







# Dynamisch über den Schnee gleiten

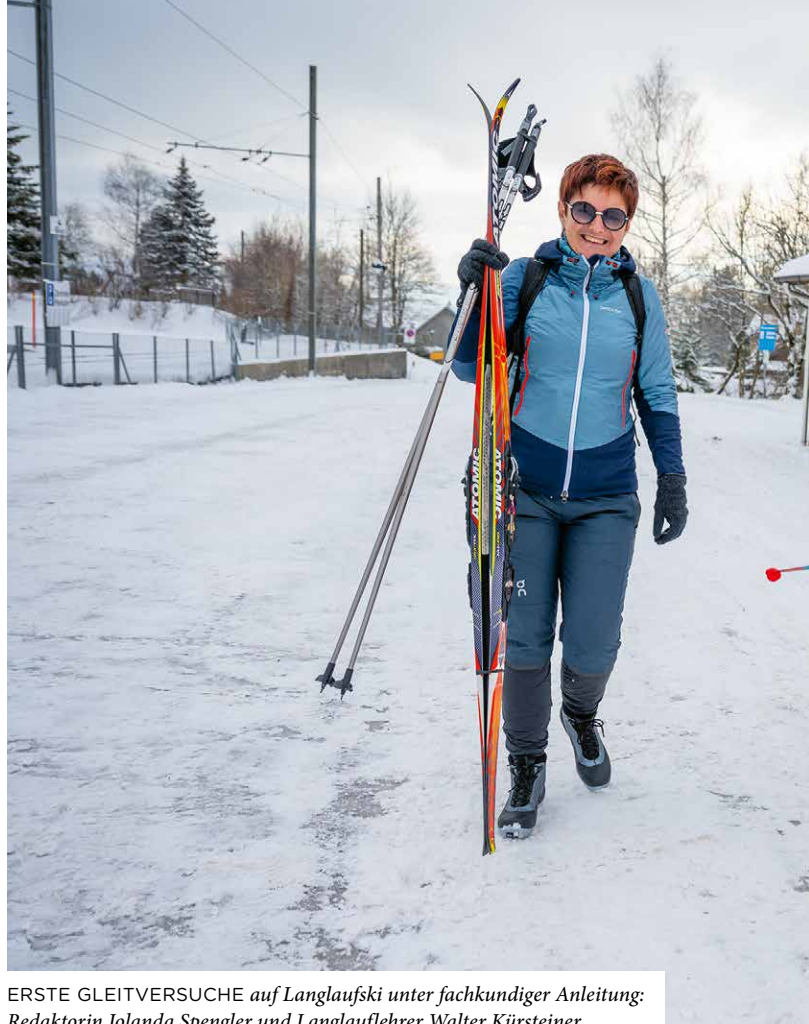
*Die Natur ruft – gerade in Coronazeiten. Langlaufen ist derzeit besonders beliebt. Wie sich der Langlaufsport in den letzten fünfzig Jahren entwickelt hat und was es braucht, um in der Loipe stilsicher unterwegs zu sein? Die Rückblende mit einem Langlaufpionier und der Erfahrungsbericht einer Einsteigerin. Text JOLANDA SPENGLER // Bilder CARMEN WUEEST,*

JOLANDA SPENGLER



In der Loipe auf schmalen Latten dynamisch durch die Landschaft zu gleiten, diese Idee schwirrt schon lange in meinem Kopf herum. Sie umzusetzen, dafür ist der Zeitpunkt jetzt ideal. Seit Weihnachten präsentiert sich das Appenzellerland im Winterkleid, die Loipen sind gespurt. Kommt hinzu, dass die Langzeitwetterprognosen noch mehr Schnee versprechen – und Temperaturen um den Gefrierpunkt. Damit ist Langlaufspass über mehrere Wochen garantiert. Die Langlaufzentren und -schulen freut's: Die Kurse – Gruppen- und Einzelunterricht – sind so gut besucht wie noch nie. Spontanes Buchen einer Lehrstunde ist, wenn überhaupt, nur an Werktagen möglich. Einen Versuch ist es wert. Ich erkundige mich bei der Langlaufschule Gais und erhalte für Donnerstagmorgen einen Termin für eine Doppelstunde, die erste in der klassischen und die zweite in der Skatingtechnik. Welcher Laufstil mir wohl eher zusagt? Ich möchte es herausfinden.

→ Bereits bei der Anmeldung per Telefon erhalte ich von Langlauflehrer Walter Kürsteiner die ersten Anweisungen für den Schnuppertag. Für Morgen sei ein Eistag angesagt, er empfiehlt, sich entsprechend zu kleiden. Thermo- unterwäsche sei ideal und darüber mehrere Kleiderschichten im sogenannten Zwiebelchalensystem. Dazu Handschuhe und je nach Bedarf Stirnband oder Mütze. Und eine Sonnenbrille. So stehe ich tags darauf bestens gerüstet für die ersten Gleitversuche auf den schmalen Latten beim Clubhüttli des Langlaufzentrums Gais in der Starkenmühle bereit. Der erste Weg führt in den Ski- und Schuhverleih neben der Clubhütte. Er wird von Daniel Räss, Steinegg, betrieben und das Material von seiner Crew fachgerecht gewartet. In den Regalen sind Schuhe aufgereiht, an den Gestängen Ski und Stöcke. Hier jene für Klassik und dort jene für Skating. Die Ski unterscheiden sich in der Länge, der Spannung und Beschaffenheit des Belags und die Schuhe in der Stabilität. Ich schnüre mir zuerst den weicheren Klassikschuh und erhalte von Walter Kürsteiner ein auf meine Körpergrösse und mein Gewicht abgestimmtes Paar Fellski in die Hände gedrückt. Beim Fellski handle es sich um eine neue Technologie, er habe in den letzten Jahren im Langlaufsport den Schuppenski weitgehendst abgelöst, er-



ERSTE GLEITVERSUCHE auf Langlaufski unter fachkundiger Anleitung: Redaktorin Jolanda Spengler und Langlauflehrer Walter Kürsteiner.

## DIE TECHNIKEN *des Langlaufens von Beginn weg richtig zu lernen, bezeichnet der Experte als elementar.*

klärt er. Der Vorteil: «In der Abstosszone ersetzt ein kurzes Fell das Wachs oder den Schuppenbelag. Dies ermöglicht bei entsprechender Technik längeres Gleiten und damit geringeren Kraftaufwand. Im Gegensatz zum gewachsenen Ski funktioniert Fell praktisch auf jedem Schnee.»

Zehn Minuten später stehe ich auf dem Übungsgelände. Vom Langlauflehrer nach Vorkenntnissen in anderen, bewegungsmässig ähnlichen Sportarten befragt, kann ich Skifahren nennen. In Schlittschuhen und auf Inlineskates stand ich auch schon – aber das ist Jahre her. Erfahrungen in diesen Sportarten nennt der Fachmann als gute Voraussetzungen fürs Langlaufen. Beweglichkeit und ein gutes Gleichgewichtsgefühl helfen ebenfalls. Und, um später



POSITIONIEREN, agieren, stabilisieren – das sind die wesentlichen Punkte zum Erlernen der Technik.



in der Loipe Spass zu haben, ist auch eine gute Grundkondition von Vorteil. Na also, meine Zuversicht steigt.

DIE TECHNIKEN DES LANGLAUFENS von Beginn weg richtig zu lernen, bezeichnet der Experte als elementar. Denn, haben sich falsche Abläufe gefestigt, können sie schwer korrigiert werden. Anfängern sei deshalb eine einführende Lektion bei einem Langlauflehrer empfohlen. Die Langlaufschule in Gais be-

schäftigt fünf ausgebildete Swiss-Snowsport-Langlauflehrer, zwei davon sind Frauen. Die Schule gibt es seit einem halben Jahrhundert, sie wurde vom Gaiser Ueli Fitzi ins Leben gerufen. Mit dem Start einher ging die Gründung des Verbands Schweizer Langlaufschulen VLS. Im Frühling 1970 besuchte der damals zwanzigjährige Gaiser den ersten vom Verband angebotenen Ausbildungskurs für Langlauflehrer. Noch gut erinnert er sich an das damals übliche Outfit: Wie beim Wandern setzte man



auf Knickerbocker und rote Socken. Selbst trug er eine Trainerhose und dazu die Stulpen aus seiner Zeit als Fussballjunior.

Gespurt wurde in den Anfängen mit Manpower, Pistenfahrzeuge gab es noch nicht. Stundenlang sei er zwischen Starkenmühle, Hackbüel, Zwislen, Sammelplatz und Hohem Hirschberg als Vorspurer unterwegs gewesen, lacht Ueli Fitzi. Unter seiner Federführung entstand im Jahr 1973 auch das Langlaufzentrum Gais, das seither für die nötige Infrastruktur und die Präparation der Loipen sorgt. Finanziert wird der Betrieb des Zentrums mit einem Beitrag aus dem Topf des Schweizerischen Langlaufpasses, mit dem Verkauf von Saison- und Tageskarten und mit Spenden. Die Langlaufschule ist selbstständig organisiert und deckt den Betrieb mit Geldern aus Gruppen- und Einzelunterricht ab.

UELI FITZI ENGAGIERTE SICH nicht nur im Appenzellerland für den Langlaufsport, er war auch im VSLs aktiv: als Lehrer, Instruktor, Technischer Leiter, Sekretär und von 1986 bis 1995 als Präsident. Als Verbandsfunktionär und unermüdlicher Schaffer für das Gaiser Langlaufzentrum erlebte er an vorderster Front mit,

wie in den 1970er- und 1980er-Jahren schweizweit immer mehr Doppelspuren über die verschneiten Wiesen gezogen wurden. International erfolgreiche Athleten trugen zur Popularität des Langlaufsports bei: Alois (Wisel) und Alfred (Fredel) Kälin, Albert Giger und Edi Hauser. Das Quartett überraschte an den Olympischen Spielen von 1972 in Sapporo mit dem Gewinn der Bronzemedaille in der Staffel und löste in der Folge eine regelrechte Euphorie aus. Landauf und landab schossen Langlaufzentren wie Pilze aus dem Boden. Auch im Appenzellerland: in Gais, Gonten, Heiden, Urnäsch und Schönengrund.

Als Mitte der 1970er-Jahre für den einheitlichen Unterricht auf nationaler Ebene ein Lehrmittel geschaffen wurde, war Ueli Fitzi eben-

**AB MITTE** *der 1980er-Jahre lief die Skatingtechnik dem Diagonalschritt den Rang ab und lockte auch Junge in die Loipe.*





falls mit dabei. Technik und Material entwickelten sich stetig weiter. Und Mitte der 1980er-Jahre revolutionierte der Skatingschritt den Langlaufsport. Die neue Technik lief dem klassischen Diagonalschritt den Rang ab und lockte auch Junge in die Loipe. Ueli Fitzl: «Verband man bis zu jenem Zeitpunkt Langlauf mit dem asketischen Lebensstil des Hohen Nordens, wurde der Sport dank Skating auch für den modernen Sportler attraktiv.»

→ Auf dem Übungsplatz in der Starkenmühle gilt es für mich nun ernst. Bevor ich die schmalen Latten an die Schuhe schnalle – mit dem Klickverschluss geht das kinderleicht –, erklärt Walter Kürsteiner, dass richtiges Langlaufen weniger mit laufen, dafür umso mehr mit gleiten zu tun habe. Und wolle man ins Gleiten kommen, müsse die Technik stimmen. Die im Vergleich zum Alpinski doch sehr schmalen Langlaufplatten flössen mir Respekt ein. Kommt hinzu, dass ich für die ersten Übungen die Stöcke weglegen muss. Ob das gutgehen kann? Meine Muskeln verkrampfen sich – und schon liege ich im Schnee. Nun denn, das gibt mir die Gelegenheit, zu lernen, wie man möglichst ele-

gant wieder auf die Beine kommt. «Nimm die Ski seitlich zum Körper, winkle die Beine an, beuge dich nach vorn und stütze dich auf die Hände bis du auf die Knie kommst. In dieser Position ist das Aufstehen ein Kinderspiel.» Tatsächlich, die Anweisung von Walter Kürsteiner «verhebet». Ich werde sie an diesem Morgen noch einige Mal anwenden müssen. In der gespurten Loipe erhalte ich die wichtigsten Grundlagen der Diagonalktechnik vermittelt. Die Bewegung lehnt an jener des Laufens an, mit der Gleitphase dazwischen. «Positionieren, agieren, stabilisieren», fasst Walter Kürsteiner das Wesentliche zusammen. Genauer heisst das: Nach dem Belasten des einen Fusses folgt der explosive Abstoss mit sofortiger Gewichtsverlagerung auf das andere, nun gleitende Bein. Einfach gesagt – und nach mehrmaligem Wiederholen auch einfach getan. Die lobenden Worte des Lehrers lösen meine Anspannung. Mit jeder Länge in der Übungsspur werde ich sicherer und getraue mich, den Blick statt auf die Skispitzen in die Ferne zu richten. Das Feuer ist entfacht. Die klassische Technik sagt mir zu. Am liebsten würde ich sofort in die Loipe und eine lange Runde drehen.



FRÜH ÜBT SICH: Die vierjährige Lia steht sicher auf den schmalen Latten.



UELI FITZL gilt als Langlaufpionier im Appenzellerland. Er hat vor fünfzig Jahren die Langlaufschule in Gais ins Leben gerufen.



«LANGLÄUFER LEBEN LÄNGER» – mit diesem Slogan warben die Schweizer Langlaufschulen in den Anfängen für den Sport. Auch wenn der Slogan in die Jahre gekommen ist, steht ausser Frage: Die Aktivität auf der Loipe fördert die Gesundheit. Ueli Fitzi spricht von einer natürlichen, ganzheitlichen Bewegung des Körpers. «Langlauf ist gelenkschonend, trainiert neben der Bein- und Rumpfmuskulatur auch den oft vernachlässigten Schultergürtel, fördert die Kraftausdauer und stärkt das Koordinations- und Balancevermögen. Und weil Langlaufen fast jede und jeder könne, bringe es Menschen aller Altersgruppen zusammen. Dass er zusammen mit seinen Kindern in der Loipe unterwegs sein kann, schätzt Ueli Fitzi ganz besonders. Und mit der vierjährigen Lia steht bereits die nächste Fitzi-Generation sicher auf den schmalen Latten. Der Enkelin spielerisch das Einmaleins des Langlaufens zu vermitteln – für den Grossvater gibt es nichts Schöneres. Viele Jahre hat der rüstige Senior an der Langlaufschule Gais unterrichtet und weiss deshalb genau, worauf zu achten ist.

Die Mädchen und Knaben möglichst früh für den Langlaufsport zu motivieren, ist dem Verband Schweizer Langlaufschulen ein wichtiges Anliegen. Mit dem Dario Cologna Fun Parcours hat Swiss Ski vor acht Jahren ein Angebot geschaffen, das den Kindern die Faszination des Langlaufens auf spielerische Art und Weise näherbringt. Die Schweizer Langlaufschulen unterstützen die Umsetzung dieses Anlasses. Im Winter 2019 machten 13 000

Kinder von der Möglichkeit Gebrauch. In der vergangenen schneearmen und wegen Corona verkürzten Wintersaison waren es 5300. Ob die Schulkinder dem Langlaufsport erhalten bleiben, hängt vom Engagement der Skiclubs ab, die mit der Jugendorganisation für eine gezielte Ausbildung sorgen.

ZUM 50-JAHR-JUBILÄUM WARTEN die Schweizer Langlaufschulen diesen Winter mit verschiedenen Aktionen auf. Eigentlich hätte es im Dezember auf dem Hohen Hirschberg ein grosses Fest geben sollen, wegen der Pandemie wurde die Eröffnung des Jubiläumsjahrs nur im kleinen Kreis gefeiert. Als Projektleiter von «50 Jahre Schweizer Langlaufschulen» wirkte Ueli Fitzi bei der Ausarbeitung des Jubiläumsprogramms mit. Und das, wie der heute Siebzigjährige sagt, «mit grosser Freude und Begeisterung». Die Arbeit für den Verband habe ihm viele schöne Momente beschert, nun könne er etwas zurückgeben. Dass just in diesem Jahr der Ansturm auf den Loipen und in den Langlaufschulen so gross ist wie schon lange nicht mehr, freut ihn. Ob es daran liegt, dass die Bewegung im Freien im Coronawinter besonders geschätzt wird und sich beim Langlaufen zugleich der Kreislauf ankurbeln lässt? Für Ueli Fitzi ist diese Annahme nicht von der Hand zu weisen. Er führt aber noch weitere Gründe ins Feld. Dario Cologna zum Beispiel, der mit internationalen Erfolgen im Weltcup und seinen vier Goldmedaillen an Olympia eine Euphorie ausgelöst habe. «Solche Zug-





pferde braucht es, damit eine Sportart mediale Aufmerksamkeit erreicht», sagt der Gaiser.

→ Nach dem Wechsel auf Skatingski – die Ski sind kürzer, die Stöcke sind länger und der Schaft der Schuhe ist fester – stehe ich wieder auf der Loipe, diesmal auf jener, die nicht vorgespurt ist. Da mir die dynamische Skatingtechnik optisch besser gefällt, sind meine Erwartungen hoch. Für die ersten Gleitversuche muss ich wieder ohne Stöcke auskommen. «Ohne Stöcke steht man sauberer auf dem Ski», sagt Walter Kürsteiner und erinnert mich an die bereits erwähnten Grundsätze: Positionieren, agieren, stabilisieren, das sei auch beim Skaten die Basis für eine gute Technik. «In V-Stellung sollen die Beine wie ein Uhrenpendel hin- und herschwingen. Dabei wird das Gewicht abwechselungsweise vom einen auf den anderen Ski verlagert. Der Druck auf die Kanten muss so dosiert werden, dass die Ski nicht wegrutschen.» Los geht's. Ich wage die ersten Schlittschuhschritte und komme ins Straucheln. Das passiert, wenn man übereifrig nach vorne drängt. Beim nächsten Versuch klappt es. Ich nehme langsam Fahrt auf. Die Aufforderung des Lehrers, die Gleitphase möglichst in die Länge zu ziehen, scheitert an der Balance. Die Korrektur folgt prompt: Die Gewichtsverlagerung vom einen auf das andere Bein müsse noch konsequenter erfolgen, sagt Walter Kürsteiner und hat auch gleich die passende Übung parat. Es will aber nicht so recht funktionieren, und ich werde ungeduldig.






Nach eineinhalb Stunden zuhören und umsetzen lässt die Konzentration nach. Walter Kürsteiner greift zu den Stöcken und erklärt mir, wie ich sie einsetzen muss. Damit kehrt die Motivation zurück. Die Bewegung ist mir vom Wandern mit Stöcken vertraut, und das Timing von Skiabstoss und Stockeinsatz funktioniert. Ich bin begeistert.

Ja, Langlauf ist definitiv ein reizvoller Sport. Doch, welche Technik soll es nun sein? Ich bin hin- und hergerissen. Dass ich in die Loipe zurückkehren werde, ist sicher. Weitere Langlaufaktionen sind bereits gebucht. Schliesslich will ich auch stilsicher einen Hang hinauf- und – vor allem – sturzfrei wieder hinuntergleiten.

Im Appenzellerland sorgen Vereine in sechs Dörfern mit professionell gespurtten Loipen für Langlaufvergnügen. Das verfügbare Loipennetz umfasst 100 Kilometer für die klassische und 80 Kilometer für die Skatingtechnik. In Gais, Heiden, Urnäsch und Schönegrund lässt sich auf Nachtloipen die Landschaft im Flutlicht besonders stimmungsvoll erleben. Wer auf einer dieser Loipen unterwegs ist, muss im Besitz einer örtlichen Tages- oder Saisonkarte oder eines gültigen Schweizer Langlaufpasses sein. Letzterer kostet 140 Franken und ermöglicht das Nutzen des gesamtschweizerischen Loipennetzes von 5500 Kilometern. Im vergangenen Winter wurden knapp 33 000 Pässe ausgestellt. Pro verkauften Pass fliesst ein Franken in die Förderung des Langlauf- und Biathlonnachwuchses.



# LOIPENPARADIES APPENZELLERLAND

-  Langlaufschule
-  Ski- und Schuhverleih
-  Nachtloipe
-  Webcam
-  Verpflegungsmöglichkeit



1

## Heiden

Der Loipenclub Heiden-Bodensee präpariert in Bissau (Heiden) und Langenegg-Bensol (Rehetobel, Wald) zwölf Kilometer Doppelspuren und sieben Kilometer Skatingfläche. Die Loipe Bissau ist relativ flach. Die 3,5 Kilometer lange Schlaufe eignet sich hervorragend für erste Gehversuche. Abends ist ein Teil beleuchtet. Die 8,5 Kilometer lange Panoramaloipe Langenegg-Bensol liegt zwischen 1000 und 1100 Meter über Meer und bietet eine wunderbare Sicht auf Alpstein und Bodensee. Für den Skater wird hier auf einer Länge von 3,5 Kilometern gespurt. Die Strecke ist hügelig und anspruchsvoll, dafür abwechslungsreich und gespickt mit schönen Abfahrten.

<b>Höhenlage:</b>	800 bis 1100 Meter
<b>Loipennetz Klassisch:</b>	12 Kilometer
<b>Loipennetz Skating:</b>	7 Kilometer
<b>Nachtloipe:</b>	1,5 Kilometer
<b>Website:</b>	loipen-heiden-bodensee.ch

2

## Speicher

In Speicher ist im Gebiet Wies (hinter dem Hallenbad) eine kleine, aber feine Loipe gespurt. Sie wird von der örtlichen Langlaufgruppe rund um Hans Bollinger unterhalten. Gespurt wird die drei Kilometer lange Loipe sowohl für Klassisch als auch für Skating. Gemütliche Langläufer und ambitionierte Skater kommen hier problemlos aneinander vorbei. Der Einstieg befindet sich im Industriegebiet Wies bei der Wärmezentrale.

<b>Höhenlage:</b>	900 Meter
<b>Loipennetz Klassisch:</b>	3 Kilometer
<b>Loipennetz Skating:</b>	3 Kilometer
<b>Nachtloipe:</b>	-





3

**Gais**

Das Loipennetz des Langlaufzentrums Gais präsentiert sich mit Routen durch offene Flächen und Waldgebiet abwechslungsreich. Zwischen Starkenmühle und Zwislen ist das Gelände leicht kupiert. Die Herzloipe direkt beim Clubhaus, wo WC-Anlage und Umkleidekabinen zur Verfügung stehen, richtet sich an jene, die gern gemütlich unterwegs sind. Auf der «grossen Runde» hinauf auf den Hohen Hirschberg geht es mit 350 Höhenmeter Aufstieg um einiges mehr zur Sache. Sämtliche Routen sind für Klassisch und Skating gespurt. Die Nachtloipe ist bis 22 Uhr geöffnet.

<b>Höhenlage:</b>	900 bis 1150 Meter
<b>Loipennetz Klassisch:</b>	30 Kilometer
<b>Loipennetz Skating:</b>	30 Kilometer
<b>Nachtloipe:</b>	3 Kilometer
<b>Website:</b>	langlauf-gais.ch

4

**Schönengrund - Schwellbrunn**

Das Loipennetz in Schönengrund konzentriert sich auf das Gebiet zwischen Schönengrund Dorf und dem «Linde-Trückli», Gemeinde Schwellbrunn. Unterhalten wird es vom Loipenverein Schönengrund. Beim «Linde-Trückli» sind zwei Kilometer der Strecke bis in die Nacht hinein (21.30 Uhr) beleuchtet. Es gibt drei Einstiegsmöglichkeiten in die Loipe: beim Mehrzweckgebäude in Schönengrund, im Eisigeli und beim Restaurant Linde-Trückli. Allorts sind genügend Parkplätze vorhanden. Beim Einstieg Eisigeli befindet sich ein beheizter Garderoben-Container.

<b>Höhenlage:</b>	850 Meter
<b>Loipennetz Klassisch:</b>	15 Kilometer
<b>Loipennetz Skating:</b>	15 Kilometer
<b>Nachtloipe:</b>	2 Kilometer
<b>Website:</b>	loipe-schoenengrund.ch

5

**Gonten**

Das Langlaufgebiet des Langlaufzentrums Gonten erstreckt sich bis zum Nordhang des Kronbergs und verfügt über ein nordisch anmutendes Gelände. Zahlreiche Loipen verschiedener Längen und Schwierigkeitsgrade führen durch weite Wälder und das Hochmoor mit seiner landschaftlichen Schönheit. Die 15 Kilometer lange, klassisch gespurte Panoramaloipe führt hinauf nach Kaubad und Hüttenberg. Im «Wachshöttli» in Gonten besteht die Möglichkeit, eine komplette Langlaufausrüstung zu mieten. Dusch- und Umkleidemöglichkeiten sind vorhanden.

<b>Höhenlage:</b>	900 bis 1100 Meter
<b>Loipennetz Klassisch:</b>	35 Kilometer
<b>Loipennetz Skating:</b>	20 Kilometer
<b>Nachtloipe:</b>	3 Kilometer
<b>Website:</b>	loipe-gonten.ch

6

**Urnäsch**

Im Tal der Urnäsch laden fünf Kilometer Loipen mit drei leichten Auf- und Abstiegen zum Langlaufen ein. Eingebettet in die sanft kupierte Landschaft zwischen Feld und Tiara werden sie den Ansprüchen aller Langlaufstufen gerecht. Gespurt werden die Loipen sowohl für Diagonal- als auch für Skatingtechnik. Die ein Kilometer lange Rundloipe im Feld ist mittwochs von 19 bis 21 Uhr beleuchtet. Bei der Turnhalle Feld stehen ein Wachsraum sowie Garderobe und Toilette zur Verfügung. Für die Präparierung der Spuren ist der Loipenverein Urnäsch besorgt.

<b>Höhenlage:</b>	830 bis 900 Meter
<b>Loipennetz Klassisch:</b>	5 Kilometer
<b>Loipennetz Skating:</b>	5 Kilometer
<b>Nachtloipe:</b>	1 Kilometer
<b>Website:</b>	loipe-urnaesch.ch