

Bereit für die Loipe? Die schönsten Langlaufgebiete der Schweiz

Prêt pour les pistes ?

Les plus beaux domaines de ski de fond de Suisse

Ein Gespräch mit Nadine Fährndrich

Seite 3

Die schönsten Volkslangläufe der Schweiz

Seite 9

Umfrage: So funktioniert die Langlauffamilie

Seite 28/29



Sommaire

Inhaltsverzeichnis

3	Interview mit Nadine Fähndrich
5	Wer benützt die täglich präparierten Loipen?
7	Swiss Julala – eine Erfolgsgeschichte
9	Swiss Loppet Volkslangläufe
11	Nachwuchs-Franken
13	Schweizerische Herzstiftung
15	Swiss Biomechanics
17	Engadin Skimarathon
19	SWICA
27	Gommerlauf/Obergoms
28–29	Umfrage zum Schweizer Langlaufpass
30–31	Interview mit Candide Pralong

Kontaktadressen



Loipen Schweiz

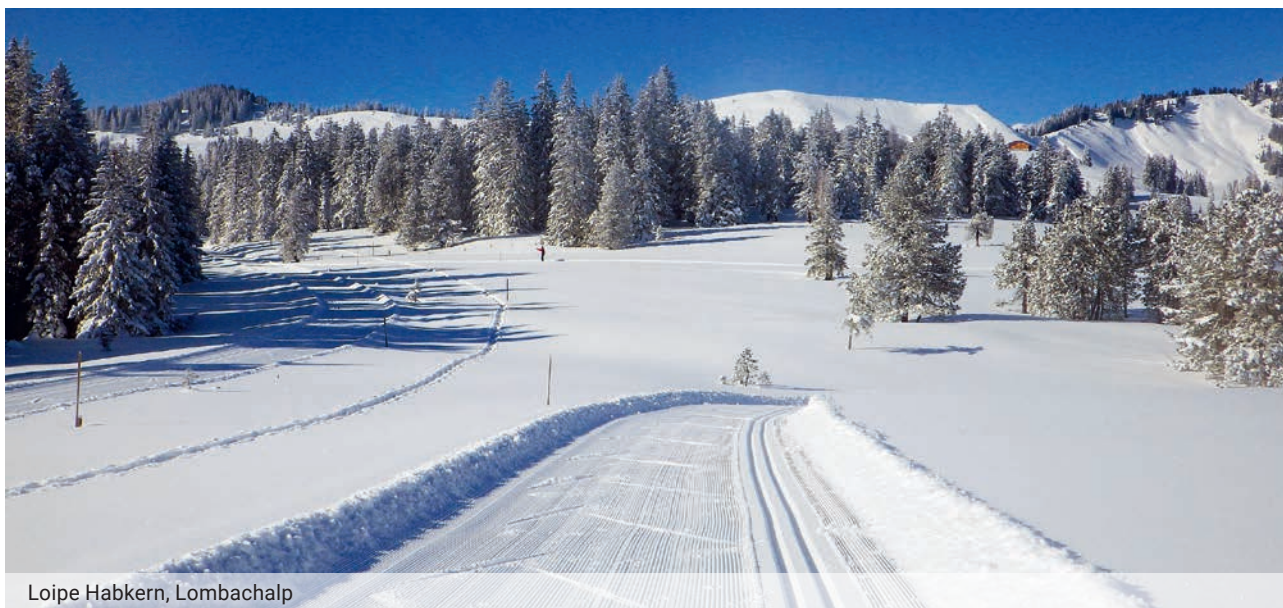
Geschäftsstelle
Sot god 9
7078 Lenzerheide
Telefon 081 384 23 25
info@langlauf.ch
www.langlauf.ch

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 Habkern, Lombachalp

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 Sparenmoos, © 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 Nadine Fährndrich

Die Leidenschaft bleibt

Du hast im Frühjahr deine erfolgreiche Karriere mit der Olympischen Silbermedaille im Teamsprint gekrönt und beendet. Was wird dir fehlen?

Ich glaube, sehr vieles! Ich hatte das grosse Glück, dass ich meinen Sport immer mit viel Freude ausüben durfte. Langlauf ist meine Leidenschaft. Ich liebte den Wettkampf, aber genauso auch das Training. Das ist wichtig, denn in unserem Sport trainieren wir rund acht Monate, während die Wettkampfperiode vergleichsweise kurz ist. Am meisten vermissen werde ich die vielen Menschen, die ich dank des Sports kennenlernen durfte und die mich auf meinem Weg begleitet und unterstützt haben.

Was würdest du deinem 16-jährigen «Ich» als Rat mit auf den Weg geben?

Je älter man wird, desto häufiger denkt man: «Warum habe ich das nicht schon früher gewusst oder ausprobiert?» Gleichzeitig gehört genau dieses Ausprobieren – und auch das Scheitern – zum Leben dazu. Es ist dieser Prozess, der einen zu der Person macht, die man heute ist. Deshalb ist es auch gar nicht möglich, mit 16 schon alles zu wissen. Ich bereue nichts und bin dankbar für all diese Lernjahre. Vielleicht hätte ich mir einzig früher bewusst machen dürfen, welche Stimme und welche Wirkung man als Sportlerin haben kann. Mein Rat wäre deshalb: Hab Freude an dem, was du tust. Rückschläge und Niederlagen gehören dazu – und genau an ihnen kannst du wachsen und die Person werden, die du sein möchtest.

Gibt es eine Langlauf-Weisheit oder einen Tipp, den du schon als Kind gelernt hast und heute noch beherzigst?

Ganz spontan fällt mir der Spruch «LLL – Langläufer leben länger» ein. Diesen Slogan hat man in meiner Jugend auf unzähligen Dokumenten und Unterlagen gesehen. Er ist mir bis heute in Erinnerung geblieben.

Was kann der Langlaufsport den Menschen geben, was andere Sportarten vielleicht nicht bieten?

Langlauf ist eine unglaublich vielseitige Sportart. Er verbindet Ausdauer mit Technik und Koordination. Gleichzeitig braucht es Kraft, Schnelligkeit, Gleichgewicht und ein gutes Zusammenspiel von Oberkörper, Rumpf und

Beinen. Zudem ist Langlauf sehr gelenkschonend und das Verletzungsrisiko vergleichsweise klein. Genau diese Kombination macht den Sport für mich so besonders.

Hattest du auf der Loipe schon einmal eine Begegnung, die dir besonders in Erinnerung geblieben ist?

Ich durfte im Laufe meiner Karriere viele schöne Begegnungen erleben – gerade in den letzten Jahren, wenn mich Fans auf der Loipe getroffen und angefeuert haben. Besonders berührend sind für mich aber die Begegnungen mit Kindern. Ihre Freude in den Augen zu sehen, wenn sie ein Autogramm bekommen, ist einfach unbezahlbar und eine grosse Motivation.

Du bist auf Loipen in der ganzen Welt gelaufen. Welches sind deine drei Favoritengebiete in der Schweiz? Eigenthal als Heimloipe ist ausgeschlossen.

Eigentlich wäre Eigenthal natürlich meine Nummer eins. Wenn ich diese Loipe ausschliessen muss, dann gehören das Engadin und Langis definitiv zu meinen Favoriten. Ich mag Loipen, die auf einer gewissen Höhe liegen. Auch das Salwiderli finde ich landschaftlich und sportlich sehr reizvoll.

Wenn du dir für den Langlaufsport in der Schweiz etwas wünschen könntest – unabhängig vom Budget –, was wäre das?

Ich würde mir wünschen, dass es auch in tiefer gelegenen Gebieten wieder mehr Schnee gäbe – bis hin zu verschneiten Städten. Wir hatten einmal einen Weltcup in Québec und liefen dort mitten durch einen wunderschönen Stadtpark. Diese Atmosphäre und die Stimmung waren unvergesslich. Es wäre grossartig, wenn man in einer Stadt wohnen und trotzdem direkt vor der Haustür auf die Loipe gehen könnte.

Welche Rolle spielen aus deiner Sicht Vereine und freiwillige Helfer für den Erfolg des Langlaufs?

Sie spielen eigentlich die wichtigste Rolle. Ich bin in einer Familie aufgewachsen, die von Anfang an eng mit dem Skiclub verbunden war. Gerade für Kinder ist es enorm wertvoll, wenn sich engagierte Menschen Zeit nehmen, Trainings leiten, gemeinsam Spass haben und sie an Wettkämpfe begleiten. Ohne dieses freiwillige En-



Nadine Fährndrich

Erfolge:

- Olympische Spiele: 2026 Milano, Silbermedaille im Teamsprint
- Weltmeisterschaften: 2021 Oberstdorf Silbermedaille im Teamsprint, 2025 Trondheim Bronzemedaille im Teamsprint
- Weltcup: Mehrere Siege in Einzel- und Team-Wettkämpfen sowie 27 Podestplätze

gagement gäbe es keine Spitzenathletinnen und Spitzenathleten. Auch im Spitzensport wären Weltcups oder Olympische Spiele ohne die vielen Helferinnen und Helfer gar nicht durchführbar. Mein Ziel ist es deshalb, in Zukunft selbst etwas zurückzugeben und mich in diesem Bereich zu engagieren.

Was würdest du einer Familie empfehlen, die das Langlaufen zum ersten Mal ausprobieren möchte?

Ich würde empfehlen, sich bewusst Zeit dafür zu nehmen und den Sport beispielsweise während einer Winterferienwoche regelmässig auszuprobieren. Am besten startet man mit einer ausgebildeten Langlauflehrerin oder einem Langlauflehrer. So lernt man die wichtigsten Grundlagen von Anfang an richtig. Die ersten Fortschritte kommen meist schnell – und genau das hilft, die Faszination und Schönheit dieser Sportart zu entdecken. Eine andere Möglichkeit ist, an einem Schnupperkurs vom Skiclub Horw teilzunehmen.

Bitte vervollständige den Satz: «Ein perfekter Tag auf der Loipe ist für mich ...»

... wenn die Landschaft frisch eingeschnitten ist, die Loipe perfekt präpariert wurde und die Temperaturen bei etwa minus vier bis fünf Grad liegen. Dann ist der Schnee schön kompakt und die Bedingungen zum Wachsen ideal. An so einem Tag würde ich am liebsten klassisch laufen gehen.

Vielen Dank für das Gespräch, Nadine. Wir wünschen dir alles Gute für deine zukünftigen Projekte und viele genussvolle 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 2027/28.



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



Pistes de ski de fond en Suisse – Qui utilise les pistes préparées quotidiennement ?

Langlaufloipen in der Schweiz – Wer nutzt die täglich präparierten Loipen?

Im Mittelpunkt der letztjährigen Broschüre standen die Loipenbetreiber – jene Menschen, die Tag für Tag mit viel Engagement dafür sorgen, dass den Langläuferinnen und Langläufern perfekt präparierte Loipen zur Verfügung stehen.

In diesem Jahr richten wir den Blick auf die andere Seite: Wer nutzt die Loipen? Wie oft sind Herr und Frau Schweizer auf den Langlaufskiern unterwegs? Und wie gelangen sie zu ihrem gewünschten Langlaufgebiet?

Während in den frühen Morgenstunden in über 160 Langlaufgebieten der Schweiz die Loipen mit grosser Sorgfalt und Leidenschaft präpariert werden, laufen gleichzeitig in unzähligen Haushalten die Vorbereitungen für einen gelungenen Langlauftag. Ski, Schuhe und Stöcke werden eingepackt und bei den ambitionierten Läuferinnen und Läufern auch die Ski sorgfältig gewachst.

Rund die Hälfte der Langläuferinnen und Langläufer legt für den Weg zur Loipe lediglich 10 bis 20 Kilometer zurück. Das zeigt deutlich, dass Loipen in Wohnortnähe besonders geschätzt werden. Umso wichtiger ist es, dass – sofern genügend Schnee liegt – auch die zahlreichen kleineren Loipenorganisationen ihr Angebot aufrechterhalten und attraktive Langlaufmöglichkeiten bieten.

Über den aktuellen Zustand der Loipen informieren sich rund zwei Drittel der Langläuferinnen und Langläufer direkt auf der Website der jeweiligen Loipenorganisation. Zudem verfügen heute praktisch alle grösseren Langlaufloipen über eine Webcam, die eine aktuelle Ansicht der Loipenverhältnisse vermittelt.

Die bekannten Ferienorte in den Bergen verzeichnen insbesondere während der Ferienzeiten einen deutlichen Anstieg an Gästen auf den Loipen. Die kleineren Langlaufgebiete im Unterland hingegen profitieren vor allem an den Wochenenden von zahlreichen sportbegeisterten Besucherinnen und Besuchern.

Für viele beginnt der Langlauftag in einem der zahlreichen Langlaufcenter mit Garderoben, Toiletten und einer Verkaufsstelle für den Schweizer Langlaufpass. An immer mehr Loipen-einstiegen informieren übersichtliche Orientierungstafeln über das Loipen-netz sowie wichtige Hinweise für einen unbeschwerten Aufenthalt.

So steht einem erlebnisreichen Langlauftag auf einer der über 160 Langlaufloipen in der Schweiz nichts mehr im Wege. Dass die Qualität des Angebots überzeugt, zeigt auch die Umfrage vom vergangenen Winter: Über 90 Prozent der Teilnehmerinnen und Teilnehmer gaben an, mit dem Langlaufangebot zufrieden zu sein.

Weitere Informationen zur Umfrage sind auf den Seiten 28 und 29 ersichtlich.



La brochure de l'année dernière était consacrée aux questionnaires de pistes, ces personnes qui, jour après jour et avec beaucoup d'engagement, veillent à ce que les skieurs de fond disposent de pistes parfaitement préparées.

Cette année, nous nous intéressons à l'autre aspect : qui utilise ces pistes ? À quelle fréquence les Suisses et les Suissesses chaussent-ils leurs skis de fond ? Et comment se rendent-ils vers le centre nordique de leur choix ?

Alors que, tôt le matin, les pistes sont préparées avec beaucoup de soin et de passion dans plus de 160 centres nordiques en Suisse, d'innombrables foyers s'affairent en parallèle aux préparatifs pour une journée de ski de fond réussie. On prépare les skis, les chaussures et les bâtons, et les skieurs les plus ambitieux prennent

même le temps de farter soigneusement leurs fines spatules.

Près de la moitié des skieurs de fond ne parcourent que 10 à 20 kilomètres pour se rendre sur une piste. Cela montre clairement que les pistes situées à proximité du lieu de résidence sont particulièrement appréciées. Il est donc d'autant plus important que, pour autant qu'il y ait suffisamment de neige, les nombreux petits centres nordiques maintiennent leur offre et proposent des possibilités de ski de fond attrayantes.

Environ deux tiers des skieurs de fond s'informent de l'état actuel des pistes directement sur le site web du centre nordique concerné. De plus, pratiquement tous les principaux accès aux pistes de ski de fond sont aujourd'hui équipés d'une webcam qui offre un aperçu en temps réel de l'état des pistes.

Les stations de montagne réputées enregistrent une forte augmentation de la fréquentation sur les pistes de ski de fond, en particulier pendant les périodes de vacances. Les petits domaines de ski de fond situés en plaine, en revanche, accueillent de nombreux amateurs de glisse, surtout le weekend.

Pour beaucoup, la journée de ski de fond commence dans l'un des nombreux centres nordiques équipés de vestiaires, de toilettes et d'un point de vente de cartes d'accès. Sur toujours plus d'entrées de pistes, des panneaux d'orientation clairs fournissent des informations sur le réseau de pistes ainsi que des conseils importants pour une sortie en toute sérénité.

Plus rien ne s'oppose donc à une journée de ski de fond riche en expériences dans l'une des plus de 160 centres nordiques en Suisse. L'enquête menée l'hiver dernier montre également que la qualité de l'offre est convaincante : plus de 90 % des participants ont déclaré être satisfaits de l'offre de ski de fond.

Vous trouverez de plus amples informations sur cette enquête aux pages 28 et 29.

ABSCHALTEN, AUFTANKEN



FÜR LÄNGERE
AUFENTHALTE:
dryyerli.ch

AKTIVE ERHOLUNG IN DER ZENTRAL- SCHWEIZ

Schneesicheres Hochplateau
auf 2000 m ü.M.
Langlaufgenuss für alle Ansprüche
auf Melchsee-Frutt.

frutt 

frutt.ch



30. Swiss Jugend-Langlauflager

Das grösste Langlauflager der Schweiz feiert Geburtstag



Spiel, Spass und Bewegung auf den schmalen Latten ist im Swiss Jugend-Langlauflager seit 30 Jahren Programm. Auch im kommenden Winter können 140 Jugendliche im grössten Langlauflager der Schweiz unter dem Patronat von Loipen Schweiz, Swiss-Ski und dem Zentralschweizer Schneesportverband viel erleben und Freundschaften knüpfen.

Engelberg idealer Austragungsort

Das Julala ist im Herzen der Schweiz – im Kanton Obwalden – seit 30 Jahren gut aufgehoben. Die Geschichte des Breitensportlagers begann 1996 auf dem Glaubenberg oberhalb von Sarnen mit der erstmaligen Durchführung im Truppenlager und auf dem Loipennetz des Langlauf-Eldorados Langis. Das Lager etablierte sich rasch und konnte phasenweise bis 250 Kinder aus der deutschsprachigen Schweiz begrüßen. Darunter auch die Olympia-Teilnehmenden Amy Baserga, Lea Fischer und Janik Riebli. Weil die Militärunterkunft als temporäres Asylzentrum dient, hatte das Julala mit der Zeit keinen Platz mehr. So gross die Wehmut war, so gut fühlt sich das Julala seit 2023 in Engelberg aufgehoben. Dabei können weiterhin bis zu 140 Kinder teilnehmen. Samuel Renggli als Präsident des Vereins Swiss Jugend-Langlauflager stellt fest: «Die Infrastruktur auf und neben der Loipe ist im Klosterdorf perfekt. Die zuständigen Stellen der Gemeinde und des Tourismus unternehmen – wie das Leiterteam auch – alles, um den Kindern ein erlebnisreiches Lager zu ermöglichen.»



Funparcours in Engelberg, 2025

Vorkenntnisse auf den schmalen Latten waren damals, wie auch heute nicht nötig. Ob Anfänger oder Fortgeschrittene, alle Kinder sind herzlich Willkommen. Auch begrüsst das Lager seit Jahren Kinder mit besonderen Bedürfnissen. Dem Swiss Jugend-Langlauflager unter der Leitung des Koordinators Samuel Müller ist es wichtig, den Kindern die Freude am Sport und der Bewegung in der Natur zu vermitteln. Für den reibungslosen Ablauf sorgt ein rund 50-köpfiges Team.

Nebst den Aktivitäten auf den Langlaufskis dürfen sich die Kinder auf den Funparcour, die Biathlon-Animation, den Ski-OL-Plausch und ein abwechslungsreiches Abendprogramm freuen. Die Kinder können bei fehlender Ausrüstung auch das gesamte Material für 10 Franken mieten.

Begeisterung ist vererbbar

Ob auf dem Glaubenberg oder in Engelberg – die Begeisterung für das Julala ist gross. Nur was zeichnet das Julala aus? Roland Bösch, Ehrenpräsident des Vereins und langjähriger Funktionär rund um das Julala hat es wie folgt umschrieben: «Heute hatte ich ein unglaublich schönes Erlebnis! Habe unsere beiden Töchter von ihrem ersten Julala abgeholt. Es war toll, die eigenen Kinder so vom Lager schwärmen zu hören! Sie sind begeistert von den Leiter/innen, dem Essen, den Loipen, dem Rahmenprogramm – einfach allem! Es sind noch unzählige weitere Beispiele auf uns «eingepresselt», welche zeigen, dass der JULALA-Geist auch bei der 29. Austragung gelebt hat und auch das heutige Lagerteam mit enorm viel Herzblut und Professionalität an der Arbeit ist! Es ist eine wahre Freude!»



Teilnehmende am Langlaufen auf dem Glaubenberg, 1996

Faktencheck:

Das Lager findet vom 27.–31.12.2026 in Engelberg, Pension St. Jakob/Espen statt.

Kinder und Jugendliche mit Jahrgang 2010–2017 sind willkommen.

Das Anmeldeportal wird am 03.10.2026 um 9.00 Uhr geöffnet. Die Anmeldung ist nur online möglich. Die Teilnehmendenzahl ist begrenzt.

Mehr Infos auf www.julala.ch



S|LAB| EQUIPE SKATE



SALOMON

**DEVELOPED
FOR ATHLETES,
DELIVERED TO YOU.**



Langlauf Public Test Event Winter 2026/27

28.11. – 06.12.26	Davos Blick Plausch
05./06.12.26	Zuoz
05./06.12.26	Pontresina
12.12.26	Lenzerheide
12.12.26	Obergesteln
19./20.12.26	Kandersteg
20.12.26	Langis Glaubenberg
09.01.27	Studen
16./17.01.27	Am Bachtel
24.01.27	Klosters
06./07.02.27	Nordic Festival Lenzerheide



SALOMON



ROSSIGNOL





Swiss Loppet Läufe

Volkslangläufe in der Schweiz

Swiss Loppet 2026/27



Datum	Lauf	Ort
Samstag 16.01.2027	La Diagonela (La Pachifica)	C Pontresina
Sonntag 17.01.2027	Planoiras Volkslauf	F Lenzerheide
Sonntag 24.01.2027	Rothenthurmer Volksskilauf	F Rothenthurm
Sonntag 31.01.2027	Gantrisch-Loppet	F Gantrisch
Sonntag 07.02.2027	Kandersteger Volksskilauf	F Kandersteg
Sonntag 14.02.2027	Einsiedler Skimarathon	F Einsiedeln
Sonntag 21.02.2027	Franches Nordique	F Saignelegier
Sonntag 28.02.2027	Gommerlauf	F Obergoms
Sonntag 07.03.2027	Attraverso Campra	F Campra
Sonntag 14.03.2027	Engadin Skimarathon	F Maloja-S-chanf

F = freie Technik / C = klassische Technik

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

FIT for LIFE
Das Schweizer Magazin für Aktivsport

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



BIATHLON-SCHNUPPERKURS ERLEBNIS

*Erlebe die Faszination Biathlon auf der WM-Anlage!
Im Privatunterricht oder gemeinsam mit Familie, Freunden,
Vereinen oder Teams. Entdecke Ausdauer, Konzentration und
Treffsicherheit in der Roland Arena in Lantsch/Lenz.
Sommer und Winter buchbar.*



rolandarena.ch



LANGLAUF SCHINDELLEGI CENTER.CH

Professionelle Beratung mit Leidenschaft



HERZLICH WILLKOMMEN



NORDIC SPEZIALIST KOMPETENZ SERVICE GRÖSSTE AUSWAHL



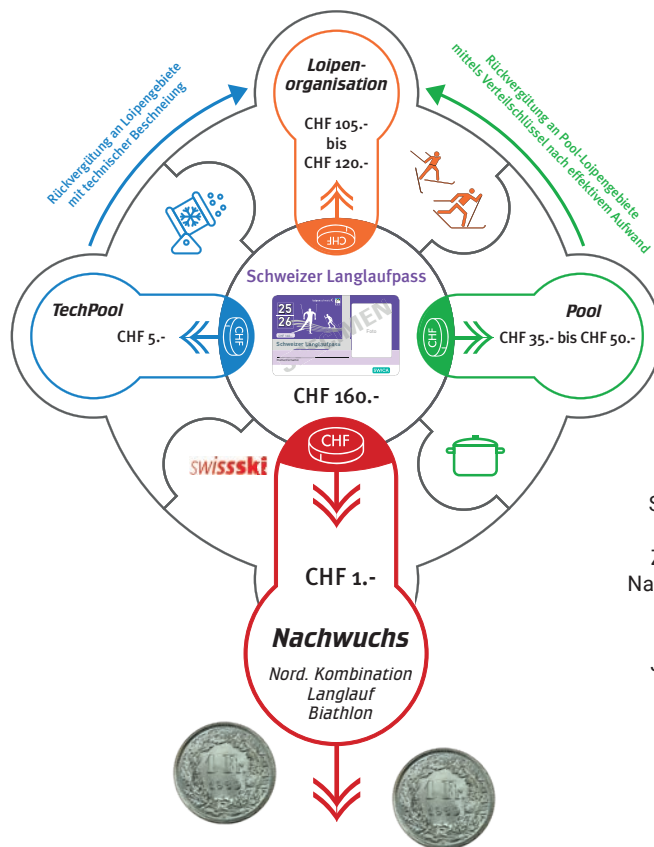
Langlaufcenter.ch Dorfstrasse 40 8834 Schindellegi 044 785 00 41 info@langlaufcenter.ch



Schweizer Langlaufpass

Wohin fliesst der Nachwuchsfranken?

Von jedem verkauften Schweizer Langlaufpass fliesst 1 Franken in den Nachwuchsfonds von Loipen Schweiz. Mit diesem Fonds unterstützt Loipen Schweiz Projekte sowie Nachwuchsathletinnen und -athleten in den Disziplinen Langlauf, Biathlon und Nordische Kombination.



Die Fördergelder fließen unter anderem in das JULALA, den Dario Cologna Funparcours sowie weitere Nachwuchsprojekte.

Inhaberinnen und Inhaber einer Swiss Olympic Talent Card können einen Sockelbeitrag beantragen. Zudem werden die erfolgreichsten Nachwuchsathletinnen und -athleten für Schweizer-Meistertitel oder Top-10-Platzierungen an Junioren-Weltmeisterschaften mit einer Prämie ausgezeichnet.

CHF 35'000.-
Beispiel Saison 2025/26

Unterstützung Projekte



Unterstützung Athleten:innen

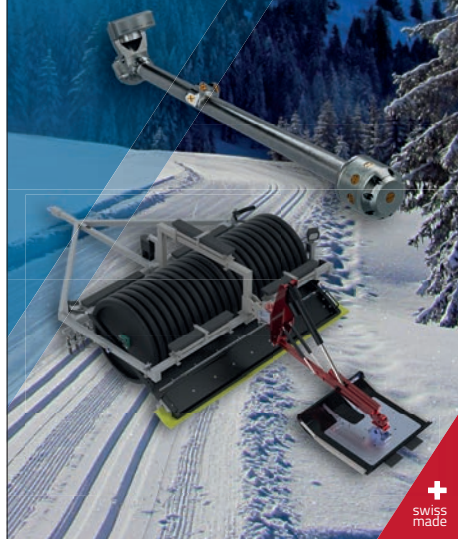
Sockelbeiträge & Erfolgsprämien an Athleten:innen





Schweizer Perfektion
in der Bearbeitung
und Beschneidung
von Loipen

www.bachler.ch
#bachlertoptrack



swiss
made



Loipe Sparenmoos, Zweisimmen

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

Wenn Sekunden zählen: Werden Sie zum Lebensretter



Schweizerische
Herzstiftung

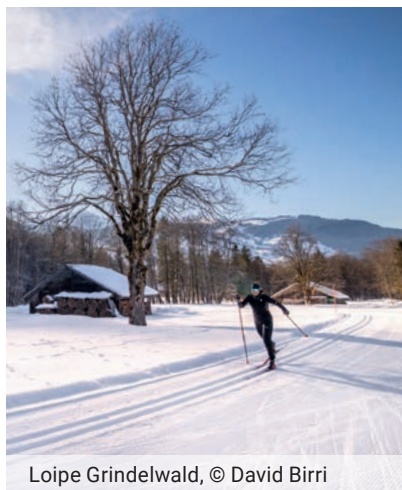
Aktiv gegen Herzkrankheiten und Hirnschlag

An der frischen Winterluft durch verschneite Landschaften gleiten: Langlaufen stärkt den Herz-Kreislauf und gilt als besonders gesunde Ausdauersportart. Wer regelmässig auf der Loipe unterwegs ist, tut seinem Körper viel Gutes – so weit so gut.

Und doch gilt: Auch beim Sport und selbst bei scheinbar gesunden Menschen kann ein Herznotfall jederzeit und überall auftreten. Generell – vor allem aber auf abgelegenen Loipenabschnitten – zählt jede Sekunde bis die Rettungskräfte vor Ort eintreffen.

Herznotfall auf der Loipe – sind Sie bereit zu helfen?

Die gute Nachricht: Wer die Warnzeichen kennt und weiss, was im Ernstfall zu tun ist, kann entscheidend dazu beitragen, dass Betroffene die nötige Hilfe erhalten. Genau dafür setzt sich die Schweizerische Herzstiftung ein: möglichst viele Menschen dazu



Loipe Grindelwald, © David Birri

zu sensibilisieren und befähigen, in einem Herznotfall unverzüglich und richtig zu handeln und die Zeit bis zum Eintreffen der professionellen Rettungskräfte wirksam zu überbrücken.

Werden Sie im Notfall aus einer Langläuferin, aus einem Langläufer zu einer

Lebensretterin oder einem Lebensretter! Wir möchten Sie ermutigen:

- Melden Sie sich für einen Lebensrettungs-(BLS-AED)-Kurs an und erlernen Sie die lebensrettenden Massnahmen. Eine Auswahl an zertifizierten Anbietern finden Sie via QR-Code.



deutsch



französisch

- Haben Sie den Mut, im Ernstfall 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-Erkrankungen zur Verfügung.

Herznotfall: Was tun?

Beim Herzinfarkt und beim Herz-Kreislauf-Stillstand handelt es sich um zwei unterschiedliche Notfälle. Beide erfordern ein rasches Handeln.

Herz-Kreislauf-Stillstand

Ein Herz-Kreislauf-Stillstand entsteht durch eine schwere Störung des Herzrhythmus. Das Herz hört auf zu pumpen, dadurch gelangt kein Blut mehr zum Gehirn und zu anderen Organen – der Kreislauf steht still. Ohne rasche Wiederbelebung versterben die meisten nach wenigen Minuten.

Anzeichen:

- Plötzliche Bewusstlosigkeit
- Keine oder unregelmässige Atmung
- Keine Reaktion auf Ansprechen oder Berühren

So handeln Sie richtig:

- Rufen Sie laut um Hilfe
- Alarmieren Sie sofort den Notruf 144
- Lassen Sie einen Defibrillator (AED) holen
- Beginnen Sie sofort mit der Herzdruckmassage
- Schalten Sie den AED ein und folgen Sie den Anweisungen

Herzinfarkt

Bei einem Herzinfarkt wird der Herzmuskel nicht ausreichend mit Blut versorgt – meist durch ein verstopftes Herzgefäss. 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.

Anzeichen:

- Starker Druck, Enge oder Schmerzen in der Brust
- Ausstrahlung in Arme, Schultern, Hals, Kiefer oder Bauch
- Atemnot
- Übelkeit oder Erbrechen

So handeln Sie richtig:

- Alarmieren Sie sofort den Notruf 144
- Bleiben Sie am Telefon
- Sorgen Sie dafür, dass die betroffene Person bequem liegt oder sitzt
- Wird die Person bewusstlos: Atmung prüfen und in stabile Seitenlage bringen
- Bleiben Sie bei der Person, bis Hilfe eintrifft

isostar

**FUEL SMARTER,
GO LONGER.**

NEW

isostar.ch



**LONG
ENERGY
+3H**

/// **LONG ENERGY** /// **+3H** /// **LONG ENERGY** /// **+3H** /// **LONG ENERGY** /// **+3H** ///

swissbiomechanics

**PERFORMANCE BEGINNT
BEI DEINEN FÜSSEN.**

CHF 80.– RABATT

AUF EINE ANALYSE DEINER WAHL



**JETZT TERMIN
VEREINBAREN**



3D-GEDRUCKTE MASS-EINLAGEN

Gutschein gültig bis 28.2.2027 auf alle Analysen und an allen Standorten. Nicht kumulierbar mit anderen Aktionen oder Rabatten. Keine Barauszahlung. Terminvereinbarung erforderlich.



10.61



Warum die Beinachse im Langlauf zählt

Die unsichtbare Leistungsbremse

Am Anfang der Runde gleitet der Ski ruhig in der Spur und es geht zügig voran. Mit zunehmender Steigung oder Ermüdung werden die Gleitphasen jedoch kürzer, das Becken weicht zur Seite aus und das Knie fällt stärker nach innen. Obwohl genügend Kraft vorhanden wäre, wird der Schritt kürzer und der Ski gleitet weniger. Es kommt nicht mehr die ganze Kraft als Vortrieb auf der Loipe an. Eine mögliche Ursache liegt in der Kontrolle der Kniestabilität, insbesondere der Beinachse. Sie beeinflusst, wie stabil der Körper auf einem Ski steht und wie gezielt die Kraft auf den Schnee übertragen wird.

Mehr als die Position des Knies

Die Beinachse beschreibt das Zusammenspiel von Hüfte, Knie, Sprunggelenk und Fuss unter Belastung. Sie ist keine starre, gerade Linie. Beim Langlaufen müssen sich Muskulatur und Gelenke laufend an Gelände, Schnee-verhältnisse, Tempo und Technik anpassen. Entscheidend ist, dass die Bewegung kontrolliert erfolgt und zum restlichen Bewegungsablauf passt. Problematisch kann es werden, wenn das Becken deutlich seitlich absinkt, das Knie unkontrolliert ausweicht oder der Fuss seine stabile Verbindung zum Ski verliert. Die Ursache der Instabilität liegt selten allein beim Knie. Die Basis einer stabilen Beinachse bildet der Fuss. Zusätzlich wird sie durch die Kraft und Beweglichkeit der Hüft-, Gesäss- und Rumpfmuskulatur stabilisiert. Des Weiteren spielen die individuellen anatomischen Voraussetzungen ebenfalls eine wichtige Rolle.

Warum die Beinachse zählt

Beim klassischen Langlauf wird das Körpergewicht deutlich auf den Abdruckski verlagert. Beim Skating folgt

Fünf Hinweise für die Loipe und das Training

1. Auf einem Ski gleiten

Üben Sie auf einer flachen Strecke längere Gleitphasen. Versuchen Sie Kinn, Becken, Knie und Fuss in einer Linie zu halten, während der Ski kontrolliert in Fahrtrichtung läuft.

2. Ohne Stöcke laufen

Kurze Abschnitte ohne Stöcke machen sichtbar, ob die Gewichtsverlagerung vollständig gelingt oder der Oberkörper fehlende Stabilität ausgleichen muss.

3. Die Bewegung filmen

Eine Aufnahme von vorne zeigt, wie Becken, Knie, Fuss und Ski zusammenarbeiten. Vergleichen Sie beide Seiten und beobachten Sie die Technik auch bei leichter Ermüdung.

4. Einbeinig trainieren

Langsame Step-downs, einbeinige Kniebeugen und kontrollierte Ausfallschritte verbessern Kraft und Koordination. Das Knie sollte sich ungefähr von der Fussmitte bis über die Zehen bewegen, ohne starr in eine Position gezwungen zu werden.

5. Sprunggelenk und Fuss einbeziehen

Wadenheben, Gleichgewichtsübungen und eine ausreichende Beweglichkeit des Sprunggelenks schaffen wichtige Voraussetzungen für eine kontrollierte Beinachse.

auf den seitlichen Abstoss eine Gleitphase auf dem gegenüberliegenden Ski. Gelingt es, Hüfte, Knie und Fuss kontrolliert über dem Ski auszurichten, kann dieser ruhiger gleiten und der Abstoss gezielter erfolgen, sowie die Gleitphase verlängert werden. Weicht das Bein stark nach innen oder aussen aus, entstehen zusätzliche Bewegungen und die Gleitphase wird nachteilig beeinflusst, da der Ski dadurch aufkantet. Dies führt zu einer

kürzeren Gleitphase, da ein Teil der erzeugten Kraft durch die Instabilität verbraucht wird und die Skikante zu früh eingesetzt wird. Leistungsfähige Langläufer zeichnen sich deshalb nicht nur durch hohe Ausdauer- und Kraftwerte aus. Entscheidend ist, wie gut die Technik, Koordination und Effizienz der Bewegungen ist, die den Vortrieb erzeugen, ohne dass es zu unnötigen Ausweichbewegungen kommt.

Entscheidend ist die Kontrolle

Es gibt keine bestimmte Beinachse, in die jeder Langläufer gezwungen werden muss. Relevant ist jedoch, ob die Bewegung kontrolliert, beidseitig vergleichbar und unter Belastung stabil bleibt. Werden deutliche Seitenunterschiede sichtbar oder kippt der Ski in der Gleitphase zu früh nach innen, kann dies auf eine Beinachseninstabilität hindeuten. Dies wirkt sich durch die schlechte Gleitphase nachteilig auf die Leistung aus und kann auch zu Beschwerden führen. Treten wiederkehrende Beschwerden beim Langlaufen auf, ist es ein guter Zeitpunkt, um die gesamte Bewegungskette biomechanisch genauer anzuschauen. Eine biomechanische Analyse kann sichtbar machen, wie Hüfte, Knie, Sprunggelenk und Fuss unter dynamischer Belastung zusammenarbeiten. Daraus lassen sich bei Bedarf individuelle Ansatzpunkte für Technik, Training oder Ausrüstung ableiten.

 **swissbiomechanics**

Biomechanische Analyse und Mass-Einlagen

Bei einer biomechanischen Analyse werden das individuelle Bewegungsmuster, Stabilität und Belastungsverteilung im gesamten Körper betrachtet. So lassen sich mögliche Kompensationen, Asymmetrien und Abweichungen in der Beinführung gezielt erkennen. Zeigt sich dabei ein relevanter Einfluss der Fussposition oder Druckverteilung, können individuell angepasste Mass-Einlagen den Kontakt zum Schuh und die Führung des Fusses gezielt unterstützen. Ebenfalls können Mass-Einlagen den Komfort und die Passform von Langlaufschuhen erheblich verbessern.

Mehr Infos:

www.swissbiomechanics.ch



47. 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, 28.11.26 bis Mittwoch, 2.12.2026

Kurs 2: Mittwoch, 2.12.26 bis Sonntag, 6.12.2026

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 Langlauf-Winter mit Weltcuprennen



Anfang März zieht es jedes Jahr tausende Langlauffans 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. Im Winter 2026/27 lockt zudem ein weiteres Langlauf-Highlight ins Engadiner Hochtal: im Januar finden wieder die FIS Langlauf Weltcuprennen statt.

Bestes Winterwetter mit strahlendem Sonnenschein, schnelle Loipen, Rückenwind und eine mitreissende Stimmung – das war der Engadin Skima-



Engadin Skimarathon, © Keystone – Gian Ehrenzeller



Engadin Skimarathon, © Keystone – Peter Klaunzer

rathon 2026. Ein Rennen, das vielen Läufer:innen in positiver Erinnerung bleiben wird. Und so soll hoffentlich auch die nächste Marathonwoche mit den verschiedenen Rennen im März 2027 werden.

Ladies only: der Engadin Frauenlauf

Der Sonntag, 7. März 2027 steht mit der 26. Austragung des Engadin Frauenlauf ganz im Zeichen der Langläuferinnen. Die Frauen starten in Samedan, begeben sich auf den zweiten Ab-

schnitt der Original Engadin Skimarathonstrecke und erreichen nach einem fordernden, hügeligen Abschluss und 17 Kilometern das Ziel in S-chanf.

Der Mystische: der Engadin Nachtlau

Langläufer:innen, die ein spezielles, unvergessliches und mystisches Erlebnis suchen, müssen unbedingt einmal am Engadin Nachtlau teilgenommen haben. Dieser wird jeweils am Donnerstagabend der Marathonwoche (11. März 2027) zwischen Sils und Pontresina und unter dem Engadiner Sternenhimmel ausgetragen. Wichtig: frühes Anmelden lohnt sich, denn die Teilnahme ist auf 1000 Startplätze begrenzt.

Die 42-Kilometer-Legende: der Engadin Skimarathon

Der Höhepunkt der Marathonwoche findet mit dem legendären Engadin Skimarathon oder dem Engadin Halbmarathon am 14. März 2027 statt. Es ist empfehlenswert, sich bereits frühzeitig für die Läufe anzumelden. Nicht nur als Motivation, sondern auch, weil sich die Startgeldgebühren im Laufe der Zeit erhöhen.



Der Langlauf-Weltcup macht wieder Halt im Engadin

Vom 22. bis 24. Januar 2027 werden wieder Langlauf-Weltcuprennen im Engadin ausgetragen. Rund 200 internationale Spitzenathletinnen und -athleten der Langlauf-Elite werden sich in fünf Wettkämpfen an den drei Tagen in Silvaplana im Engadin messen. Wer das Langlaufspektakel nicht verpassen möchte, kann sich die Termine bereits vormerken!



WC Silvaplana, © Fabian Gattlen

Das sind die geplanten Weltcup-Rennen:

- Freitag, 22. Januar 2027, ab 15.00 Uhr: Mixed-Staffel
- Samstag, 23. Januar 2027, ab 12.45 Uhr: Sprint Damen und Herren
- Sonntag, 24. Januar 2027, ab 11.20 Uhr: 20 km Damen und Herren, St. Moritz – Surlej

Informationen:

www.weltcup-engadin.ch

Marathonwoche 2027:

- Mittwoch, 3. März 2027: 41. Engadin Jugendsprint, ca. 800 m in Samedan
- Sonntag, 7. März 2027: 26. Engadin Frauenlauf, 17 km von Samedan nach S-chanf
- Donnerstag, 11. März 2027: 9. Engadin Nachtlau, 17 km von Sils nach Pontresina
- Sonntag, 14. März 2027: 18. Engadin Halbmarathon, 21 km von Maloja nach Pontresina
- Sonntag, 14. März 2027: 57. Engadin Skimarathon, 42 km von Maloja nach S-chanf

Informationen und Anmeldung unter www.engadin-skimarathon.ch

**DU
BRAUCHST
KEINE
FOLLOWER.**

**DU
BRAUCHST
FREIE
SPUREN.**

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

CHF ~~49.-~~

29.-



QR-Code scannen
und bestellen!



glide.swiss/langlaufcenter



Packende
Storys



Technik, Training
und Material



Schweiz.
Erleben.





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 Prozent 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 an den Kosten des Schweizer Langlaufpasses oder der örtlichen Saisonkarte ihrer Kundinnen und Kunden. Für Langläuferinnen und Langläufer, die bisher einzelne Tages- oder Loipentickets gekauft haben, lohnt sich daher oft der Umstieg auf einen Langlaufpass. SWICA übernimmt über ausgewählte Zusatzversicherung nämlich bis zu 95 Prozent der Kosten.

So wird der SWICA-Langlaufbeitrag berechnet

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

Bei Kosten von 160 Franken für den Langlaufpass beträgt der Beitrag von

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 Praevita und Optima so viele verschiedene Aktivitäten wie sonst kaum eine Krankenversicherung.

SWICA aus Completa Forte 144 Franken, Completa Praevita 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.

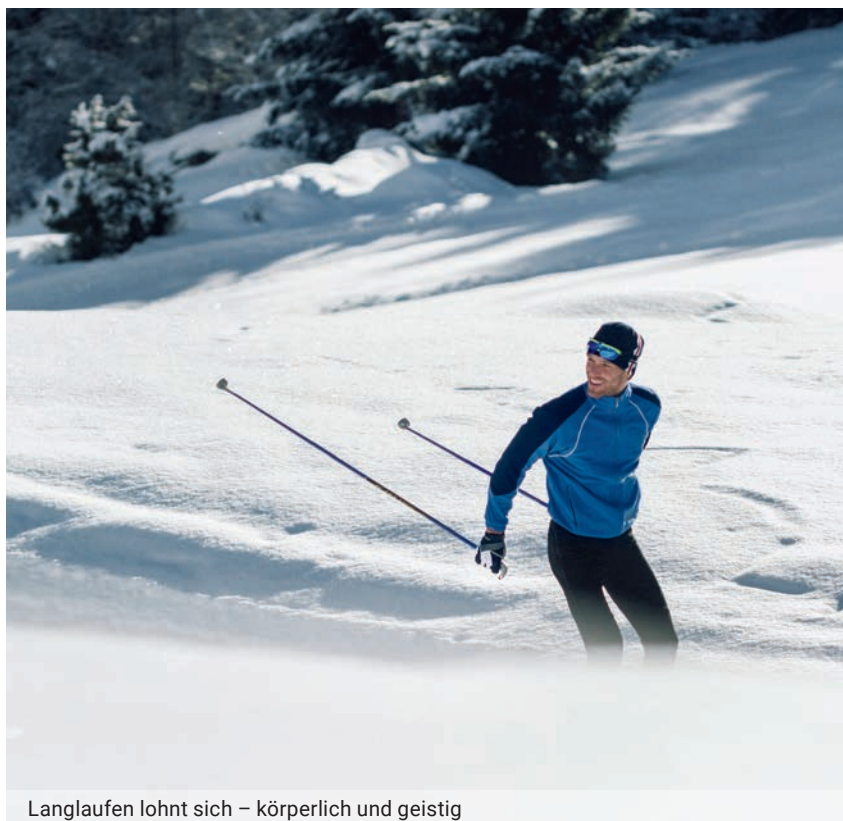
24 attraktive Langlaufpreise zu gewinnen



In der Wintersaison 2026/2027 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 2026 möglich unter www.swica.ch/de/loipen-schweiz



Langlaufen lohnt sich – körperlich und geistig

57. ENGADIN SKIMARATHON

Sonntag, 14. März 2027



26. ENGADIN
FRAUENLAUF
7. März 17 km

9. ENGADIN
NACHTLAUF
11. März 17 km

18. ENGADIN
HALBMARATHON
14. März 21 km

Main Sponsors



Media Partners



MEHR INFO



Frisch. Verspielt. Wunderschön.

Jetzt Langlaufspass in Lenzerheide entdecken.



lenzerheide.swiss/
langlauf



Langlaufen in Trin, Flims und Sogn

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

trinnordic.ch

graubünden

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

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

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

-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 2027

13./14. Februar

59. Skimarathon

16. Schafbock-Loppet

Special Olympics

SWISS  LOPPET



www.skimarathon.ch

50 JAHRE JUBILÄUM

Wettbewerb

Mach mit bei unserem Wettbewerb
und gewinne als Hauptpreis eine Übernachtung für
zwei Personen inkl. Langlaufunterricht und Skimiete.

Teilnahme: 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)

15 / 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



Loipe Rothenthurm

Willkommen im Langis so nah dem Paradies

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

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



loipe-langis.ch



glanzmannsport.ch



Glaubenberg – Obwalden
kaltbad.ch



berghotellangis.ch

langlauf.ch

[Für Bewegung und vieles mehr]

NORXC

— NORDIC ACADEMY —

Nordic Academy

Die Nordic Academy begleitet Langläufer:innen Schritt für Schritt vom ersten Gleiten bis zur effizienten und dynamischen Technik. Das moderne Levelsystem verbindet spielerisches Lernen mit klaren Lernzielen und nachhaltiger Motivation.

Herausgeber

Der Verband von den schweizerischen Langlaufschulen (VSLS) ist der Herausgeber der Nordic Academy. Das Booklet kann auf der Webseite über ein Bestellformular bezogen werden.

Bestellung

Die Bestellung kannst du ganz einfach via Online-Bestellformular tätigen. Die Booklets werden anschliessend direkt an die Lieferadresse versendet.

Das erwartet dich

- Stufengerechten Aufbau der Langlauftechnik
- Klassisch- und Skatingtechnik verständlich erklärt
- Integriertes Motivationssystem
- Persönliche Fotschrittskontrolle
- Geeignet für Kinder, Jugendliche und Langlaufschulen

SCAN ME



QR-Code scannen und mehr erfahren!

schweizer
langlaufschulen

loipenschweiz




45km
gespurtes Panorama

NATURPARK GANTRISCH
swissnordic schneeschuh gantrisch

DÜRI schnufe




22 KM LOIPEN
DIEMTIGTAL.CH
LOIPEDIEMTIGTAL.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



ADELBODEN
LOIPEN

www.adelboden.ch - www.engstligenalp.ch



Aeschi
BERNER OBERLAND
LOIPE AESCHI-SULD

35 km Loipen
Skivermietung beim
Loipenstart in Aeschried

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



ZWEISIMMEN

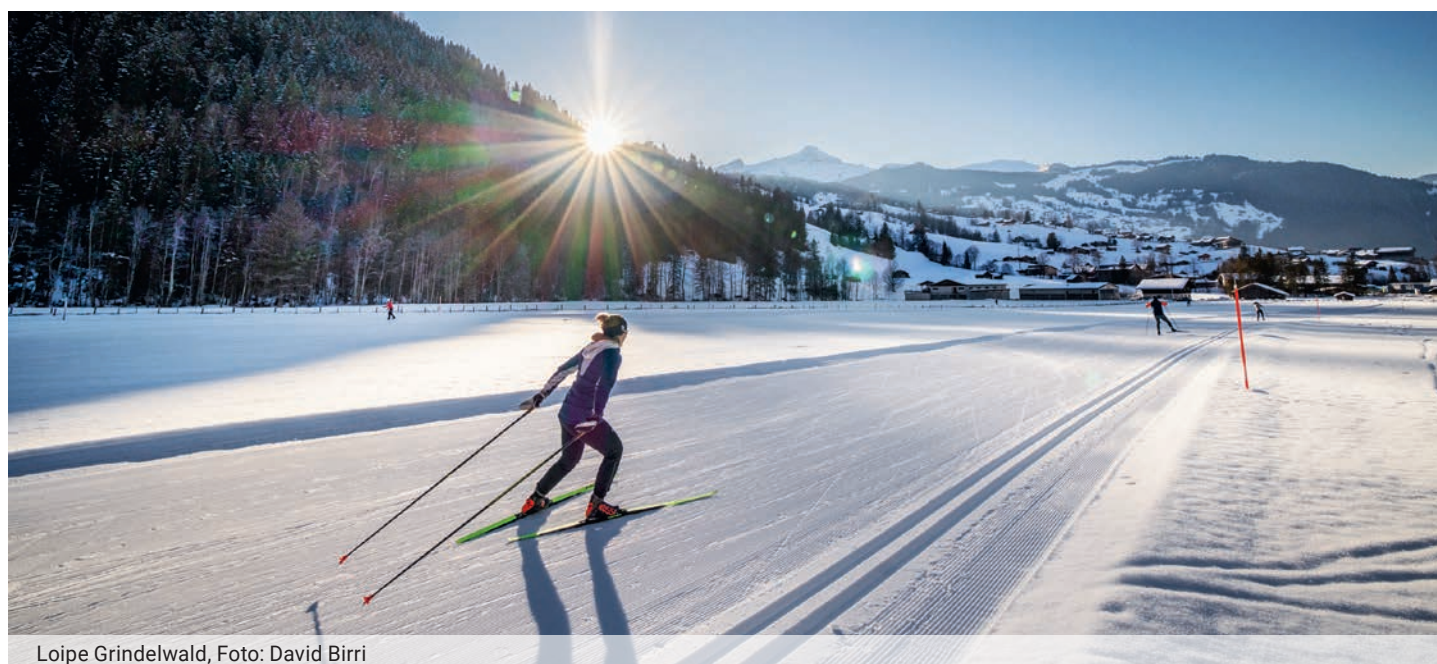
Sparenmoos

natürlich - bewegt



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



Loipe Grindelwald, Foto: David Birri

NORDISCHES ZENTRUM GOMS

Walliser Energie von



TRAINIEREN

ERLEBEN

GENIESSEN

NORDIC SPORT 365 TAGE IM JAHR



ÜBER 100 KM
LOIPEN



BIATHLON
ERLEBEN



3 KM
ROLLSKIBAHN



BISTRO 365
TAGE GEÖFFNET



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



hiver 2025/26 en Suisse romande

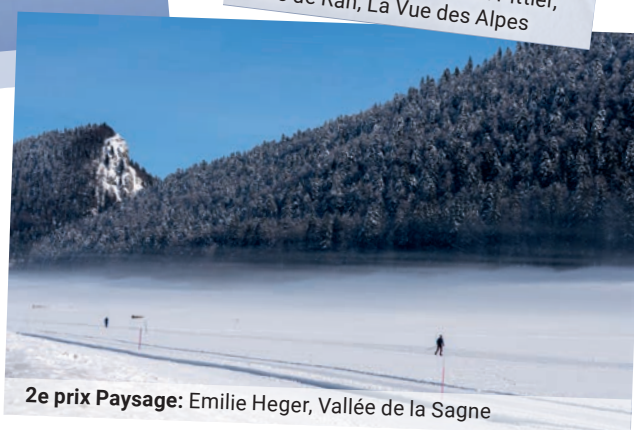
Concours photos, Catégories «Paysage» et «Action»



1er prix Paysage: Daniel Caccin, Les Genevez



3e prix Paysage: Deborah Pittier,
Tête de Ran, La Vue des Alpes



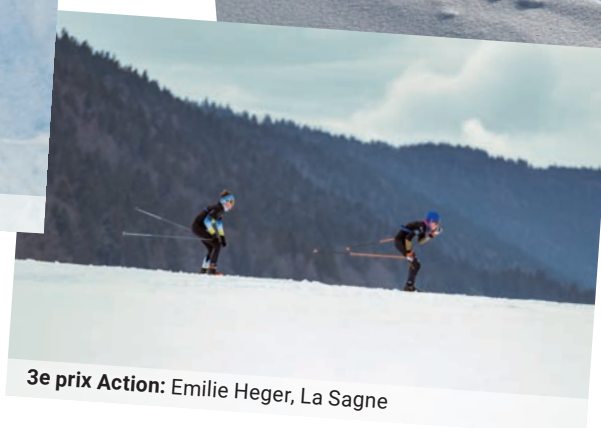
2e prix Paysage: Emilie Heger, Vallée de la Sagne



1er prix Action: Matthias Vauthier, La Vue des Alpes



2e prix Action: Annick Beguin, La Vue des Alpes L'Infernale



3e prix Action: Emilie Heger, La Sagne



Gommerlauf 2027

Bewährte Tradition mit frischen Impulsen

Wenn der Internationale Gommerlauf am 27./28. Februar 2027 seine 55. Austragung feiert, blickt einer der traditionsreichsten Volkslangläufe der Schweiz auf eine beeindruckende Entwicklung zurück. Was vor über fünf Jahrzehnten begann, hat sich zum zweitgrössten Volkslanglauf des Landes entwickelt und zieht Jahr für Jahr mehrere tausend Langlaufbegeisterte ins Goms.

Der Gommerlauf steht heute für weit mehr als einen Wettkampf. Mit seinem abwechslungsreichen Rennprogramm für ambitionierte Athletinnen und Athleten, Freizeitsportler sowie den Nachwuchs bietet der Anlass ein Langlauf-Erlebnis für alle Generationen. In den vergangenen Jahren wurde das Angebot konsequent weiterentwickelt, unter anderem mit neuen Formaten wie dem Schnupperlauf, der zusätzlichen Interessierten den Einstieg in den Langlaufsport ermöglicht.

Neben den Rennen rückt 2027 insbesondere das Gommerlauf Village stärker in den Fokus. Der zentrale Treffpunkt im Zielgelände soll wieder zu einem lebendigen Begegnungsort für Teilnehmende, Fans und Gäste



Volle Aktion am Int. Gommerlauf 2026, © goms.ch/Claudschgi

werden. Besonders erfreulich ist die verstärkte Präsenz namhafter Langlauf- und Skisportmarken. Aussteller aus der Branche präsentieren aktuelle Produkte, technische Innovationen und stehen für persönliche Beratungsgespräche zur Verfügung. Bereits in den letzten Austragungen waren eta-

blierte Marken wie Fischer, LEKI und Salomon vor Ort vertreten. Das Village entwickelt sich damit erneut zu einem attraktiven Schaufenster des Langlaufsports und lädt zum Verweilen, Austauschen und Entdecken ein.

Gleichzeitig bleibt der Kern des Anlasses unverändert: erstklassige Loipenbedingungen, die beeindruckende Winterlandschaft des Goms und die einzigartige Atmosphäre eines traditionsreichen Volkslanglaufs. Die Verbindung von sportlicher Herausforderung, Gastfreundschaft und Naturerlebnis macht den Gommerlauf seit Jahrzehnten zu einem festen Bestandteil des Schweizer Langlaufkalenders.

Die Anmeldung für den Gommerlauf 2027 wird ab Oktober unter www.gommerlauf.ch möglich sein.



Volle Aktion am Int. Gommerlauf 2026, © goms.ch/Claudschgi

Rennprogramm: <

Samstag, 27. Februar 2027

09.30 Uhr Halbmarathon klassisch
11.00 Uhr Halbmarathon
freie Technik

Sonntag, 28. Februar 2027

09.30 Uhr Int. Gommer Skimarathon
13.00 Uhr Mini-Gommer

Sonntag, 7. März 2027

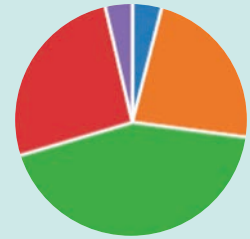
Special Olympics x Gommerlauf



So funktioniert die Langlauf-Familie

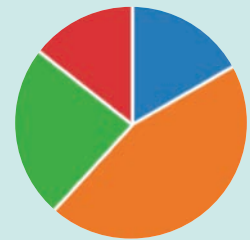
1. Wie oft bist du pro Winter auf Schweizer Langlaufloipen unterwegs?

1–3 Mal	60
3–10 Mal	345
10–20 Mal	649
20–50 Mal	387
mehr als 50 Mal	55



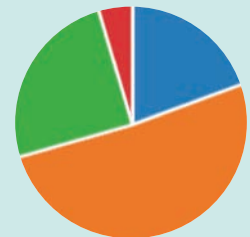
2. Wie weit fährst du im Durchschnitt, bis du auf der gewünschten Loipe bist?

0–10 km	250
10–20 km	675
30–50 km	355
mehr als 50 km	216



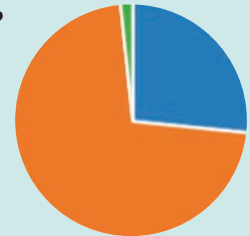
3. Fährst du mit dem Auto oder mit dem ÖV zur gewünschten Langlaufloipe?

ÖV	290
Auto	765
beides	370
sonstiges	69



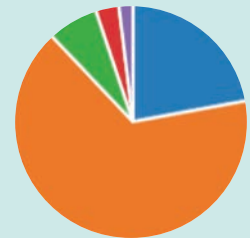
4. Wie viele verschiedene Langlauf-Gebiete besuchst du im Laufe eines Winters?

1–2 Gebiete	397
3–10 Gebiete	1072
mehr als 10 Gebiete	25



5. Wie hoch sollte der Preis des Schweizer Langlaufpasses sein?

weniger als CHF 160.–	331
CHF 160.–	985
CHF 180.–	104
CHF 200.–	48
sonstiges	29



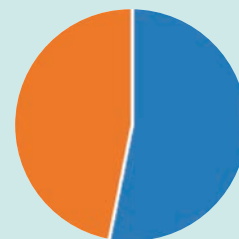
6. Welche Produkte kaufst du (physisch oder digital)?

Schweizer Langlaufpass	1006
örtliche Saisonkarte	213
Wochenkarte	62
Loipenticket (Tageskarte)	407
sonstiges	3



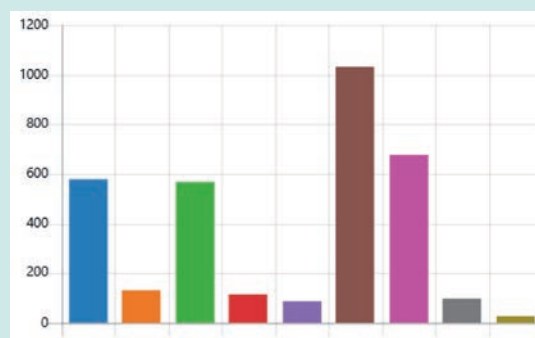
7. Hast du schon vom Pool von Loipen Schweiz (Finanzausgleich unter den Mitgliederorganisationen) gehört?

● Ja	794
● Nein	700



8. Wie und wo informierst du dich über den aktuellen Loipen-Zustand?

● Langlauf.ch / Loipenbericht	579
● Langlaufpass App / Loipenbericht	132
● Loipenbericht Bergfex	566
● Schweiz Mobil	117
● Swiss Snow	86
● Loipenbericht der entsprechenden Region	1033
● Webcam der entsprechenden Region	677
● Google-Suche	100
● sonstiges	30



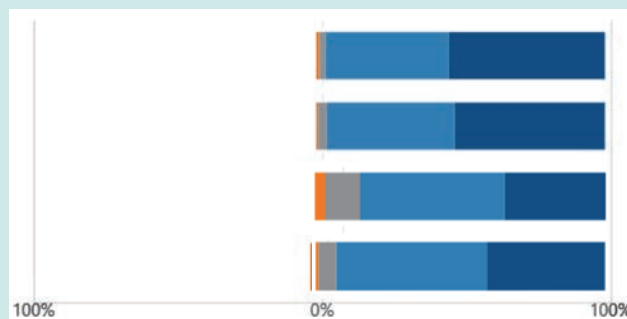
9. Allgemeine Fragen zu deiner Heimloipe

Ich bin zufrieden mit dem Langlaufangebot in der Schweiz.

Ich bin zufrieden mit der Präparation der Loipen.

Ich bin zufrieden mit der Infrastruktur (WC, Garderoben usw.) beim Loipeneinstieg.

Ich bin zufrieden mit den Informationen entlang der Loipen (Signalisation, Infos, Standort).



- | | | |
|-----------------------------|---------------------------|---------------------------------|
| ● Stimme überhaupt nicht zu | ● Stimme nicht zu | ● Stimme weder zu noch nicht zu |
| ● Stimme zu | ● Stimme voll und ganz zu | |

Umfrage zum Schweizer Langlaufpass

Im vergangenen Winter wurde in der ganzen Schweiz eine Umfrage zum Schweizer Langlaufpass durchgeführt. Über einen QR-Code konnten die Fragen schnell und unkompliziert beantwortet werden. Langlaufbegeisterte hatten bei verschiedenen Loipenorganisationen, Sportfachgeschäften und Langlauf-Mietstationen die Möglichkeit, an der Umfrage teilzunehmen. Als Dankeschön wurden zehn Schweizer Langlaufpässe verlost.

Die Umfrage lieferte spannende Einblicke in die Gewohnheiten, Bedürfnisse und Meinungen der Schweizer Langläuferinnen und Langläufer. Diese Erkenntnisse fliessen in die Gestaltung unserer zukünftigen Projekte ein. **Ein herzliches Dankeschön an alle, die sich an der Umfrage beteiligt haben!**





Interview mit Candide Pralong

Es ist erlaubt, zu Träumen



Candide Pralong

Alter: 35 Jahre
Wohnort: Flanthey (VS)
Übername: Le marneur

Was macht Candide heute:

- Läufer
- Lehrer am CO in Ayent
- Sportliebhaber

Wie hast du den Skilanglauf entdeckt?

Ich habe den Skilanglauf dank meines Bruders Charles entdeckt. Er hat mich an diesen Sport herangeführt und mir gezeigt, wie viel Freude in der Anstrengung liegen kann. Dieser Aspekt hat mich von Anfang an begeistert. Mit etwa zehn Jahren habe ich begonnen, nachdem ich zuvor Fussball gespielt und verschiedene andere Sportarten ausprobiert hatte.

Was hat dich dazu gebracht, dich ernsthaft für diesen Sport zu engagieren?

Mein Vater hat meine Begeisterung für den Skilanglauf früh geweckt, indem wir gemeinsam Rennen im Fernsehen verfolgt haben. Ich war von diesem Sport sofort fasziniert und wollte ihn selbst auf höchstem Niveau ausüben. Von da an habe ich alles dafür gegeben, um mein Potenzial auszuschöpfen. Die Teilnahme an Olympischen Spielen war schon als Kind mein grosser Traum – und einer der wichtigsten Gründe, warum ich nie aufgegeben habe.

Welche Erinnerungen hast du an deine ersten Wettkämpfe?

Ich erinnere mich daran, dass ich meine ersten beiden Langlaufrennen gewon-

nen habe. Noch stärker in Erinnerung geblieben ist mir allerdings die Enttäuschung über meinen fünften Platz im dritten Rennen auf einer Strecke mit Slalompassagen. Ich war damals wirklich frustriert. Rückblickend glaube ich, dass genau dieser Ehrgeiz und mein schlechter Umgang mit Niederlagen mich später motiviert haben, immer nach Lösungen zu suchen und mich kontinuierlich weiterzuentwickeln.

Gibt es eine Person, die deine Anfänge besonders geprägt hat?

Besonders geprägt hat mich die Rivalität mit dem ehemaligen Langläufer und heutigen engen Freund Jovian Hediger. Wir sind im selben Jahrgang und haben uns während unserer Jugend gegenseitig angespornt, unser bestes Niveau zu erreichen. Trotz unserer unterschiedlichen Stärken wurden aus Konkurrenten Mitbewohner und schliesslich enge Freunde. Diese Freundschaft hat mich durch meine gesamte Karriere begleitet.

Was ist die schönste Erinnerung deiner Karriere und warum?

Meine schönste Erinnerung ist ohne Zweifel die Qualifikation für meine ersten Olympischen Spiele im Jahr 2018. Damals gehörte ich noch nicht den Swiss-Ski-Kadern an, wurde von meinem Bruder trainiert und konzentrierte mich vor allem auf Langstreckenrennen. Umso bedeutender war es für mich, mir dennoch den Traum von einer Olympiateilnahme erfüllen zu können.

Welche Rolle spielt das Nordische Zentrum von La Fouly in deinem Werdegang?

In La Fouly stand ich zum ersten Mal auf Langlaufskiern, dort absolvierte ich auch meinen ersten Wettkampf. Bis heute fühle ich mich dort zu Hause. Dieser Ort bedeutet mir deshalb unglaublich viel – genauso wie mein langjähriger Verein, der Ski-Club Val Ferret, dem ich mich bis heute eng verbunden fühle.

Wie hast du den Übergang nach dem Leistungssport erlebt?

Ich bin dem Leben sehr dankbar für alles, was ich als Langläufer erleben durfte. Die vergangenen 15 Jahre waren intensiv und prägend. Ich nehme

die vielen positiven Erfahrungen mit und lasse die schwierigeren Momente bewusst hinter mir. Sportlich habe ich weiterhin Ziele – vor allem im Laufsport, der mir nach wie vor viel bedeutet. Gleichzeitig freue ich mich darauf, diese Leidenschaft mit meinem zukünftigen Beruf als Lehrer am CO in Ayent zu verbinden.

Welche Fähigkeiten aus dem Leistungssport helfen dir heute am meisten?

Mein eher ungewöhnlicher Weg im Langlauf hat mich gelehrt, selbstständig zu handeln und Verantwortung zu übernehmen. Ich habe gelernt, meinen eigenen Weg zu gehen und aktiv für meine Ziele einzustehen. Diese Eigenschaften begleiten mich auch heute und werden mir in Zukunft weiterhin von grossem Nutzen sein.

Welche Botschaft möchtest du jungen Langläuferinnen und Langläufern mit auf den Weg geben?

Selbstvertrauen ist entscheidend. Ich möchte jungen Menschen sagen, dass sie sich nicht von den Ängsten oder Zweifeln anderer bremsen lassen sollen. Wer eine Leidenschaft hat, sollte sie mit Überzeugung verfolgen. Vor allem aber wünsche ich ihnen, dass sie sich trauen, gross zu träumen – denn jeder hat das Recht, seine Träume zu verfolgen.



Olympische Spiele in Peking
Jeux de Pékin



Interview avec Candide Pralong

Se permettre de rêver

Comment as-tu découvert le ski de fond ?

J'ai découvert le ski de fond avec mon frère Charles. Il a commencé à en faire, il m'a initié à la pratique et le côté «gout de l'effort» m'a tout de suite attiré. J'ai débuté aux alentours de mes 10 ans après avoir joué aux foot et m'être essayé à d'autres sports.

Qu'est-ce qui t'as donné envie de t'investir sérieusement dans ce sport ?

Mon père m'a rapidement fait découvrir ce sport en regardant des courses à la télévision. J'étais tellement fasciné par ce sport en le regardant que j'ai désiré le faire de manière sérieuse en me donnant les moyens d'aller le plus loin possible. Participer aux Jeux olympiques était un rêve d'enfance et c'est également une raison pour laquelle j'ai persévéré.



Weltcup in Davos 2017: 16. Platz (Olympiasaison) / Coupe du monde Davos en 2017: 16eme

Quels souvenirs gardes-tu de tes premières compétitions ?

Je me rappelle avoir gagné mes deux premières courses de ski de fond mais ce que je me rappelle le plus, c'était la frustration d'avoir terminé seulement 5ème de ma troisième course sur un parcours comprenant un slalom. J'étais vraiment gringé et je pense que ce caractère de mauvais perdant m'a permis de me dépasser par la suite pour trouver des solutions aux challenges d'une carrière sportive.

Y a-t-il une personne qui a particulièrement marqué tes débuts ?

Je me souviens tout particulièrement de ma rivalité avec l'ancien skieur et surtout très grand ami Jovian Hedi-

ger. Nous sommes de la même année et durant notre jeunesse, nous nous sommes tirés vers le haut pour atteindre le haut niveau. Avec des qualités très différentes, on est passé de concurrents à colocataire et cette amitié m'aura guidée toute ma carrière.

Parmi toute ta carrière, quel est ton plus beau souvenir et pourquoi ?

Mon plus beau souvenir est certainement celui de ma sélection pour mes premiers Jeux Olympiques en 2018. Alors que je ne faisais pas partie des cartes de Swiss-ski et que j'étais coaché par mon frère et dirigé plutôt sur les courses de longues distances, j'ai réussi à me qualifier pour ce qui était mon rêve de gamin.

Quelle place le Centre nordique de La Fouly occupe-t-il dans ton parcours ?

C'est à La Fouly que j'ai mis pour la première fois les skis, c'est à La Fouly que j'ai réalisé ma première compétition et c'est à La Fouly que je me sens à la maison donc cette station représente énormément pour moi comme mon club de toujours, le ski-club Val Ferret.

Comment as-tu vécu ta transition après le sport de haut niveau ?

Je suis extrêmement reconnaissant envers la vie pour mon parcours de fondeur. J'ai vécu de manière très intense durant ces 15 dernières années et je prends avec moi le positif et je laisse sur place les moments plus compliqués. Je garde encore des ambitions sportives en course à pied, car

Candide Pralong

Âge: 35 ans
Domicile: Flanthey (VS)
Surnom: Le marneur

Succès:

- 2x Jeux olympiques en 2018 et 2022 (un diplôme en 2022 sur le relais)
- 16 top 20 en coupe du monde
- 4 Tour de ski
- 1er place du général de la Worldloppet Cup 2017

Que fait Candide aujourd'hui

- Coureur à pied
- Enseignant au CO de Ayent
- Amoureux de sport

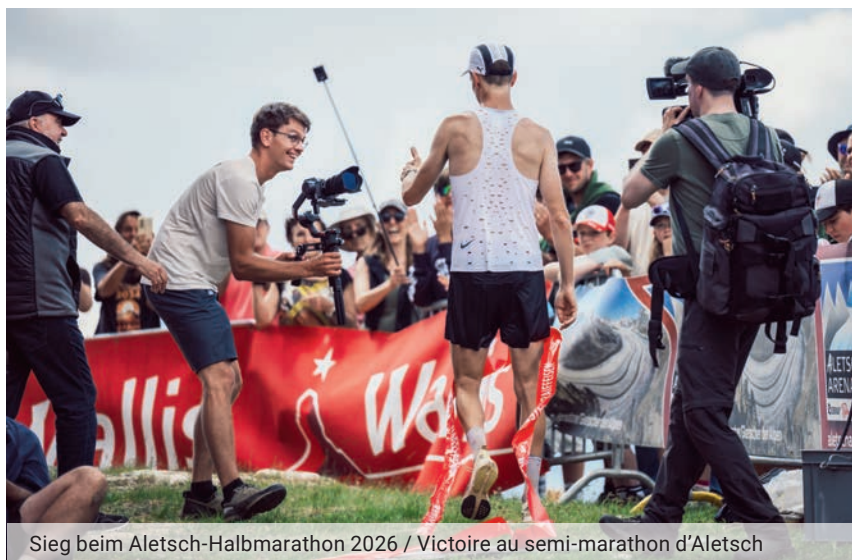
c'est une pratique qui me tient à cœur en la conciliant avec ma future profession d'enseignant au CO d'Ayent.

Quelles compétences acquises dans le sport te servent le plus aujourd'hui ?

Mon parcours atypique en ski de fond m'a permis de devenir indépendant et de prendre mes responsabilités pour obtenir ce dont j'ai envie et je compte bien utiliser ces compétences pour le futur.

Quel message souhaites-tu transmettre aux jeunes fondeurs ?

La confiance en soi est primordiale. Je dirais aux jeunes de ne pas se laisser freiner par des personnes craintives et de laisser parler la passion qui les anime. Je leur dirais tout simplement qu'ils ont le droit de rêver.



Sieg beim Aletsch-Halbmarathon 2026 / Victoire au semi-marathon d'Aletsch

App herunterladen,
loslaufen und gewinnen:



© Marco Hartmann | Graubünden Ferien

«Alle laufen lang»

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