bonzon,	
	Volksskilanglauf	10/10	9494 Schaan	24. 1.		Relais par équipe de 2 coureurs	40/45	1885 Chesières	22. 3.
29.	Urnerboden		G. Marty, Hotel Tell,		27.	Alt St. Johann/Selamatt		Skiwanderschule H. Ammann,	
	Volksskilanglauf Urnerboden	15/7,5	8751 Urnerboden	24. 1.		Testlauf	5/5	9656 Alt St. Johann	13.12.
Februar / Février 1978									
4.	Gstaad-Saanen-Rougemont-Château-d'Ex		Sportsekretariat,		April / Avril 1978				
	Coupe vom Weissen Hochland		3780 Gstaad	1. 2.	2.	La Léchette-Col des Mosses		Pierre Maurer, ch. Champ-Rond 25,	
4.	Grusch		Hs. P. Lüscher, Alpenrose,			Trophee du Mont-d'Or	18/18	1010 Lausanne	28. 3.
	Volksskilanglauf	7,5/7,5	7299 Seewis Dorf	1. 2.	8.	Melchsee-Frutt		Verkehrsbüro,	
						3. Volksskilanglauf auf Melchsee-Frutt	15/10	6061 Melchsee-Frutt	3. 4.

Die Angaben sind der Broschüre «Skiwandern 1977/78» entnommen, die beim Schweizerischen Skiverband, Luisenstrasse 20, 3000 Bern 6, zu beziehen ist

On peut se procurer la brochure «Randonnées à skis 1977/78», dont sont extraites nos indications, auprès de la Fédération suisse de ski, Luisenstrasse 20, 3000 Berne 6