

Der etwas andere Tourenbericht :-)

Langlauf-Plausch in Kandersteg am Sonntag, 26.01.2025

Wow, diese Frauen-Power, die am Sonntag, den 26. Januar 2025 in Kandersteg unterwegs war: einerseits die Truppe der Langlauf-Aspirantinnen und andererseits die hübsch gekleideten Damen der «Belle Epoque – jährliches Event in Kandersteg», die damals scheint's schon «Durchsage gemacht haben».

Wir waren also drei Frauen, die sich bereits auf anderen SAC-Touren schon mal begegnet sind, für die Langlauf - Skating aber Neuland war, und dann waren da zwei sehr kompetente Kurs-Leitungs-Frauen (Ladina und Elena) und in Thun ist auch noch Kevin zu uns gestossen, der aber aus einer anderen Liga war und vor Ort seine Runden geskated ist - immer die Rundenanzeige und die Zeit auf seiner High-Tech-Armbanduhr im Blick.

In Kandersteg angekommen, war bereits alles bestens vorbereitet dank Ladinas Datendurchgabe, dh wir brauchten nur noch checken, ob das bereit gestellte Equipment passend war und schon ging's los: auf vereisten Strassen sind wir zur Langlaufpiste, ups: ich meine -loipe gerutscht.

Ja, es muss hier mal festgehalten werden: es war kein Langlauf-Plausch, sondern «knochenharte» Arbeit, die glücklicherweise alle ganz geblieben sind, trotz mehrmaliger Landungen auf harten Eisflächen:-).

Resumee: Alle TN haben ein Feeling für das Skaten bekommen (die einen mehr – die anderen weniger) und können bestätigen, dass es viel einfacher aussieht, als wie es in die Tat umzusetzen ist und dies DANK der beiden Führungspersönlichkeiten Frau Ladina Schaller und Frau Elena Ruffner, die mit ganz viel Frauenpower und ausgezeichneten Softskills, dh mit einer situationsangepassten Kommunikationsfähigkeit, mit viel Empathie und Wertschätzung (wenn man gerade wieder eine Bruchlandung hinter sich hatte) aber auch entsprechender Klarheit und Durchsetzungsvermögen «NEIN, es wird jetzt eine Pause gemacht!» uns in die allen absolut fremde Technik des Langlaufens eingeführt haben.

Das Wetter war uns hold, im Kaffee, wo wir uns kurz ausgeruht und gestärkt hatten, konnten wir sogar fünf Sitzplätze ergattern (und selbstverständlich war der holde Jüngling auch plötzlich wieder dabei > beim Essen hatten wir ausnahmsweise mal das selbe Tempo! Nachdem wir Energie getankt hatten, sind wir wieder losgezogen, diesmal auf eine grosse Runde. Die Anstiege, die uns AnfängerInnen ins Schnaufen brachten, waren von oben gesehen: «ach so gering».

Fazit: Dran bleiben, Üben, Profitieren, denn es ist eine Sportart, die man in der Natur ausüben kann, die Kondition und Ausdauer trainiert, aber vor allem Balance- und Gleichgewicht und Rhythmus und das alles gelenkschonend > zudem: es sind alles Elemente, um den Alterungsprozess ein Schnäpfchen zu schlagen.

Well, abends waren auch wir Frauen ausgepowert:

Auf unserer Hinfahrt nach Kandersteg um 6.59 h ab Solothurn konnten wir uns noch Sitzplätze im Zug aussuchen – abends hingegen konnte man kaum noch einen Stehplatz auf dem Bahnhofsperron in Kandersteg finden.

Empfehlung der Teilnehmer*Innen: unbedingt wieder Aufnehmen ins Programm 2026.