# Loipensplitter

Förderverein der Schweizer Langlauf-Nationalmannschaft

Informationen für unsere Mitglieder

Winter 2025|2026

RAIFFEISEN

MEMBER PLUS

# Mit MemberPlus mehr erleben und weniger bezahlen.

Als Raiffeisen-Mitglied mit MemberPlus-Status profitieren Sie von vielen Freizeitvorteilen. Jetzt mehr erfahren unter:
**raiffeisen.ch/memberplus**

# Inhaltsverzeichnis


Vorwort des Präsidenten 4

Preise des Vereins für besondere Leistungen: Saison 2024/25 8

Konzept Langlauf und Biathlon in der Schweiz (Jürg Capol) 11

WM-Rekord und Olympia im Blick (Roman Eberle) 16

Die Spitzensportförderung des BAZG ist ein Erfolgsmodell (Kurt Henauer) 19

Die Zolllausbildung gibt mir finanzielle Sicherheit (Kurt Henauer) 21

Wetterprognosen zwischen Bauernregeln und Künstlicher Intelligenz (Gaudenz Flury) 23

Vom Nordic Pavillon zum «Beast» am Lärchenplatz 25
(Thomas Steiner und Elias Bucher)

Jürg Capol: «Es ist Passion, dass ich das mache» 29

Junioren-WM 2026 Norwegen: Vorbereitungs-Trainingslager U20 33

Trainer, Betreuer und Medical Langlauf 2025/26 35

Selektionen Langlauf 2025/26 36

FIS-Kalender World Cup 2025/26 38

FESA OPA-Kalender 2025/26 39

Swiss-Cup-Kalender 2025/26 40

Vorstandsmitglieder 47

# Liebe Freundinnen und Freunde der Schweizer Langlauf-Nationalmannschaft

Die Vorfreude auf die kommende Saison ist in diesem Jahr besonders gross. Die Elite bereitet sich auf die Olympischen Winterspiele 2026 und deren Wettkämpfe im Val di Fiemme (Italien) vor. Die Nachwuchskader wiederum freuen sich auf die Junioren- und U23-WM in Lillehammer (Norwegen), wo sie ihre Erfolge der vergangenen Jahre bestätigen wollen.

Im Hintergrund der Vorbereitungen wird begleitend zur professionellen Verbandsarbeit viel engagierte Freiwilligenarbeit geleistet. Ohne tatkräftige Unterstützung der lokalen Sportvereine, ihren Gönnern und ehrenamtlichen Helferinnen und Helfer sind grosse Sportveranstaltungen nicht durchführbar.

**Neue Führung mit neuen Strukturen**

Sportliche Erfolge basieren unter anderem auf soliden Strukturen und zielgerichteter Führung. Unter diesen Vorzeichen stellt Swiss-Ski die beiden Disziplinen Langlauf und Biathlon neu unter eine einheitliche Führung. Die Aufgabe der Gesamtführung aller nordischen Disziplinen übernimmt der ehemalige Spitzenlangläufer und langjährige FIS-Verantwortliche Jürg Capol. Im Rahmen dieser Neuausrichtung stellen sich viele Fragen. Das Interesse an Klärung ist gross.

Vor diesem Hintergrund kommt der neue Direktor Ski Nordisch in der vorliegenden Ausgabe des «Loipensplitter» ausführlich zu Wort. In einem Beitrag stellt Jürg Capol das neue Konzept vor und beantwortet schliesslich Fragen im Rahmen eines Interviews. Ziel der Strukturreform ist insbesondere die Verbesserung der Nachwuchsförderung. Ein Thema, das im Zentrum der Fördertätigkeit unseres Vereins steht und daher für die Mitglieder von besonderem Interesse ist.

**Nachwuchsförderung als Hauptaufgabe des Vereins**

Zentrales Anliegen unseres Vereins ist die Unterstützung des Nachwuchses. Dieses Bekenntnis zur Jugendförderung ist in den Statuten verankert und soll in den Förderprojekten des Vereins klar zum Ausdruck kommen. Wirksame Nachwuchsarbeit beruht auf mehreren Säulen. Von grundlegender Bedeutung sind in diesem Zusammenhang: adäquate Trainings- und Wettkampfangebote, kompetente Trainerteams, Persönlichkeitsentwicklung, optimale Infrastruktur sowie eine funktionierende Vernetzung zwischen Verband und Vereinen.

Unter diesen Vorzeichen unterstützt der Verein weiterhin das Nachwuchsprojekt «Ganzheitliche Förderung» (CHF 8’000). Für die kommende Saison schlägt der Vorstand der GV

so dann vor, das U20-Trainingslager im Engadin für die Vorbereitung der Junioren-WM in Norwegen vollständig zu finanzieren (CHF 20'000). Die Finanzen des Vereins sind solid und lassen die Unterstützung in dieser Grössenordnung zu.

**Zusammenarbeit mit Swiss-Ski**

Der Förderverein kann mit Stolz auf eine langjährige Geschichte zurückblicken. In den Jahren seit der Gründung hat sich der Langlaufsport in vielerlei Hinsicht gewandelt. Geblieben sind indes die Schwerpunkte der Zusammenarbeit mit Swiss-Ski. Diese ist von Vertrauen und Transparenz geprägt. Ungeachtet personeller Wechsel in der Verbandsführung und Trainerbestellung ist das Einvernehmen zwischen Vereinsvorstand und Verbandsverantwortlichen in jeder Hinsicht erfreulich. Der Grundstein für eine Fortsetzung der vertrauensvollen Zusammenarbeit auch in Zukunft ist gelegt.

Soweit im Gefolge der organisatorischen Zusammenlegung von Langlauf und Biathlon im Kreis der Mitglieder offene Fragen bleiben, etwa ob Budgetpositionen nunmehr durchlässig werden und zwischen den Disziplinen hin- und hergeschoben werden, sind keine Bedenken angezeigt. In den beiden Disziplinen wird nach den allgemeinen Prinzipien der Haushaltsgestaltung budgetiert, sodass die Mittelverwendung im Voraus zweckbestimmt, transparent und nachvollziehbar ist. Was die Beitragsleistungen des Fördervereins betrifft, werden diese weiterhin an spezifische Projekte vorab des Nachwuchs-Langlaufs ausgerichtet.

**Nachwuchs im Verein**

Die Finanzierungsgrundlagen des Skisports und des Skilanglaufs im Besonderen haben sich in den vergangenen Jahren dank Sponsoring verbessert. Dessen ungeachtet braucht es gerade im Nachwuchsbereich nach wie vor zusätzliche Fördergefässe, die – wie unser Förderverein – eine gezielte Verbesserung der Trainingsbedingungen ermöglichen. Unser Verein zählt zahlreiche Mitglieder, die seit vielen Jahren der Gründungsphilosophie die Treue halten und die Anliegen des Jugend- und Nachwuchssports finanziell unterstützen.

Um diese Kontinuität fortzusetzen, geht es darum, jüngere Mitglieder für den Verein zu gewinnen. Die breitflächige Streuung von Werbematerial ist in diesem Zusammenhang wenig erfolgversprechend. Die erfahrungsgemäss wirksamste Mitgliederwerbung ist die Mund-zu-Mund-Propaganda im persönlichen Bekanntenkreis. Entsprechend liegt dem Mitgliederversand ein Faltprospekt (Flyer) zur Weitergabe an mögliche Neumitglieder bei. Helfen Sie mit, die Mitgliederbasis des Vereins und damit auch die finanzielle Basis für Förderprojekte zu stärken.

**Dank an Mitglieder und Gönner**

Der Förderverein verfügt nicht über die Mittel eines grossen Sponsors aus der Wirtschaft. Kleinere und grössere Beiträge der Mitglieder schaffen in der Summe die Voraussetzungen, dass der Verein in der Nachwuchsarbeit wirksame Akzente setzen kann. Ein Blick in die Zukunft stimmt zuversichtlich, da der Verein über eine gesunde Finanzbasis verfügt, um die Ziele des nationalen Nachwuchssports zu unterstützen.

Abschliessend geht mein Dank an die langjährigen Mitglieder und treuen Gönnerinnen und Gönner des 1000-er Clubs. Durch ihre regelmässigen Jahresbeiträge und grosszügigen Spenden leisten Sie einen wertvollen Beitrag, um die finanziell nicht privilegierten Nachwuchskader mit Projektbeiträgen zu unterstützen. Diese ideelle und materielle Unterstützung wird sowohl von der Verbandsleitung, den Trainerteams als auch den Sportlerinnen und Sportlern sehr geschätzt. Der Vereinsvorstand erfährt diese Anerkennung in der vertrauensvollen Zusammenarbeit mit den Verantwortlichen von Swiss-Ski und durch zahlreiche dankbare Rückmeldungen der Athletinnen und Athleten.

Jörg Annaheim, Präsident

Weltcup Davos 2024 : zwei Podestplätze im Teamsprint

SALOMON
SALOMON
FISCHER
FISCHER
Sunrise
DREAM BIG. DO BIG.
8 2
DAVOS KLOSTERS
coop
Sunrise
DREAM BIG. DO BIG.
8 1
DAVOS KLOSTERS
coop
RAIFFEISEN
RAIFFEISEN

## Preise des Vereins für besondere Leistungen (Saison 2024/25)

Der Entscheid über Preisvergaben gibt immer wieder Anlass zu Diskussionen. Dies trifft vor allem dann zu, wenn zahlreiche Athletinnen und Athleten an internationalen Wettkämpfen mit ausgezeichneten Leistungen auf sich aufmerksam gemacht haben.

**Elite und Nachwuchs mit internationalen Spitzenplatzierungen**

In der vergangenen Wintersaison durften wir uns sowohl bei der Elite als auch beim Nachwuchs über hervorragende Leistungen freuen. Im Fokus standen dabei die WM-Bronzemedaillen im Sprint der Damen (Einzel und Team) sowie die WM-Silbermedaille der Männerstaffel in Trondheim (Norwegen).

Auch im Nachwuchsbereich gab es Anlass zur Freude. So glänzten Isai Näff bei der Junioren-WM im Sprint mit Bronze und die gemischte Staffel beim European Youth Olympic Festival (EYOF) ebenfalls mit Bronze. Das Europäische Olympische Jugendfestival ist eine europäische Multisportveranstaltung, die unter der Schirmherrschaft des Europäischen Olympischen Komitees alle zwei Jahre stattfindet. Teilnahmeberechtigt sind Jugendliche zwischen 13 und 17 Jahren.

**Hauptpreise**

Entsprechend der Förderphilosophie des Vereins hat der Vorstand beschlossen, die Hauptpreise für besondere Leistungen an Nachwuchsathletinnen und -athleten zu vergeben. Mit einem Preisgeld des Vereins wurden ausgezeichnet:

**Isai Näff, Bronzemedaille; Sprint Junioren-WM, Schilpario (Italien), CHF 1500.- (rechts)**

**Jon Arvid Flury (Davos), Nina Cantieni (Pit Ot Samedan), Lina Bundi (Alpina St. Moritz), Victor Gailland (Val Ferret); Bronzestaffel EYOF (Georgien), CHF 2000.-**

**Anerkennungspreise**

Auf der Stufe Elite hat der Verein schliesslich Anerkennungspreise an folgende Athletinnen und Athleten ausgerichtet:

**Nadine Fähndrich (Horw) und Anja Weber (TG Hütten), Einzel- und Teamsprint (Bronze); WM in Trondheim.**

**Valerio Grond (Davos), Jonas Baumann (Tambo Splügen), Cyrill Fähndrich (Horw), Jason Rüesch (Davos); Silber-Staffel, WM in Trondheim.**

Die Preise wurden am 29. März 2025 anlässlich des Schlussabends der Schweizer Meisterschaften in Ulrichen von Präsident Jörg Annaheim übergeben. Die vorrangige Auszeichnung der jungen Athletinnen und Athleten soll Motivation sein, den eingeschlagenen Weg Schritt für Schritt weiterzugehen, um in den kommenden Jahren den Anschluss an die internationale Elite zu finden.

# Konzept Langlauf und Biathlon in der Schweiz

Für das Langlauf-Team von Swiss-Ski stehen die Olympischen Spiele im Zentrum der sportlichen Planung, denn sie repräsentieren den Höhepunkt der Karriere für unsere besten Langlauf-Athletinnen und -Athleten. Die Vorbereitung auf dieses internationale Grossereignis erfolgt systematisch und langfristig, unter Einbindung von Trainingsplanung, Wettkampferfahrung und gezielter sportpsychologischer Betreuung. Die Olympischen Spiele dienen nicht nur der Messung der Leistungsfähigkeit auf höchstem Niveau, sondern auch als Leuchtturm für Nachwuchsathletinnen und Athleten, die Inspiration und Motivation aus den Erfolgen der Cracks ziehen. Dabei setzt Swiss-Ski auf ein Umfeld, das Spitzenleistungen unterstützt, gleichzeitig Athletinnen und Athleten in ihrer Gesundheit, Belastbarkeit und langfristigen Karriereentwicklung begleitet.

Swiss-Ski hat die Struktur im Bereich Langlauf und Biathlon neu organisiert, um Synergien zwischen diesen beiden Sportarten besser zu nutzen und die Nachwuchs- sowie Leistungsförderung zu optimieren. Ziel ist es, die Schweiz langfristig als führende Nation in den nordischen Disziplinen zu etablieren.

**Neue Führungsstruktur**

Mit Beginn der Saison 2025/26 übernahm Rafael Ratti die Position des Chefs Elite für Langlauf und Biathlon. Er folgte auf Lars Brönnimann und Lukas Keel und verantwortet die Gesamtstrategie sowie die Koordination beider Disziplinen. Gion-Antieni Maissen wurde zum neuen Chef Nachwuchs für Langlauf und Biathlon ernannt. In dieser Funktion liegt sein Fokus auf der Nachwuchsförderung, der Entwicklung von Talenten und der Umsetzung von FTEM-orientierten Konzepten.

**Ziele der neuen Struktur**

Die Zusammenlegung von Langlauf und Biathlon unter einer gemeinsamen Führung verfolgt drei zentrale Ziele: Erstens sollen Synergien genutzt werden, indem Ressourcen effizienter eingesetzt und Best Practices zwischen beiden Disziplinen ausgetauscht werden. Zweitens soll die Nachwuchsförderung optimiert werden, sodass Entwicklungswege klarer gestaltet und Übergänge zwischen den Altersstufen besser koordiniert werden können. Drittens wird die Gesamtstrategie gestärkt, indem eine einheitliche Führung die beiden Sportarten auf gemeinsame Ziele und Visionen ausrichtet. Diese Anpassungen spiegeln das Bestreben von Swiss-Ski wider, die nordischen Sportarten langfristig erfolgreich zu entwickeln.

**Trainingsbetrieb**

Der Trainingsbetrieb im Schweizer Langlauf hat das Ziel, die Leistung der Athletinnen und Athleten auf allen Altersstufen zu optimieren. Gleichzeitig soll eine ganzjährige Trainingskontinuität, sowohl im Sommer als auch im Winter, gewährleistet werden. Das Training verfolgt zudem die Prävention von Verletzungen, Beratungen, mentale Unterstützung etc. Mit der Implementierung der Interregionen (West/Mitte/Ost) möchten wir die Athletinnen und Athleten, v.a. im Bereich U16 bis U23, in regionalen Trainingsgruppen fördern und stärken. Die Trainingsmethodik basiert auf individualisierten Plänen, die sich nach den FTEM-Entwicklungsstufen richten, und wird durch moderne Trainingskontrollen wie GPS, Herzfrequenzmessung und Leistungstests unterstützt. Sportpsychologie und Ernährungsberatung sind integrale Bestandteile des Trainings.

**Betrieb der Leistungszentren (NLZ/RLZ)**

Die Nachwuchsleistungszentren (NLZ) dienen der gezielten Förderung von Talenten. Regionale Zentren (RLZ) richten sich an Kinder und Jugendliche ab U13/U14 und legen den Fokus auf Grundlagen- und Techniktraining. Zentrale NLZ/RLZ fördern leistungsorientierte Athleten ab U17 und bereiten sie intensiv auf Wettkämpfe vor. Zu den Aufgaben der NLZ/RLZ zählen Trainingsplanung, Leistungsdiagnostik und Talentidentifikation. Sie gewährleisten zudem die Vernetzung mit Schulen und Vereinen, betreuen Trainerinnen, Trainer sowie weitere Staff-Mitglieder und organisieren Trainingslager und Wettkämpfe in Zusammenarbeit mit Clubs und Regionalverbänden.

**Stärkung der Nachwuchspyramide an der Basis und Ausbau des Sommerprogramms**

Die ganzjährigen Förderangebote auf Stufe Nachwuchs werden erweitert und durch Legacy-Projekte unterstützt. Gleichzeitig soll das Sommertraining verlängert und durch den Aufbau neuer Standorte mit optimalen Bedingungen ergänzt werden.

**Selektionskonzepte**

Die Selektion von Athletinnen und Athleten erfolgt nach den Grundsätzen von Objektivität, Transparenz und Entwicklungsorientierung. Grundlage sind standardisierte Leistungstests wie Laktattests, Rollski-Zeiten etc. Bei den Altersgruppen U16 bis U18 werden Wettkampfergebnisse, Trainingsleistungen und Technikbewertungen berücksichtigt, während bei U20 bis U23 nationale Ranglisten, FTEM-Stufe und Motivation entscheidend sind. Für die Auswahl ins Nationalteam werden zudem langfristige Leistungsentwicklung und internationale Wettkampferfahrung bewertet.

**Wettkampfserien**

Die Wettkampfstruktur umfasst regionale Cups, nationale Cups und internationale Wettkämpfe. Regionale Cups fördern die Breite des Sports und integrieren Nachwuchstalente sowie Vereinsathletinnen und -athleten. Nationale Cups und Junioren-Cups bieten leistungsorientierten Athletinnen und Athleten eine Plattform zur Weiterentwicklung. Für internationale Erfahrungen nehmen ausgewählte Athletinnen und Athleten an FESA, FIS-Rennen

etc. teil. Ab Sommer 2026 planen wir für Sommer/Herbst die Einführung von zwei bis drei jährlichen Nordic Festivals, die gezielt Kinder, Jugendliche, Vereinsmitglieder und Nachwuchsathletinnen und -athleten zusammenbringen. Ziel ist es, den Breitensport zu fördern, Begeisterung für Langlauf zu wecken und gleichzeitig Nachwuchstalente mit leistungsorientierten Athletinnen und Athleten in Kontakt zu bringen. Die «LL Cracks» fungieren dabei als Role Models und motivieren die nächste Generation. Das Festival wird eine Mischung aus Mitmach-Aktivitäten, Smartworkshops, Schnuppertrainings und Wettkämpfen bieten. Dabei stehen Spass und die Förderung sportlicher Werte im Vordergrund. Für die Clubs und Vereine wird der Event auch zur Plattform für Austausch, Talentförderung und Vernetzung. Durch diese Veranstaltungen sollen Kinder und Jugendliche frühzeitig positive Erlebnisse im Langlauf sammeln, ihre Begeisterung für den Sport entwickeln und langfristig motiviert bleiben.

**FTEM (Framework for Talent Development in Elite Sport)**

Die Integration des FTEM-Modells ermöglicht eine systematische Talententwicklung. In der Foundation-Phase (U12 bis U16) liegt der Fokus auf Technik, Spiel, Spass und allgemeiner Athletik. In der Talent-Phase (U16 bis U18) werden Wettkampferfahrung und sportartspezifische Kondition aufgebaut. In der Elite-Phase (U18 bis U23) stehen Leistungskontrolle, Intensivtraining und die Vorbereitung auf internationale Wettkämpfe im Vordergrund. In der Mastery-Phase (Elite) liegt der Schwerpunkt auf Trainingsoptimierung, Wettkampftaktik und sportpsychologischer Betreuung. Für alle Phasen werden individuelle Entwicklungspläne erstellt und Fortschritte dokumentiert.

**Karriereplanung Staff**

Die Karriereplanung für Trainerinnen, Trainer und Betreuerinnen und Betreuer soll qualifizierte Fachkräfte auf allen Leistungsstufen sichern und langfristig an den Schweizer Langlauf binden. Dazu werden transparente Karrierepfade und Weiterbildungsmöglichkeiten angeboten, einschliesslich nationaler Trainerausbildungen, Lizenzierungen, Mentoring-Programme für junge Trainerinnen und Trainer sowie regelmässiger Fortbildungen in Technik, Trainingswissenschaft und Sportpsychologie.

**Infrastruktur**

Die Infrastruktur bildet die Grundlage für ein effektives Trainings- und Wettkampfsystem. Im Langlauf werden regionale Loipen gepflegt und ausgebaut, wobei eine enge Zusammenarbeit mit Gemeinden und Skiclubs angestrebt wird. Kombinierte Trainingszentren für Langlauf und Biathlon werden mit moderner Sicherheits- und Trainingsausrüstung ausgestattet. Zusätzlich werden Rollski-Strecken für das Sommertraining eingerichtet, GPS-gestützte Trainingsanalysen eingeführt und wetterunabhängige Indoor-Trainingsmöglichkeiten für Technik geschaffen.

**Weitere Schritte**

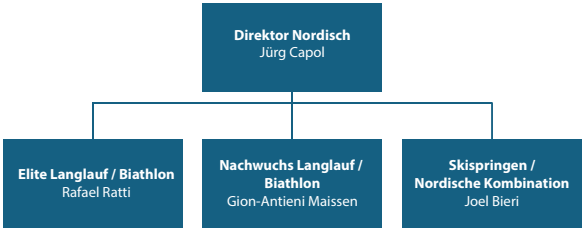
In den kommenden Jahren planen wir, unser Netz in Kombination mit Biathlon-Trainingsanlagen schrittweise weiter auszubauen. Ziel ist es, die Trainingsbedingungen für Athletinnen

und Athleten in allen drei Regionen – West, Mitte und Ost – nachhaltig zu verbessern. Innerhalb der nächsten ein bis zwei Jahre möchten wir ausgewählte Standorte in Zusammenarbeit mit Biathlon mit jeweils zwei bis sechs zusätzlichen Trainingsscheiben ausrüsten. Damit können nicht nur mehr Sportlerinnen und Sportler gleichzeitig trainieren, sondern auch die Qualität und Intensität der Trainings deutlich gesteigert werden. An vielen Standorten bestehen bereits geeignete Infrastrukturen, die mit verhältnismässig geringem Aufwand in ein Langlauf- und Biathlon-Trainingsangebot integriert oder ergänzt werden können. Diese Partnerschaften ermöglichen Synergien, sichern eine effiziente Nutzung der vorhandenen Anlagen und tragen dazu bei, die Kosten für den Ausbau im Rahmen zu halten.
Je nach Standort werden die erweiterten Trainingsanlagen sowohl für Sommer- und Winterbetrieb nutzbar sein oder sich auf den Sommerbetrieb konzentrieren. So können wir die unterschiedlichen geografischen und klimatischen Bedingungen optimal berücksichtigen und gleichzeitig ein möglichst breites Trainingsangebot schaffen. Langfristig soll durch diese Erweiterungen ein flächendeckendes Netz an Langlauf-Trainingsmöglichkeiten entstehen, das Nachwuchsathletinnen und -athleten ebenso zugutekommt wie den Leistungssportlerinnen und Leistungssportlern und den regionalen Vereinen. Damit leisten wir einen wichtigen Beitrag zur Förderung des Langlaufsports in enger Zusammenarbeit mit dem Biathlonsport in der Schweiz.

**Strategie: Nordisch Sommer/Winter**

Es gilt festzuhalten, dass junge nordische Sportlerinnen und Sportler (U14 bis U18) im Jahresverlauf grundsätzlich rund 270 Tage Sommertraining und 90 Tage Wintertraining absolvieren. Für das Sommertraining stehen hervorragende Bedingungen zur Verfügung, die ohne grossen ökologischen Aufwand genutzt werden können: In der Schweiz ist es möglich, mit kurzen Wegen optimale Trainingsumfelder im Sommer zu finden. Im Winter hingegen braucht es eine gezielte Weiterentwicklung und Aufwertung jener regionalen Standorte, die über die notwendigen Voraussetzungen für ein hochwertiges nordisches Training verfügen. Entscheidend wird sein, die sicheren Wintersportstandorte der Zukunft klar zu definieren und auszubauen. So bleibt der höhere ökologische Aufwand durch längere Anfahrtswege auf eine begrenzte Periode von 90 Tagen im Jahr beschränkt, während der Grossteil des Trainingsalltags (270 Tage) wohnortsnah und nachhaltig abgedeckt werden kann.

Jürg Capol, Direktor Nordisch




Swiss-Ski: Organisation Nordisch 2025/26

Zum Glück muss Michelle Gisin nur unser Logo tragen.
Und nicht auch noch die von uns installierten Solarpanels.
bkw.ch/schnee
Wir machen Lebensräume lebenswert.
BKW

# WM-Rekord und Olympia im Blick

**Mit drei WM-Medaillen und zwölf Weltcup-Podestplätzen erlebte das Schweizer Langlauf-Team 2024/25 den erfolgreichsten Winter seit einigen Jahren. Die Vorfreude auf die kommende Saison ist gross, zumal die Olympia-Hauptprobe verheissungsvoll war.**

Vor vergangenem März war nie eine Schweizer Langlauf-Equipe mit dreimal Edelmetall von Elite-Weltmeisterschaften nach Hause gereist. 2013 im Val di Fiemme hatte es zwei Medaillen gegeben: Gold und Silber durch Dario Cologna. 2021, 2015, 1987, 1972 und 1968 gab es jeweils einmal Silber oder Bronze für Swiss-Ski. Aus Sicht des Schweizer Langlaufsports gehen deshalb die nordischen Ski-Weltmeisterschaften 2025 in Trondheim als besonders erfolgreiche in die Geschichtsbücher ein.

Vor vergangenem März war nie eine Schweizer Langlauf-Equipe mit dreimal Edelmetall von Elite-Weltmeisterschaften nach Hause gereist. 2013 im Val di Fiemme hatte es zwei Medaillen gegeben: Gold und Silber durch Dario Cologna. 2021, 2015, 1987, 1972 und 1968 gab es jeweils einmal Silber oder Bronze für Swiss-Ski. Aus Sicht des Schweizer Langlaufsports gehen deshalb die nordischen Ski-Weltmeisterschaften 2025 in Trondheim als besonders erfolgreiche in die Geschichtsbücher ein.

Bereits im ersten Wettkampf, dem Sprint im Skating-Stil, sicherte sich Nadine Fähndrich die Bronzemedaille. Eine knappe Woche später doppelte sie gemeinsam mit Anja Weber im Klassisch-Teamsprint nach. Lange sah es nach dem undankbaren 4. Rang für die beiden Schweizerinnen aus. Fähndrich zündete auf der knapp 1,4 km langen Schlussrunde im letzten Aufstieg jedoch den Turbo und fing die entkräftete Finnin Jasmi Jönsuu nach der Abfahrt auf der Zielgeraden noch ab – wieder Bronze.

Cyril Fähndrich, Jonas Baumann, Jason Rüesch und Valerio Grond holten tags darauf mit der Staffel Silber und schrieben damit Schweizer Langlauf-Geschichte. Es war die erste Schweizer WM-Staffel-Medaille seit 1972. «Jene Silbermedaille ist der grösste Erfolg, den wir im vergangenen Winter feiern durften. Es war einer der schönsten Momente», so Lars Brönnimann, der bis zum Ende der Saison 2024/25 als Chef Langlauf bei Swiss-Ski tätig war.

Im Skiathlon überzeugte Nadja Kälin mit Platz 6; nach 20 km kam sie mit 1:16 Minuten Rückstand auf die schwedische Siegerin Ebba Andersson ins Ziel. Später lief die Engadinerin auch über 10 km klassisch als Achte in die Top 10. Erneut profitierte sie von hervorragend präparierten Ski. In seinem wichtigsten Einzelrennen an den Titelkämpfen in Trondheim, den 10 km klassisch mit Einzelstart, überzeugte Cyril Fähndrich derweil mit Platz 7. Der Luzerner teilte das Rennen sehr gut ein und lag zum Schluss nur 35 Sekunden hinter dem Weltmeister Johannes Høsflot Klæbo zurück.

Über 100'000 (!) Langlauf-Fans säumten die Loipen beim 50-km-Rennen der Männer mit Massenstart, bei welchem Jason Rüesch (18.) der bestklassierte Athlet von Swiss-Ski war. Erstmals starteten am darauffolgenden Tag auch die Frauen zu einem WM-Wettkampf über 50 km. Nadja Kälin beendete das auch wegen des weichen Untergrunds herausfordernde

Rennen auf Platz 8 und setzte so ihren gelungenen persönlichen Schlusspunkt bei den Titelkämpfen in Norwegen.

**Zwölf Podestplätze im Weltcup**

Nadine Fähndrich brillierte nicht nur an den Weltmeisterschaften, sondern auch im Weltcup. Zwölf Weltcup-Podestplätze konnte die Schweizer Equipe in der vergangenen Saison erlaufen, an neun davon war Fähndrich beteiligt – als Einzelathletin oder in einem Team. Zweimal, nämlich bei den Sprints im Val di Fiemme und in Tallinn, stand sie gar ganz zuoberst auf dem Podium. Weitere Top-3-Klassierungen errang Fähndrich in Cogne, Falun, Toblach und Lahti. Damit beendete die Luzernerin die Weltcup-Sprintwertung auf dem 2. Platz. Ebenfalls ein Einzelpodest erreichte im Winter 2024/25 Janik Riebli. Er lief im Sprint von Toblach, anlässlich der Tour de Ski, in den 3. Rang.

Ebenso erfreulich waren die vier Teamsprint-Podestplätze durch Janik Riebli und Valerio Grond respektive Anja Weber und Nadine Fähndrich in Davos und in Lahti sowie der 3. Platz der Schweizer Mixed-Staffel (Jonas Baumann, Anja Weber, Jason Rüesch, Nadine Fähndrich) beim Heim-Weltcup im Engadin.

Edelmetall gab es auch an den Junioren-Weltmeisterschaften im italienischen Schilpario: Der Engadiner Isai Näff lief zu Bronze im Sprint, nachdem er bereits ein Jahr zuvor eine Medaille – Silber über 10 km – gewonnen hatte. Gleich drei Medaillen durfte derweil Nina Cantieni vom European Youth Olympic Festival (EYOF) in Georgien nach Hause nehmen: Gold im Sprint, Bronze über 5 km klassisch und Bronze in der Mixed-Staffel zusammen mit Victor Gailland, Lina Bundi und Jon Arvid Flury.

**Zwei Heim-Weltcups vor dem Saison-Highlight**

Die neue Saison hält für die Schweizer Langlauf-Fans wieder einige Highlights parat. Vor dem absoluten Saison-Höhepunkt, den Olympischen Winterspielen in Norditalien, gastiert der Weltcup-Tross gleich zweimal in der Schweiz. Vom 12. bis 14. Dezember stehen anlässlich von Davos Nordic Teamsprints, Einzelsprints und 10-km-Rennen auf dem Programm – jeweils in der Skating-Technik.

Ebenfalls zu einem Skating-Teamsprint kommt es am 23. Januar beim Weltcup im Goms. Tags darauf testen Nadine Fähndrich, Valerio Grond, Janik Riebli und Co. ihre Olympia-Form im Rahmen eines Klassisch-Sprints auf Weltcup-Stufe. Abgeschlossen wird das Wochenende im Wallis mit je einem Massenstartrennen über 20 km in klassischer Technik für die Frauen und Männer. Es sind dies die letzten Wettkämpfe für die weltbesten Langläuferinnen und Langläufer vor den Olympia-Rennen.

Die Olympischen Winterspiele kehren erstmals nach 20 Jahren wieder in den Alpenraum zurück. Die Langlauf-Wettkämpfe finden dabei im Val di Fiemme statt, wo 13 Jahre zuvor die Weltmeisterschaften ausgetragen worden sind – und Dario Cologna den WM-Titel im Skiathlon hat erringen können. Die Olympia-Generalprobe anlässlich der Tour de Ski 2025 verlief aus Schweizer Sicht erfreulich, setzte sich Nadine Fähndrich im Klassisch-Sprint in Lago di Tesero auf der Olympia-Strecke doch souverän vor der Schwedin Linn Svahn durch.

Im Langlauf-Programm der Olympischen Spiele vom 6. bis 22. Februar 2026 stehen zwölf Medaillen-Entscheidungen.

Abgeschlossen wird die Saison mit je drei Weltcup-Rennen für die Frauen und Männer in Lake Placid im US-Bundesstaat New York (20. bis 22. März 2026).

Roman Eberle, Swiss-Ski

Welcup Engadin 2025 - Johannes Høsflot-Klæbo führt das Feld an

# Die Spitzensportförderung des BAZG ist ein Erfolgsmodell

**Seit 2018 ist Christoph Eigenmann als Chef Spitzensport beim Bundesamt für Zoll und Grenzsicherheit BAZG verantwortlich für aktuell acht Biathlon- respektive Langlauf-Athletinnen und -Athleten. Der 46-jährige Ex-Langläufer gehörte von 2001 bis 2014 selber als Spitzensportler dem Grenzwachtkorps an. Einer der neuen Athleten ist der Langläufer Niclas Steiger.**

«Bis über die Grenzen und darüber hinaus - das BAZG fördert Schweizer Spitzensportlerinnen und Spitzensportler. Es unterstützt diese dabei, Berufsausbildung und Sportkarriere zu kombinieren.» So lautet der Einstieg auf der Website des BAZG zum «Spitzensport im BAZG». Das Modell ist in der Schweiz einzigartig. Neben dem Training können Athletinnen und Athleten während ihrer Sportkarriere die berufliche Grundausbildung als Fachspezialist/Fachspezialistin Zoll und Grenzsicherheit absolvieren und mit der eidgenössischen Berufsprüfung abschliessen.

**Nahtloser Übergang**

Diese Unterstützungsform geht weiter als jene des Eidgenössischen Departements für Verteidigung, Bevölkerungsschutz und Sport VBS mit den Zeitmilitär-Spitzensportlerinnen und -Sportlern. Dort stehen für den Sommer- und Wintersport jeweils neun Stellen zur Verfügung. Angestellt sind sie ganzjährig in einem 50%-Pensum während jeweils eines Olympia-Zyklus von vier Jahren. Dazu sind sie militärversichert. Nicht beim Militär geblieben ist Niclas Steiger (siehe Hauptartikel), der im Sommer die Spitzensport-RS absolviert hatte. Er entschied sich für die Ausbildung beim BAZG. «Er ist ein sympathischer, junger Sportler mit grossem Zukunftspotenzial», sagt Christoph Eigenmann. «Seine Einstellung und sein Auftreten sowie sein Fokus auf seine Ziele sind vorbildlich und die Grundvoraussetzungen für den Beruf des Fachspezialisten Zoll und Grenzsicherheit.»

Christoph Eigenmann hält fest, dass für die Sportlandschaft Schweiz die Basisausbildung in der Spitzensport-RS in Magglingen elementar sei. «Der nahtlose Übergang von der Militärausbildung zur Ausbildung beim BAZG konnte optimal geplant werden», so Eigenmann. Die Zusammenarbeit mit Oberst i Gst Marco Mudry, dem Chef Kompetenzzentrum Sport Armee, und dessen Team habe gut funktioniert. «Die departementsübergreifende Zusammenarbeit war sehr konstruktiv, wertschätzend und verlief reibungslos», betont Eigenmann.

**Lange Tradition der Leistungssportförderung**

Bereits im Jahr 1952, im Jahr der Olympischen Winterspiele in Oslo, trat die damalige Eidgenössische Zollverwaltung (heute Bundesamt für Zoll und Grenzsicherheit BAZG) als Förderin des Leistungssports auf. Diese Sportförderung war zu Beginn auf eine erfolgreiche Teilnahme von skibegeisterten Grenzwächtern an den jährlich ausgetragenen internationalen Zollwettkämpfen ausgerichtet. Im Laufe der Jahre entwickelte sich dieses Fördermodell zu einer gezielten Spitzensportförderung. Seit 2011 ist das BAZG-Modell Teil des Gesamtkonzepts der Spitzensportförderung des Bundes.
Zur Winterszeit war in der sonntäglichen Sportsendung des Schweizer Fernsehens häufig

die Rede vom «Skiclub Grenzwachtkorps III Splügen», korrekt wäre Grenzwachtregion III gewesen. Der Protagonist war der gebürtige Marbacher, Grenzwächter Wachtmeister Franz Renggli, der zuletzt vor seiner Pensionierung Einsatzleiter Fürstentum Liechtenstein/

Das BAZG-Nordicteam im praktischen Einsatz : Silvano Demarmels, Niclas Steiger, Alessia Laager, Matthias Riebli

Rheintal gewesen war. Er war mit seinem Team nicht nur an Patrouillenläufen bei Zollmeisterschaften erfolgreich, sondern auch an Schweizer Staffel-Meisterschaften.1976 drang das GWK an den Schweizer Meisterschaften in Marbach in der Staffel erstmals in die damalige Siegerphalanx des SC Obergoms und des SC Alpina St. Moritz ein und holte Gold. Als Swiss-Ski-Kaderangehöriger nahm er in den 70er- und Anfang der 80er-Jahre mehrmals an Weltmeisterschaften und Olympischen Spielen teil.

Kurt Henauer

**Die jüngsten Erfolge der BAZG-Spitzensportler**
Für den bislang grössten Erfolg von BAZG-Spitzensportlern sorgte die zurückgetretene Selina Gasparin, die an den Olympischen Spielen 2014 in Sotschi (RUS) im Einzel-Wettkampf die Silbermedaille gewonnen hatte. Auch ihre beiden ebenfalls beim BAZG angestellten jüngeren Schwestern Elisa, die nach der letzten Saison zurückgetreten ist, und Aita sorgten mit Staffel-Podestplätzen im Weltcup (2. und 3. Plätze) für Aufsehen. Zusammen mit dem Sportsoldaten Niklas Hartweg gewann Aita am 16. März in Pokljuka (Slo) die Single-Mixed-Staffel. Bei den Männern überzeugte Sebastian Stalder nicht zuletzt dank starker Schiessleistungen mit Spitzenergebnissen. Er lief wie schon die Saison zuvor mehrmals in die Top-Ten, aber weniger in den Einzel- als in den Staffel-Wettbewerben.

# Die Zollausbildung gibt mir finanzielle Sicherheit

Niclas Steiger (Samedan) ist einer von acht Wintersportlern, die beim «Zoll» angestellt sind. Beim Bundesamt für Zoll und Grenzsicherheit BAZG hat der 21-jährige Langläufer diesen Herbst die Ausbildung angefangen. Daneben bleibt ihm genügend Zeit zum Trainieren.

Als Niclas Steiger acht Jahre alt war, zog er mit seinen Eltern ins Engadin, nach Samedan. Vorher war er in Männedorf am Zürichsee zuhause. «Dort habe ich Fussball und Eishockey gespielt», blickt er zurück. Das tat er anfänglich auch im Engadin, beim FC Celerina und dem EHC St. Moritz. Bald gab er sein Debüt im Langlauf. Seither ging es nicht zuletzt dank dem regionalen Trainingszentrum Engadin Nordic und motivierenden Kollegen stetig aufwärts. Er besuchte das Sportgymnasium und kam bald in ein nationales Kader von Swiss-Ski.

**Schweizer Meister im Sprint**

Obwohl Niclas Steiger im letzten Winter zu Beginn noch verletzt war, wurde er als 20-Jähriger Schweizer Meister im Sprint. «Das hätte ich nicht gedacht», sagt er. Weniger überrascht gewesen sei er, dass er im Distanzrennen Zweiter geworden war. Der 1,85 m grosse und 74 kg schwere Athlet, der dem B-Kader und der TG 2 angehört, hat einen «guten Motor». Davon zeugt die Zeit von 4:01,08 über 1500 m, die er 2023 an den Schweizer Meisterschaften als 19-Jähriger erzielt hat. «Solche Bahnrennen passen gut zum Langlauftraining», so Steiger. «Wir absolvieren ja auch Trainingseinheiten auf der Bahn.»

**Spitzensport-RS hat viel gebracht**

Mitte April 2025 rückte Niclas Steiger zusammen mit sechs anderen Langläuferinnen und Langläuferin in die Spitzensport-RS in Magglingen ein. Mit Ursina Matossi absolvierte auch die Trainerin der Rekruten die RS. «Es war gut, dass wir eine Gruppe von Kollegen aus der gleichen Sportart waren», sagt Steiger. Die ersten drei Wochen seien etwas streng gewesen, «aber sicher nicht so wie in einer anderen RS», fügt er an. Vielmehr betont er die Vorzüge der Medien- und Kommunikationsausbildung, das Career Management, wo man unter anderem erfährt, wie man Sponsoren finden kann. «Das sind Dinge, die man sonst nicht lernen kann. Aber diese Fähigkeiten helfen einem in der Spitzensport-Karriere.»

Niclas Steiger erwähnt ebenfalls das Krafttraining mit Jan Seiler. Mit dem BASPO-Krafttrainingsexperten arbeiteten sie in der Halle End der Welt fünf Wochen gezielt. «Er zeigte uns die richtige Technik und Ausführung, das war mega cool», so Steiger. «Nun sind wir in der Lage das Krafttraining selber richtig zu machen.»

**Finanzielle Sicherheit**

Nach der Spitzensport-RS, die Mitte August zu Ende gegangen war, hätte Niclas Steiger die Möglichkeit gehabt, als Sportsoldat bis zu 130 WK-Tage pro Jahr für Training und Wettkämpfe zu absolvieren, die mit Erwerbsersatz EO und Sold entschädigt werden. «Ich stand vor der Wahl, ob Fernstudium oder Zoll», sagt Niclas Steiger. «Spontan habe ich mich dann für den Zoll entschieden. Das gibt mir auch finanzielle Sicherheit. So muss ich nicht immer den Sponsoren nachrennen und habe den Kopf frei für den Langlauf.»

Er habe sich vorher bei anderen BAZG-Athleten informiert. «Der Beruf Fachspezialist Zoll und Grenzsicherheit ist abwechslungsreich, es gibt immer wieder etwas Anderes und auch Überraschendes.»

**Duales System wurde adaptiert**

Chef Spitzensport beim BAZG ist Christoph Eigenmann, der als erster Schweizer in München einen Langlauf-Sprint gewonnen hatte. Er hat das einzigartige Dual-System mit Beruf und Sport in einer Arbeit unlängst durchleuchtet. So wurde das BAZG-Modell, das seit 2011 Teil des Gesamtkonzepts der Spitzensportförderung des Bundes ist, weiter verfeinert und adaptiert. «Die erste Woche im Campus Liestal war streng, da waren wir den ganzen Tag in der Schule», so Steiger. «Aber danach hatten wir vor und nach der Schule immer genügend Zeit zum Training.» Fünf Wochen der Grundausbildung hat er in Liestal absolviert; in Interlaken stand die Schiessprüfung an. «Oft haben wir auch bis am Mittwoch Schule und können dann zuhause im Leistungszentrum trainieren.» Dazu kehrt er ins Engadin zurück, wo er unter anderem mit seinem langjährigen Kollegen und Swiss-Ski-Teamkameraden Roman Alder trainiert. Auch im Engadin ist Ursina Matossi - wie während der RS in Magglingen - seine Trainerin. Neben der Theorie stand für Niclas Steiger schon bald die praktische Zollausbildung an. Den ersten operativen Dienst absolvierte er mit dem regionalen Ausbildungsteam im Rheintal, in Heerbrugg.

**Grosses Ziel Junioren-WM in Lillehammer**

Das grosse Ziel für Niclas Steiger sind in diesem Winter die Junioren-und 23-WM in Lillehammer (NOR). «Dort strebe ich sicher Top-Ten-Platzierungen an.» Daneben will Niclas Steiger, der in der Freizeit gerne etwas mit seinen Kollegen unternimmt, auch im Continental-Cup gut abschneiden. «Und neben dem Heim-Weltcup wäre schön, wenn ich auch an einem Weltcup im Ausland teilnehmen könnte.»

Kurt Henauer

## Wetterprognosen zwischen Bauernregeln und Künstlicher Intelligenz

«Ohne Tau kein Regen heisst´s im Juni allerwegen.» - Oder: «Regnet's am Siebenschläfertag, es sieben Wochen regnen mag.» – Oder: «Ist der Oktober warm und fein, kommt ein scharfer Winter drein.»

«Die guten alten Bauernregeln sind eben besser als die Wetterprognosen von den Studierten da unten», hört man ab und zu aus den Bergen. «Stimmt, und stimmt auch nicht», sagt der Studierte da unten, der eigentlich auch von dort oben kommt.

«Ohne Tau kein Regen» zum Beispiel, ist nicht falsch, aber auch nicht zu 100 % verlässlich. Ist das Metallrohr des Brunnens beschlagen, dann sind Gewitter am Abend tatsächlich wahrscheinlicher. Der Grund ist die höhere relative Luftfeuchtigkeit, welche das Rohr «zum Schwitzen» bringt. Und wenn die Luft feucht ist, sind Gewitter möglich, oder andersherum, wenn die Luft sehr trocken ist, dann können sich kaum Gewitter entwickeln.

«Regnet's am Siebenschläfertag,…» Die Statistik meint, das stimmt nicht, und auch ich habe bei solchen Regeln meine Zweifel. Warum bloss soll das zufällige Wetter an einem einzigen Tag das Wetter für die nächsten Wochen bestimmen? Das hochdynamische System der Atmosphäre ist schlicht zu komplex, als dass eine so simple Regel eins zu eins angewendet werden könnte. Und nach einem warmen Oktober gibt es einen scharfen Winter? Schön wäre es, auch die Oktober werden immer wärmer, die Winter aber nicht «schärfer». Wetter hat ein schlechtes Gedächtnis, das heisst, das vergangene Wetter hat nur einen beschränkten Einfluss auf das kommende Wetter. Das Oktoberwetter hat also bestimmt keinen Einfluss auf den ganzen Winter.

Doch ist die Wetterprognose von «den Studierten da unten» besser? Ja, zumindest für die nächsten 5 bis 7 Tage.

Im 19. Jahrhundert glaubte man, wenn der Zustand jedes einzelnen Moleküls in der Atmosphäre bekannt wäre und man mit Hilfe der Physik die Zusammenhänge dieser Moleküle beschreiben könnte, dann wäre es möglich perfekte Prognosen zu erstellen. Heute sind wir unter anderem dank modernsten Satelliten und den besten Computermodellen fast so weit. Der Aufzug von Fronten oder krasse Wetterwechsel können oft sehr präzise vorhergesagt werden.

Trotzdem liegen wir ab und zu daneben. Heute weiss man, Fehlprognosen liegen in der Natur der Sache. Die Atmosphäre ist ein chaotisches System und lässt sich nie zu 100 % genau vorhersagen. Zum Beispiel bei Gewittern ist die Frage nach dem Wann und Wo kaum zu beantworten. Oder die Schneefallgrenze hängt ab und zu von vielen kleinen Details ab. Ist der vorhergesagte Niederschlag nur etwas geringer als erwartet, kühlt sich das Tal weniger ab, die Schneefallgrenze bleibt etwas höher und aus erhofften 30 cm bleiben noch 10 cm Nassschnee übrig – sehr ärgerlich für die Loipenpräparation.

Trotzdem, Wetterprognosen sind viel verlässlicher geworden. Laut einer Studie des Europä-

ischen Zentrums für mittelfristige Wettervorhersage (EZMW) hat sich die Vorhersagegenauigkeit für einen Zeitraum von 3 Tagen in den letzten 40 Jahren von etwa 75% auf über 90% erhöht.

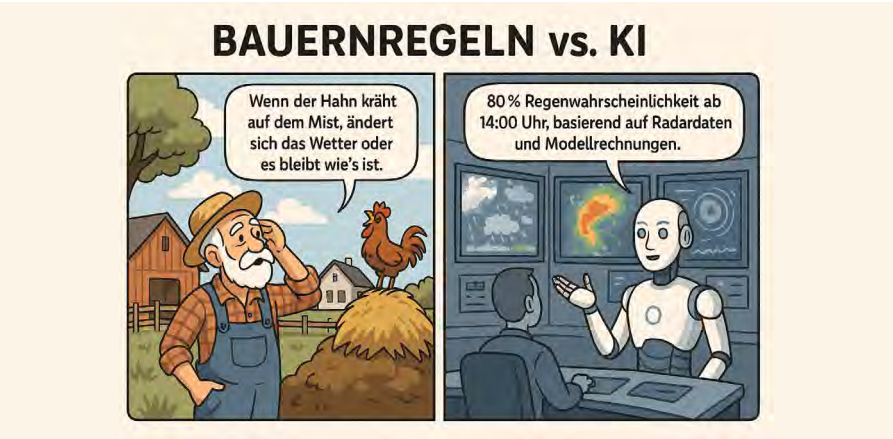
**Diese Verbesserungen sind auf mehrere Faktoren zurückzuführen:**

1. Fortschritte in der Computertechnologie, die komplexere und genauere Modellberechnungen ermöglichen.
2. Verbesserte Datenerfassung durch Satelliten, Wetterstationen und andere Sensoren.
3. Fortschritte in der Meteorologie und ein besseres Verständnis atmosphärischer Prozesse.
4. Die Entwicklung von Ensemble-Vorhersagen, die mehrere mögliche Szenarien berücksichtigen.

Trotz dieser Fortschritte bleiben Herausforderungen bestehen, insbesondere bei der Vorhersage von lokalen Wetterereignissen wie Gewittern oder bei längerfristigen Prognosen über mehrere Wochen oder Monate.

Auch die künstliche Intelligenz (KI) mischt in der Meteorologie mit. In den letzten 2 Jahren sind unzählige KI-Wettermodelle auf den Markt gekommen. Die Grosswetterlage wird von den besten KI-Modellen teilweise bereits besser vorhergesagt als von den herkömmlichen physikalischen Modellen. Für eine detaillierte Wettervorhersage werden hochaufgelöste nummerische Modelle verwendet, hier kann die KI noch nicht mithalten. Aber die Forschung macht auch hier laufend Fortschritte und so werden wir weitere Fortschritte in der Wetterprognose erleben. Doch die Atmosphäre ist und bleibt ein chaotisches System. Und somit wird das Wetter weder durch Bauernregen noch durch KI jemals im Detail auf viele Tage im Voraus exakt vorhergesagt werden können.

Gaudenz Flury



# Vom Nordic Pavillon zum «Beast» am Lärchenplatz

**18 Jahre Langlauf-Leistungstests an der Eidgenössischen Hochschule für Sport Magglingen (EHSM)**

Physiologische Labortests haben im Elite-Skilanglauf, vor allem in den skandinavischen Ländern, eine lange Tradition. Heute gehören sie fest zum wissenschaftlich gestützten Trainingsansatz. Sie helfen Athletinnen, Athleten, Trainerinnen, Trainern und Sportwissenschaftlern, die Wirkung von Trainingsmassnahmen objektiv einzuschätzen, Fortschritte sichtbar zu machen und sportliches Potenzial zu erkennen.

Ein weiterer Grund für die Bedeutung von Labortests im Skilanglauf liegt darin, dass eine präzise Leistungserfassung im Feld bis heute nicht gelöst ist. Geschwindigkeit auf Schnee- oder Rollskiern hängt zu stark von äusseren Faktoren wie Gelände, Schneebeschaffenheit oder Temperatur ab. Anders als im Radsport fehlt damit ein verlässliches Instrument, um die Trainingssteuerung direkt an der realen Leistungsabgabe auszurichten.

Darum setzen Spitzensportlerinnen und -sportler während der Saisonvorbereitung regelmässig auf standardisierte Labortests. Damit lassen sich wichtige langlauf-spezifische Leistungsindikatoren bestimmen, Trainingseffekte überprüfen und Intensitätsbereiche für die optimale Belastungssteuerung im Ausdauertraining festlegen.

**Rückblick: Die Anfänge 2007**

Im Jahr 2007 beschaffte sich das Ressort Leistungssport der EHSM ein grosses Laufband – damals einzigartig in der Schweiz. Damit es überhaupt Platz fand, wurde der alte Gymnastikpavillon in Magglingen umgebaut. Aus dem Gymnastik- wurde der „Nordic Pavillon" – ein Name, der geblieben ist.

Da es in der Schweiz bis dahin keine Tradition mit sportartspezifischen Labortests im Langlauf gab, fehlte auch die Erfahrung. Glücklicherweise war 2007 der Deutsche Markus Cramer Nationaltrainer. Er brachte das Know-how und die Testprotokolle aus dem Olympiastützpunkt in Oberhof mit. Dazu gehörten:

- ein Stufentest in der klassischen Technik
- ein Abbruchtest zur Messung der maximalen Sauerstoffaufnahme ($VO_2max$) in der klassischen Technik
- ein Stoss-Kapazitätstest auf Skating Skis, bei dem Athletinnen und Athleten in 3 × 8 Minuten mit selbstgewähltem Tempo so weit wie möglich laufen

Die Verfahren wurden im Herbst 2007 mit einer kleinen Gruppe auf dem neuen Band erprobt und ab 2008 bei allen Nationalkader-Athletinnen und -Athleten standardmässig eingesetzt.

Dario Cologna auf dem grossen Laufband im Nordic Pavillon (Oktober 2013)

**Entwicklung der Kerntests**

Diese drei zentralen Testformen im Ausdauerbereich haben sich bis heute gehalten – wenn auch mit Anpassungen:

- Stufentest: Der ursprüngliche Test aus Oberhof erwies sich als zu kompliziert. Seit 2009 nutzen wir einen eigenen Stufentest in der Skatingtechnik, der bis heute unverändert geblieben ist. Ziel ist es, anhand von Laktatwerten die aerobe und anaerobe Schwelle zu bestimmen und so Trainingsintensitäten festzulegen. Vor zwei Jahren kam die Messung der skispezifischen metabolischen Effizienz sowie eine Abschätzung des Energieverbrauchs für verschiedene Intensitätsbereiche hinzu.
- $VO_2$max-Test: 2016 wechselten wir von der automatisierten Atemgasanalyse zum Goldstandard der Douglas-Bag-Methode. Damit konnten wir die zuvor häufigen Messfehler beseitigen, welche bei dieser Testform v.a. bei schneller Atemfrequenz und hohen Atemvolumen auftreten. Heute gehört die EHSM weltweit zu den wenigen Instituten, die diese Methode routinemässig einsetzen – mit nachgewiesen hoher Genauigkeit und Reproduzierbarkeit.
- Stoss-Kapazitätstest: Dieser Test ist seit 2007 unverändert. Er erlaubt eine standardisierte Einschätzung der sportartspezifischen Leistungsfähigkeit – und korreliert meist am besten mit den Wettkampfergebnissen der Folgesaison.

**Vom Nordic Pavillon zum «Beast»**

Im Frühling 2024 erfolgte der Umzug vom Nordic Pavillon ins neue Hochschulgebäude am Lärchenplatz – samt neuem Laufband von HP Cosmos «The Beast». Der Wechsel brachte kleine Unterschiede: Während die positionsbasierte Geschwindigkeitssteuerung beim Ka-

pazitätstest im Nordic Pavillon über einen Fadenzug gesteuert wurde, funktioniert sie heute mittels seitlicher Lichtschranken und einer Genauigkeit von 1 cm.

Um die Vergleichbarkeit der Ergebnisse über die Jahre zu sichern, werden regelmässig die Rollwiderstandskoeffizienten aller Rollskis gemessen. Bei Änderungen von Skis oder Band sorgen wir dafür, dass die Kombination von Rollen und Laufbandgurt zu denselben Widerständen führt. Zusammen mit Toko/Swix wurden zudem spezielle, austauschbare Stockspitzen für die Laufbandnutzung entwickelt.

Die Gewährleistung der langfristigen Vergleichbarkeit ist ein besonderes Merkmal der Langlauf-Leistungstests in Magglingen. So lässt sich die Leistungsentwicklung einer Athletin oder eines Athleten über die gesamte Karriere hinweg nachvollziehen: vom Juniorenalter bis hin zu den entscheidenden Jahren an der Weltspitze – unabhängig von Trainer- oder Trainingsphilosophiewechsel.

Das neue HP Cosmos «The Beast» Laufband im Neubau am Lärchenplatz (Juni 2024)

**Umfang und Bedeutung der Tests**

Die Leistungstests für das Langlaufkader finden zweimal jährlich statt: im Frühling (Mai/Juni) und im Herbst (September/Oktober). Bis 2015 wurden bei allen Terminen alle drei Tests durchgeführt. Seither wird der Kapazitätstest nur noch im Herbst gemacht. Insgesamt sind so seit 2007 nur im Langlauf rund

- 1150 Laktatstufentests
- 1050 $VO_2$max-Tests
- 770 Stoss-Kapazitätstests

zusammengekommen.

Diese Datenmenge erlaubt spannende Rückschlüsse: Welche $VO_2$max-Werte braucht es, um im Weltcup in die Top 10 zu laufen? Welche Distanz im Kapazitätstest ist nötig, damit die FIS-Punkte mittelfristig sinken?

Zum Standardprogramm gehören ausserdem sportärztliche Untersuchungen (inklusive Blutentnahme und EKG), ein Physiocheck durch die Verbandsphysiotherapeutinnen und -therapeuten sowie eine DXA-Messung zur Bestimmung der Körperzusammensetzung.

**Weitere Tests**

Im Laufe der Jahre wurden auch verschiedene Sprinttests am Band ausprobiert. Diese erwiesen sich jedoch als weniger zuverlässig, da mutigere Athletinnen und Athleten überschätzt und vorsichtigere unterschätzt wurden.

Eine wichtige Zubringerkomponente zur Sprintfähigkeit – die Explosivkraft der Beine – wird deshalb regelmässig separat in der Kraftdiagnostik untersucht. Daraus ergeben sich konkrete Empfehlungen für das Krafttraining.

**Fazit**

Die Leistungstests in Magglingen haben sich in den letzten 18 Jahren zu einem festen Bestandteil der Vorbereitung im Schweizer Skilanglauf Nationalkader entwickelt. Mit den etablierten Testprotokollen, die wir bewusst nur vorsichtig und nach klarer wissenschaftlicher Abwägung anpassen, schaffen wir eine verlässliche Grundlage für Athletinnen, Athleten und Trainer. Unsere Priorität liegt auf höchster Messgenauigkeit und Vergleichbarkeit über die Jahre hinweg. Gleichzeitig schafft die enge Zusammenarbeit mit dem Verband, etwa durch spezifische Unterstützungen vor Ort in Davos oder Lenzerheide, ein stabiles Umfeld für die tägliche Arbeit. So leisten die Magglinger Tests nicht nur einen Beitrag zur individuellen Leistungsentwicklung, sondern auch zur Weiterentwicklung des gesamten Schweizer Skilanglaufs.

Thomas Steiner und Elias Bucher, Wissenschaftliche Mitarbeiter EHSM

## Jürg Capol: «Es ist Passion, dass ich das mache»

**Seit dem Herbst 2024, nach dem Wegzug von Guri Knotten, war der Posten des Direktors Ski Nordisch bei Swiss-Ski verwaist. Seit diesem Frühjahr hat nun Jürg Capol diesen Posten übernommen. Der 60-jährige Bündner machte sich nur kurz nach der Biathlon-WM, an der er als CEO die Fäden in der Hand gehalten hatte, an die neue Aufgabe heran. Der «passionierte Nordische» gibt einen Einblick in sein Wirken und in seine Ideen.**

**Was hat dich als früherer Langlauf-Profi dazu bewogen, das Amt des Direktors Ski Nordisch bei Swiss-Ski zu übernehmen?**

Jürg Capol: Da muss ich etwas ausholen. Ich habe in meinem Leben immer wieder andere Aufgaben gemacht. So eine Aufgabe wie diese, hatte ich vorher noch nie. Das ist immer ein Challenge, wenn es etwas Neues ist. Hier kann ich jetzt ein paar Jahre lang etwas bewegen. Es geht nicht nur darum, dass die Eliteathletinnen und -athleten das beste Umfeld haben. Es geht auch um die Basis, die Klubaktivierung.

**Was sind deine Aufgaben in dieser Funktion, in der du für vier verschiedene Sportarten zuständig bist?**

Übergeordnet werden die Leute von den Disziplinenchefs geführt. Wir haben die Strukturen angepasst, haben Biathlon und Langlauf zusammengeführt sowie zwischen Elite und Nachwuchs aufgeteilt. Rafael Ratti ist neu Chef Elite, Gion-Antieni Maissen ist neu Chef Nachwuchs. Chef für Skispringen und Nordische Kombination ist weiterhin Joel Bieri. Dazu kommen noch über alle Sportarten die Bereiche wie Service, Medizin, Ernährung, Sportwissenschaft. Im Wachsberiech ist weiterhin Roger Wachs zuständig. Das Ganze führe ich als Direktor Ski nordisch und sollte den Überblick haben.

**Hast du die neuen Strukturen vorgegeben?**

Nein, diese Strukturen wurden schon drei Jahre diskutiert. Während den Weltmeisterschaften habe ich auch mitdiskutiert. Ich habe gesagt, wir müssen etwas Neues machen. Aber es ist nicht auf meinem Mist gewachsen. Beim Skispringen wurde die Struktur belassen, mit Bine Norcic haben wir dort aber einen neuen Trainer; Rune Velta wollte aus familiären Gründen nach Norwegen zurück. Drei Wochen später war er in Norwegen Nationaltrainer. Er hätte das auch klar deklarieren können, statt uns da eine Geschichte aufzutischen.

**Kann der Chef Nachwuchs alles allein machen?**

Nein, neben dem Chef Nachwuchs Gion-Antieni Maissen haben wir neu noch die drei Interregions-Verantwortlichen, Ost, Mitte, West. Mit finanziellen Mitteln von den Biathlon-WM und vom Bund sowie von Swiss-Ski konnten wir fünf Legacy-Projekte aufgleisen. Eines von diesen ist eben das Interregionsprojekt, das auf vier Jahre ausgelegt ist.

**Was sind die grössten Herausforderungen in den verschiedenen Sportarten?**

Die grösste Herausforderung ist, dass wir in allen vier Sportarten genügend Nachwuchsath-

leten in die Pyramide hineinbringen. Wir müssen also mehr Leute in die Basis hineinholen, so dass wir sagen können, wir haben nicht nur 1000 Lizenzierte auf allen Levels, sondern in fünf Jahren vielleicht 1500 oder 2000. Diese Zahl kann man aber nicht als bare Münze nehmen, der Challenge ist, die Basis zu vergrössern. Denn wir haben gar nicht so viele Klubs, die im Nordischen aktiv sind. Aber je mehr Klubs wir haben, desto grösser sind die Chancen. Aber sicher hat es einen Einfluss, dass in gewissen Regionen die Klubaktivitäten zurückgehen, weil es weniger Schnee hat. Ich sage aber, dass man an rund 270 Tagen im Jahr die besten Bedingungen in der engeren Umgebung findet. Da ist man nicht auf Schnee angewiesen. Also bleiben 90 Tage im Winter, wo es einen grösseren Aufwand braucht, um an einen Ort mit Schnee zu gehen, um zu trainieren.

**Es liegt aber nicht überall gleichviel Schnee im Winter?**

Das ist richtig. Wegen des Klimawandels hast du an einem Ort, wo man vorher in gewissen Höhenlagen vier Monate Schnee hatte, heute vielleicht nur noch drei, oder bei vorher zwei nur noch einen. Das ist der eigentliche Challenge, das muss man klarsehen. Denn vom gesamten Loipennetz in der Schweiz können wir aktuell nur 3 Prozent beschneien. Wenn wir das mit Ski Alpin vergleichen, ist das Stand 1995. Wir sind also im Langlauf 30 Jahre zurück. Das Interesse zum Beschneien ist wohl bei den Gemeinden auch nicht gleich gross, da die Loipengebühren halt so sind, wie sie sind, mit dem nationalen Langlaufpass. Und wir können auch nicht alle abholen.

**Du hast deine Funktion nur wenige Monate vor der Saison mit den Olympischen Winterspielen2026 in Milano/Cortina d'Ampezzo übernommen. Wieviel konntest du bis jetzt bewirken, oder wären zu grosse Anpassungen eher kontraproduktiv?**

In den meisten Teams haben wir noch die gleiche Trainer-Crew ausser im Skispringen. Auch wenn wir es zusammengelegt haben, gibt es immer noch eine Langlauf- und eine Biathlon-Mannschaft mit je einem Cheftrainer. Es wäre zu waghalsig gewesen, gerade alles zu ändern. Gewisse Abläufe und viele Sachen sind gut. Wir haben jetzt oben raus viel gemacht. Wir wissen nicht alles. Was unten raus geht, sehen wir dann auch anhand der Leistungen. Aber wir können sicher sagen, dass im Langlauf an den WM-Medaillen gewonnen wurden, und an den Biathlon-WM waren sie nahe dran. Aber klar wollen wir auch bei Olympia Aufmerksamkeit wecken und Medaillen holen.

**Im Langlauf «rumort» es ja immer wieder etwa. Die Regionalverbände und Klubs sind oft nicht zufrieden mit den Entscheiden von oben. Wo siehst du da Lösungsansätze, damit alle am gleichen Strick ziehen?**

Wir haben Ende Juni einen «Klub-Aktivierungstag» gemacht. Wir mussten da etwas Stimmung reinbringen. Es kann nicht sein, dass der eine über den anderen flucht. Oder dass man sagt, die oben haben Visionen und es interessiert unten niemanden. Wir haben versucht eine «Wir-Kultur» reinzubringen. Es kann nicht sein, dass immer über Swiss-Ski geflucht wird. Der Verband macht viel Gutes. Ich versuchte an diesem Tag den Leuten zu sagen, dass wir im gleichen «Böötli» sitzen. Und wenn jemand nicht zufrieden ist, soll er es mir direkt an den «Grind» sagen. Wir von Swiss-Ski müssen uns auch an der Basis präsentieren, und nicht ein-

fach sagen, wir sind die Überflieger und haben diese und jene Ideen. Wir müssen ausserdem auch bei Selektionen transparenter werden. Mit den Interregionen haben wir dazu etwas gemacht. Auch das neue Förderkonzept von Swiss Olympic, der Athletenweg FTEM (Foundation/Talent/Elite/Mastery), soll zu dieser Transparenz beitragen.

**Du hast in deinen FIS-Funktionen in viele nationale Verbände hineingesehen, hattest mit dem mehrfachen Olympiasieger Vegard Ulvang den Langlauf modernisiert. Wie weit kannst du da in der Schweiz davon profitieren?**

Wissen hilft im Leben immer (lacht). Wissen, wie die Abläufe sind, hilft immer. Ich sitze jetzt wieder im FIS-Langlaufkomitee, diesmal als Mitglied. Ich habe auch schon vor meiner Wahl ins Komitee am FIS-Kongress in Portugal einen Vorschlag eingereicht. Sie wollten die Tour de Ski (Ein «Kind» von Jürg Capol und Vegard Ulvang, Anm. der Red.) killen. Deshalb habe ich den «Heat Massstart» vorgeschlagen. Die rund 100 Athleten werden in vier gleichmässige Felder aufgeteilt. Dann gibt es den Massenstart des Heats 1 über 5 km auf einer 2,5 km Runde. Das wird sicher Action geben. Dann folgen Heat 2, 3 und 4. Die Läufer dieses Feldes werden dann je nach Zeit in die Rangliste eingefügt. Also ist Spannung garantiert. Ich habe einfach gesagt, nach 20 Jahren Tour de Ski müssen wir wieder einmal ein «nöies Gschichtli» schreiben. Mit 16:0 wurde dieses Format dann eingeführt, obwohl es noch nie getestet wurde. Aber es ist sicher auch sehr tv-freundlich, da es in einer Stunde über die Bühne geht.

**An den letzten WM gab es im Langlauf Medaillen. Hatte das auch Auswirkungen auf die Unterstützung der Langlauf-Kader?**

Die Budgets sind mehr oder weniger gleich. Die Budgets wurden aber auf zwei, Biathlon/Langlauf und Skispringen/Nordische Kombination zusammengelegt. Was zusätzlich ist, sind die fünf Legacy-Projekte. Da können wir auf vier Jahre gut 3 Mio. Franken investieren. Da sind unter anderem die Interregionstrainer, Konzepte für die Sportartenentwicklung und die Plattform «My Swiss-Ski», wo viele Daten gesammelt und dann zur Verfügung stehen werden. So können wir Daten und Leistungen von Athletinnen und Athleten über Jahre verfolgen. Für diese Plattform haben wir eine 50%-Stelle Science, die auch durch die Legacy-Projekte finanziert wird.

**Stimmt der Weg im Schweizer Langlauf, oder was müsste noch verbessert werden?**

Mit dem FTEM-Weg ist die Entwicklung gegeben. Dieser Weg ist gut und transparent. Wir sind jetzt daran, den auch für das Skispringen zu machen. Im Biathlon ist man dran, Ski alpin gibt es schon. Viel mehr stellen sich für mich die Fragen wie, ob wir noch genug aktive Klubs haben, und hat die kürzere Winterzeit einen Einfluss auf die Anzahl Klubs. Swiss-Ski verliert über das Ganze jedes Jahr ein paar Klubs. Braucht es den Klub in der heutigen Form noch, oder braucht es nicht einen moderneren als den heutigen? Das muss man sich als Verband wohl auch fragen.

**Du warst schon als Holiday-Manager innovativ, dann als Langlauf-Direktor bei der FIS. Können wir wieder mit etwas Überraschendem rechnen?**

Neben dem «Heat Massstart» ist für mich das Wichtigste, das ich einführen will, dass der

Wintersport schon im Sommer/Herbst erscheint. Ein Nordic-Festival machen wir nicht nur im Winter, sondern schon im Sommer und Herbst je eines. Ziel dabei ist, möglichst viele Ski-Klubs hinzubringen und Erlebnisse zu schaffen. Mir schwebt zum Beispiel ein 3000-m-Lauf und ein Geschicklichkeitsparcours mit Rollskis vor. Dann Abendunterhaltung und am nächsten Tag wieder ähnliche Formen. Das Ziel ist, dass die Kinder und Jugendlichen Freude und Spass daran haben und am Sonntagabend müde nach Hause gehen. Sie sollen Kollegen treffen, es soll lässig sein. Die Leistung soll nicht im Vordergrund stehen. Aber trotzdem muss man halt im Langlauf und Biathlon ab und zu die Zeit messen. Das Ziel ist, diese drei Festivals durchzuführen, möglichst viele Skiklubs zu animieren und in fünf Jahren 3000 Teilnehmende am Start zu haben. Auch die besten Athletinnen und Athleten sollen ab und zu dabei sein, als Motivation für die Jüngeren.

Interview: Kurt Henauer

Weltcup Engadin 2025, Mixed Staffel : Startläufer Jonas Baumann auf Podestkurs

# Junioren-WM 2026 Norwegen: Vorbereitungs-Trainingslager U20

**Projektbeitrag des Fördervereins**

**1. Ziel des Trainingslagers**
- Feinabstimmung der Form vor dem Saisonhöhepunkt
- Optimierung der Technik unter Wettkampfbedingungen
- Simulation von Wettkampfsituationen (Massenstart, Sprint, Staffel)
- Mentale und taktische Vorbereitung
- Bestmögliche Regeneration und Gesundheit

**2. Zeit und Ort**
- Dauer: 8.-18. Februar 2026
- Ort: Pontresina (Engadin)
- Infrastruktur: Loipennetz, Sprintstrecke, lange Runden, Wachsraum, Theorieraum

**3. Teilnehmer und Betreuung**
- Athleten: Nominierte Junioren-Nationalmannschaft (10–12 Athletinnen und Athleten)
- Trainerteam: Cheftrainer U20, Techniktrainer
- Support: Physiotherapeut

**4. Trainingsinhalte**

**4.1 Belastungssteuerung**
- 1. Phase (Aufbau, Tage 1-4): Grundlagenausdauer, Technikfeinschliff
- 2. Phase (Tapering, Tage 5-10): Intervalle, Wettkampfsimulation, Regeneration

**4.2 Technik**
- Klassisch und Skating (rennspezifisch, angepasst an WM-Strecke)
- Start- und Zieltechnik, Spurwechsel, Abfahrten, Kurven
- Videoanalyse

**4.3 Intervalle und Simulation**
- Sprintsimulation (Prolog und Heats)
- Wettkampfsimulation Distanz (z. B. 10 km Massenstart-Testlauf)
- Staffeltraining mit Wechselübungen
- Taktikschulung (Renneinteilung, Windschatten, Angriff am Berg)

**4.4 Athletik**
- Tägliche Mobilisation und Stabilisierung
- Sprungkrafttraining (Plyometrie)

**4.5 Theorie und mentales Training**
- Analyse der WM-Streckenprofile
- Ernährungsstrategie vor und während des Wettkampfs
- Mentaltraining (Visualisierung, Stressbewältigung)

**5. Evaluation**

- Tägliche Athleten-Feedbackrunde (Belastung, Wohlbefinden)
- Dokumentation von Trainingsdaten (Herzfrequenz, Laktat, GPS)
- Abschluss-Meeting mit individueller Wettkampfstrategie

**6. Kosten und Finanzierung**

- Kosten des Trainingslagers: ca. CHF 20’000
- Finanzierung: Übernahme der Gesamtkosten durch Förderverein (CHF 20’000)

Quelle: Trainerstab U20

Auf dem Gletscher im Schnalstal (Südtirol) : Trainingslager der Junioren (Oktober 2025)

# Trainer/Betreuer/Medical Langlauf 2025/2026

| Funktion | Name Vornamen | Adresse | PLZ | Ort |
|---|---|---|---|---|
| Direktor:in Ski Nordisch | Capol Jürg | Proderstrasse 11 | 7320 | Sargans |
| Chef Elite Langlauf und Biathlon | Ratti Rafaël | Mittelstrasse 8 | 3012 | Bern |
| Cheftrainer | Bråten Guidon Erik | Hauptstrasse 34 | 7494 | Davos Wiesen |
| Cheftrainerin | Bråten Guidon Karoline | Hauptstrasse 35 | 7495 | Davos Wiesen |
| Trainer | Kümmel Peeter | Voa davos Lai 10B | 7078 | Lenzerheide |
| Trainer | Livers Toni | Mattastrasse 42 | 7270 | Davos Platz |
| Trainerin | Matossi Ursina | Via G. Segantini 26 | 7500 | St. Moritz |
| Trainer Leistungszentrum Davos | Baumann Jonas | Seehornstrasse 7 | 7260 | Davos Dorf |
| Chef Nachwuchs Langlauf/Biathlon | Maissen Gion-Antieni | Wattenwylweg 25 | 3006 | Bern |
| Trainer | Kindschi Jöri | Neue Simpolnstrasse 57 | 3900 | Brig |
| Trainer | Von Allmen Peter | Arvenweg 2 | 3988 | Obergesteln |
| Cheftrainer Interregion West LL/Bia | Bieri Fabian | Route de Vissigen 79 | 1950 | Sion |
| Cheftrainer Interregion Mitte LL/Bia | Zihlmann Edi | Bühl 19 | 6196 | Marbach |
| Koordinator Interregion Ost LL/Bia | Flury Christian | Schatzalpstrasse 3 | 7270 | Davos Platz |
| Cheftrainer Interregion Ost Langlauf | Bundi Gion-Andrea | Mittelstrasse 1 | 7270 | Davos Platz |
| Chef Service Ski Nordisch | Wachs Roger | Bielstrasse 1 | 3294 | Büren a/A |
| LeiterServiceteamLanglauf | | | | |
| Servicetechniker Ski Nordisch | Mühlematter Marco | Blumenstrasse 6 | 3806 | Bönigen |
| Servicetechniker Ski Nordisch | Burgermeister Reto | Palüstrasse 39 | 7260 | Davos Dorf |
| Servicetechniker Ski Nordisch | Faivre Solène | Grand Rue 68 | 2316 | Les Ponts-de-Martel |
| Servicetechniker Ski Nordisch | Gruber Jovin | Aeujerstrasse 15 | 7250 | Klosters |
| Servicetechniker Ski Nordisch | Hammer Reto | Mühlegasse 9 | 3770 | Zweisimmen |
| Servicetechniker Ski Nordisch | Jaun Pascal | Solothurnstrasse 3 | 2543 | Lengnau |
| Servicetechniker Ski Nordisch | Michaud-Fidey Cyril | Chemin de la Rochette 4 | F-25240 | Petite-Chaux |
| Servicetechniker Ski Nordisch | Näpflin Andrin | Fischmattstrasse 2 | 6374 | Buochs |
| Servicetechniker Ski Nordisch | Näpflin Avelino | Buochserstrasse 5 | 6375 | Beckenried |
| Servicetechniker Ski Nordisch | Slabe Matic | Zadružna pot 3 | SL-1370 | Logatec |
| Servicetechniker Ski Nordisch | Willinger Christof | Täscherlochstrasse 20 | 9497 | Triesenberg |
| Servicetechniker Ski Nordisch | Zahula Vit | Janov nad Nisou 298 | CZ-46811 | Janov nad Nisou |
| Leiterin Physioteam Langlauf<br>Physiotherapeutin | Friedli Martina | Voia Principala 70 | 7492 | Alvaneu Dorf |
| Physiotherapeut | Frei Benjamin | Heimatstrasse 19 | 9008 | St. Gallen |
| Physiotherapeut | Gisler Manuel | Kornmattstrasse 24 | 6460 | Altdorf UR |
| Physiotherapeutin | Schneider Ursula | Hofstrasse 11a | 7270 | Davos Platz |
| Physiotherapeutin | Toneatti-Bertsch Nina | Bernapark 28 | 3066 | Stettlen |
| Physiotherapeutin | Zeller Seline | Brüggliweg 3 | 9050 | Appenzell |
| Verantwortlicher Verbandsarzt Ski Nordisch<br>Teamarzt Langlauf | Betschart Hanspeter | Sonnengarten 1 | 9306 | Freidorf TG |
| Teamarzt | Molteni Pascal | Sonnhaldenweg 39 | 4450 | Sissach |
| Teamarzt | Niederseer David | Promenade 52 | 7270 | Davos Platz |
| Teamarzt | Vorburger Jérôme | Zürcherstrasse 242b | 9014 | St. Gallen |
| Projektleiterin FUEL Ski Nordisch | Gräfnings Maria | Sagl da L'aua 6 | 7078 | Lenzerheide/Lai |
| Sportartenentwicklerin LL/Bia | Gasparin Selina | Sudem Vischnanca 3 | 7083 | Lantsch/Lenz |
| Eventmanager Ski Nordisch Nachwuchs | Isenschmid Marco | Bodenhof-Terrasse 21 | 6005 | Luzern |
| Koordinator Swiss Cup und HNT Langlauf | Schuwey Fabrice | Le Pommy 7 | 1653 | Châtel-sur-Montsalvens |

# Selektionen Langlauf 2025/26

| Name Vorname | Jg. | Skiclub | RV | Kader 24/25 |
|---|---|---|---|---|
| **Nationalmannschaft** | | | | |
| Fähndrich Nadine | 1995 | Horw | ZSSV | NM |
| Weber Anja | 2001 | TG Hütten | ZSV | A |
| | | | | |
| Grond Valerio | 2000 | Davos | BSV | NM |
| Riebli Janik | 1998 | Schwendi-Langis | ZSSV | A |
| | | | | |
| **A-Kader/cadre A** | | | | |
| Kälin Nadja | 2001 | Alpina St. Moritz | BSV | A |
| Meier Alina | 1996 | Davos | BSV | A |
| | | | | |
| Fähndrich Cyril | 1999 | Horw | ZSSV | NM |
| Klee Beda | 1996 | Speer Ebnat-Kappel | OSSV | NM |
| Rüesch Jason | 1994 | Davos | BSV | B |
| | | | | |
| **B-Kader/cadre B** | | | | |
| Adler Fabienne | 2003 | Bernina Pontresina | BSV | RV |
| Fischer Lea | 1998 | SAS Bern | SAS (ZSSV) | B |
| Kälin Marina | 2003 | Alpina St. Moritz | BSV | A |
| Steiner Désirée | 1998 | Davos | BSV | A |
| Werro Giuliana | 1999 | Sarsura Zernez | BSV | B |
| | | | | |
| Adler Roman | 2004 | Bernina Pontresina | BSV | C |
| Cottier Pierrick | 2003 | Im Fang | SROM | C |
| Hauser Silvan | 2004 | Riedern | OSSV | B |
| Näff Isai | 2005 | Lischana Scuol | BSV | C |
| Näff Noe | 2003 | Lischana Scuol | BSV | C |
| Pittier Ilan | 2003 | Vue-des-Alpes | GJ | B |
| Pralong Candide | 1990 | Val Ferret | SVAL | B |
| Savary Antonin | 2002 | Riaz | SROM | B |
| Steiger Niclas | 2004 | Piz Ot Samedan | BSV | B |
| Wigger Nicola | 2001 | am Bachtel | ZSV | B |
| | | | | |
| **C-Kader /cadre C** | | | | |
| Cantieni Nina | 2007 | Piz Ot Samedan | BSV | Kandidaten |
| Gruber Ilaria | 2006 | Alpina St. Moritz | BSV | C |
| Hutter Aniina | 2005 | Rätia Chur | BSV | C |
| Lauenstein Wilma | 2007 | Vue-des-Alpes | GJ | Kandidaten |
| Schöpfer Leandra | 2006 | Marbach | ZSSV | C |
| Schöpfer Ramona | 2004 | Marbach | ZSSV | C |
| Wigger Siri | 2003 | am Bachtel | ZSV | C |
| | | | | |
| Bärfuss Jonas | 2007 | Piz Ot Samedan | BSV | Kandidaten |
| Bläsi Robin | 2006 | Piz Ot Samedan | BSV | C |
| Egger Maurin Jonas | 2005 | Piz Ot Samedan | BSV | C |
| Gailland Victor | 2007 | Val Ferret | SVAL | Kandidaten |
| Gertsch Nolan | 2006 | SAS Bern | SAS (SROM) | C |
| Marti Tim | 2007 | Piz Ot Samedan | BSV | Kandidaten |
| Müller Lavio | 2007 | SAS Bern | SAS (ZSV) | RV |
| Nufer Cla-Ursin | 2001 | Sedrun-Tujetsch | BSV | B |
| Nufer Jon-Fadri | 2004 | Sedrun-Tujetsch | BSV | C |
| Wanger Maximilian Alexander | 2006 | Alpina St. Moritz | BSV | C |

| Name Vorname | Jg | Ski-Club | RV | Kader 24/25 |
|---|---|---|---|---|
| **Zurück an RV/retour à AR** | | | | |
| Darbellay Estelle | 2005 | Val Ferret | SVAL | C |
| Cottier Luc | 2005 | Im Fang | SROM | C |
| **Rücktritte/retraits** | | | | |
| Steiger Nadia | 2004 | Horw | ZSSV | C |
| Albasini Fabrizio | 2003 | Alpina St. Moritz | BSV | A |
| Baumann Jonas | 1990 | Tambo Splügen | BSV | B |
| Schaad Roman | 1993 | Drusberg | ZSV | B |

Weltcup Engadin 2025, Podestplatz der Mixed Staffel : Jonas Baumann, Anja Weber, Jason Rüesch, Nadine Fähndrich

# FIS Cross-Country World Cup 2025/2026

| Date | Day | Site | Nation | Distance / Format | Remarks |
|---|---|---|---|---|---|
| **Period I** | | | | | |
| 28.11. | Fri | Ruka | FIN | 10 km Interval Start C | |
| 29.11. | Sat | Ruka | FIN | Sprint C | |
| 30.11. | Sun | Ruka | FIN | 20 km Mass Start F | |
| 05.12. | Fri | Trondheim | NOR | 10 km Interval Start F | |
| 06.12. | Sat | Trondheim | NOR | Sprint C | |
| 07.12. | Sun | Trondheim | NOR | 20 Skiathlon | |
| 12.12. | Fri | Davos | SUI | Team Sprint F | |
| 13.12. | Sat | Davos | SUI | Sprint F | |
| 14.12. | Sun | Davos | SUI | 10 km Interval Start F | |
| **Period II** | | | | | |
| **Tour de Ski** | | | | | |
| 28.12. | Sun | Toblach | ITA | Sprint F | |
| 29.12 | Mon | Toblach | ITA | 10 km Interval Start C | |
| 31.12. | Wed | Toblach | ITA | 5 km Heat Mass Start F | |
| 01.01. | Thu | Toblach | ITA | 15 km C Pursuit* | |
| 03.01. | Sat | Val di Fiemme | ITA | Sprint C | |
| 04.01. | Sun | Val di Fiemme | ITA | Final Climb | |
| **Period III** | | | | | |
| 17.01. | Sat | Oberhof | GER | Sprint F | |
| 18.01. | Sun | Oberhof | GER | 10 km Interval Start C | |
| 23.01. | Fri | Goms | SUI | Team Sprint F | |
| 24.01. | Sat | Goms | SUI | Sprint C | |
| 25.01. | Sun | Goms | SUI | 20 km Mass Start C | |
| **04.02. – 22.02.2026** | | **Olympic Winter Games 2026, Milano-Cortina (ITA)** | | | |
| **Period IV** | | | | | |
| 28.02. | Sat | Falun | SWE | Sprint F | |
| 01.03. | Sun | Falun | SWE | 20 km Skiathlon | |
| 07.03 | Sat | Lahti | FIN | Sprint F | *Common waxing*** |
| 08.03 | Sun | Lahti | FIN | 10 km Interval Start F | *Common waxing*** |
| 12.03. | Thu | Drammen | NOR | Sprint C | |
| 14.03 | Sat | Oslo | NOR | 50 km Mass Start F M&W | |
| 20.03. | Fri | Lake Placid | USA | 10 km Interval Start C | |
| 21.03. | Sat | Lake Placid | USA | Sprint F | |
| 22.03. | Sun | Lake Placid | USA | 20 km Mass Start F | |

FIS Nordic Junior World Ski Championships & U23 WSC Cross-Country, Trondheim (NOR): 02nd – 08th March 2026

**Start list based on the Overall Tour de Ski Standing*
*** TBC – in case of common waxing not possible, techniques to be reviewed. Final decision in the autumn.*

# FESA OPA Calendar 2025/2026

| 1 | Planica / SLO | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Worldcup Period I | 04/12/25 | Training | | U20 W | U20 M | W | M | |
| | 05/12/25 | Sprint | F | 1,3 | 1,3 | 1,3 | 1,3 | |
| | 06/12/25 | Interval | C | 7,5 | 10 | 10 | 10 | |
| | 07/12/25 | Interval | F | 10 | 10 | 10 | 10 | |

| 2 | St. Ulrich / AUT | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Worldcup Period I | 18/12/25 | Training | | U20 W | U20 M | W | M | |
| | 19/12/25 | Sprint | F | 1,3 | 1,5 | 1,3 | 1,5 | |
| | 20/12/25 | Mass Start | C | 10 | 15 | 10 | 15 | |

| 3 | Oberwiesenthal / GER | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Worldcup Period II | 08/01/26 | Training | | U20 W | U20 M | W | M | |
| | 09/01/26 | Sprint | C | 1,2 | 1,3 | 1,2 | 1,3 | |
| | 10/01/26 | Interval | C | 10 | 10 | 10 | 10 | |
| | 11/01/26 | Mass Start | F | 15 | 15 | 20 | 20 | |

| 4 | Gressoney / ITA | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Worldcup Period III | 23/01/26 | Training | | U20 W | U20 M | W | M | |
| | 24/01/26 | Sprint | C | 1,3 | 1,3 | 1,3 | 1,3 | |
| | 25/01/26 | Interval | C | 10 | 10 | 10 | 10 | |

| 5 | Nove Město na Morave / CZE | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Worldcup Period III | 13/02/26 | Training | | U20 W | U20 M | W | M | |
| | 14/02/26 | Sprint | F | 1,3 | 1,3 | 1,3 | 1,3 | |
| | 15/02/26 | Mass Start | F | 20 | 20 | 20 | 20 | |

| 6 | FESA COC FINAL Santa Caterina - Valfurva / ITA | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Worldcup Period IV | 20/03/26 | Training | | U20 W | U20 M | W | M | |
| | 21/03/26 | Interval | C | 7,5 | 10 | 10 | 10 | |
| | 22/03/26 | Pursuit | F | 10 | 15 | 15 | 15 | |

| 6 | FESA GAMES Santa Caterina - Valfurva / ITA | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 20/03/26 | Training | | U16 W | U16 M | U18 W | U18 M | |
| | 21/03/26 | Interval | C | 5,0 k | 7,5 k | 7,5 k | 10 k | |
| | 22/03/26 | Mixed Relay U16-U18 | F | 4x3,3 k mix | | 4x5 k mix | | W-M-W-M |

JWSC/U23WSC: 02nd to 08th March 2026, Trondheim

**Version of 14.08.2025**

BKW SWISS CUP swissski

**SWISS-SKI LANGLAUF**

# SAISON 2025/26

swissski

VERSION 251020

| DATUM | ORT | KATEGORIEN / DISTANZ | | | | TECHNIK | BEMERKUNG |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | FRAUEN | | MÄNNER | | | |
| | | U18/U20 | ELITE | U18/U20 | ELITE | | |
| Samstag, 22.11.25 | **TESTRENNEN DAVOS**<br>Skiclub Davos | 10 km | 10 km | 10 km | 10 km | C | Einzelstart 30 sec |
| Samstag, 29.11.25 | **ST.MORITZ**<br>Engadin Nordic | 1,3 km | | 1,3 km | | C | Auf-/Abstieg |
| Sonntag, 30.11.25 | **ST.MORITZ**<br>Engadin Nordic | 10 km | 10 km | 10 km | 10 km | F | Einzelstart 30 sec |
| Montag, 29.12.25 | **CAMPRA**<br>Skiclub Simano | 1,5 km | 1,5 km | 1,5 km | 1,5 km | C | KO-Sprint |
| Dienstag, 30.12.25 | **CAMPRA**<br>Skiclub Simano | 10 km | 10 km | 15 km | 15 km | C | Einzelstart 30 sec |
| Samstag, 17.01.26 | **SM LES DIABLERETS**<br>Skiclub Bex | 5 km | 10 km | 10 km | 10 km | F | **SM Titel Einzelstart**<br>Einzelstart 30 sec |
| Sonntag, 18.01.26 | **SM LES DIABLERETS**<br>Skiclub Bex | 10 km | 10 km | 10 km | 10 km | C | **SM Titel Massenstart**<br>Massenstart |
| Samstag, 07.02.26 | **RIFFENMATT**<br>Skiclub Plasselb | 1,3 km | 1,3 km | 1,3 km | 1,3 km | F | KO-Sprint |
| Sonntag, 08.02.26 | **RIFFENMATT**<br>Skiclub Plasselb | 10 km | 10 km | 10 km | 10 km | C | Einzelstart 30 sec |
| Samstag, 21.02.26 | **REALP**<br>Skiclub Büren-Oberdorf | 1,3 km | | 1,3 km | | F | Auf-/Abstieg |
| Sonntag, 22.02.26 | **ULRICHEN**<br>Gommerlauf | 21 km | 42 km | 21 km | 42 km | F | Volkslauf |
| Freitag, 27.03.26 | **SM LES DIABLERETS**<br>Skiclub Bex | 1,3 km / 1,3 km | 1,3 km | 1,3 km / 1,3 km | 1,3 km | C | **SM Titel Sprint**<br>KO-Sprint |
| Samstag, 28.03.26 | **SM LES DIABLERETS**<br>Skiclub Bex | 20 km* | 30 km | 20 km* / 30 km | 50 km | C | **SM Titel Langdistanz**<br>Volkslauf |
| Sonntag, 29.03.26 | **SM LES DIABLERETS**<br>Skiclub Bex | 3 x 5 km | | 3 x 5 km | 3 x 5 km | F | **SM Titel Staffel**<br>Clubstaffel |
| Samstag, 04.04.26 | **LANGIS**<br>Skiclub Horw | 1,3 km | 1,3 km | 1,3 km | 1,3 km | F | KO-Sprint |
| Freitag, 10.04.26 | **SILS**<br>Skiclub Sils | 1 Stunde | | 1 Stunde | | F | Spezial-Event |
| Samstag, 11.04.26 | **SILS**<br>Skiclub Sils | 1,3 km | 1,3 km | 1,3 km | 1,3 km | F | Downhill-Sprint |

*Swiss-Ski begrüsst es, wenn die Athlet:innen des Jahrgang 2010 an der Langdistanz-Schweizermeisterschaften teilnehmen.

MAIN PARTNER
Sunrise
PREMIUM PARTNER
RAIFFEISEN
helvetia
BKW

Weniger wär dir lieber?
Wir beraten ohne Schnickschnack.
kpt.ch/termin
kpt:
die krankenkasse
mit dem plus

swissski
MEDICAL PARTNER
HIRSLANDEN
Sie sehen gerade die Folge
SEITE AN SEITE
SWISS SKI 2025/26
Für Höchstleistungen braucht es Ausdauer, Willenskraft und einen kompetenten Partner des Vertrauens. Wir sind für alle da, die ihre persönlichen Gesundheitsziele erreichen wollen.
hirslanden.ch/sportmedizin
Hirslanden ist offizieller Medical Partner von Swiss-Ski
FÜR ALLE FOLGEN DES LEBENS

## Vorstandsmitglieder (Stand: 31. Oktober 2025)

**Präsident**: Jörg Annaheim, Einschlagstrasse 20, 3065 Bolligen
079 503 58 54, j.annaheim@bluewin.ch

**Finanzen/ Adressverwaltung:** Seraina Boner-Livers, Mattastrasse 42, 7270 Davos-Platz
079 793 82 46, seraina.b@bluewin.ch

Christoph Eigenmann, Rosenstrasse 10, 9630 Wattwil
079 339 21 71, chrigieigenmann@bluewin.ch

Gaudenz Flury, Huebwisstrasse 12, 8117 Fällanden
076 529 09 19, gaudenzflury@gmx.ch

Daniel Hediger, Route du Châtel 50, 1880 Bex
076 570 44 18, hediger.d@sunrise.ch

Lena Pichard, Route de Grandcour 4, 1470 Estavayer-le-Lac
079 339 51 07, lena@crealpe.ch

---

Förderverein der Schweizer Langlauf-Nationalmannschaft

**Zahlungen auf Postcheckkonto**
**90-1177-8**
**IBAN CH30 0900 0000 9000 1177 8**
Herzlichen Dank für Ihre Beiträge.

---

**Impressum**

| | |
|---|---|
| Herausgeber: | Förderverein der Schweizer Langlauf-Nationalmannschaft |
| Gestaltung : | crealpe.ch - Lena Pichard |
| Produktion: | Allprint AG, 9630 Wattwil |
| Bilder: | Swiss-Ski und Bundesamt für Zoll und Grenzsicherheit (BAZG) |
| Auflage: | 400 Ex. |
| Verteiler: | Mitglieder Förderverein der Schweizer Langlauf-Nationalmannschaft, Trainer und Kadermitglieder Swiss-Ski |

November 2025

# WARUM SICH GRENZEN SETZEN?

**Wer neue Wege sucht, findet sie. Mit den nachhaltigen 4×4 Modellen unserer zahlreichen Topmarken sind Sie bereit für jedes Terrain – von verschneiten Alpenpässen bis zu unentdeckten Pfaden.**

Peugeot 5008

Toyota Corolla Cross

Subaru Forrester

KIA Sportage

**emilfrey.ch**

**Finden Sie hier noch mehr 4×4 Modelle**