snowtimes.ch

SNOWTIMES

Das Wintermagazin 2026

KIRCHNER. PICASSO

Die Jahrhundertbegegnung in Davos

Mark Streit
Mit NORQAIN zurück

Verkehrsproblem
Wie weiter nach dem Nein?

Spital Davos
Leistungsdiagnostik, Bewegung & Forschung

60 Jahre Jubiläum
Der Glatteggen Skilift auf Madrisa läuft wieder

DAVOS KLOSTERS

«Davoser Meile» – Dein Leistungstest im Schnee: Spüre, wie stark du wirklich bist

Hier trifft sportliche Leidenschaft auf höchste Professionalität. Dank Dr. Michael Villiger und seinem Team haben nun auch Hobbysportler und Einsteiger die Chance, die eigene Leistung mit einer präzisen, sportwissenschaftlichen Analyse auf das nächste Level zu bringen. Und dadurch stabiler zu sein.

Dr. Michael Villiger bei den Vorbereitungen. Ob beim Langlaufen im Winter oder beim Trailrunning im Sommer – die erfassten Daten unterstützen, das Training gezielt zu optimieren.

Es ist früh am Morgen in Davos. Die Loipe glitzert im Frost, die Luft ist kalt und klar. Jeder Atemzug fordert, jeder Schritt auf den Langlaufski die Muskeln heraus. Genau hier beginnt für Michael Villiger Leistung – nicht im Labor, sondern draussen in der Natur. Villiger, Initiator der Davoser Meile und Mitbegründer von Davos Sports & Health, will zeigen, dass Trainingsleistung für alle Interessierten steigerbar ist, begünstigt durch das einmalige Davoser Höhenklima. Einzige Voraussetzung: Die eigene Motivation. Es geht um Gesundheit, Bewusstsein und echte Leistung, die man spürt – im Alltag wie auf der Loipe.

Wissenschaftlich fundiert, exakte persönliche Analyse

Die Davoser Meile ist sein Werkzeug. Ganzjährig führt die Strecke durch die malerische Bergwelt: im Sommer Trailrunning, im Winter Langlauf. Ausgerüstet mit Uhr, Pulsgurt und GPS absolvieren Teilnehmende eine definierte Strecke – bei Bedarf ergänzt um eine Atemgasmaske und professionelle Begleitung. So entsteht ein klares Bild der individuellen Leistungsfähigkeit. Im Fokus stehen die aerobe, resp. anaerobe Schwelle – jener Punkt, an dem der Körper von Sauerstoff auf eigene Reserven umstellt. Wer sie kennt, trainiert gezielter, regeneriert schneller und verschiebt Grenzen gesund. Darauf basierend entstehen persönliche Trainingszonen – so einfach wie effizient, auch für Menschen, die wenig Zeit haben.

Gesund werden in Davos

Bisher hat Dr. Michael Villiger mehrheitlich Nachwuchs- und Spitzenathleten unterstützt. Heute will er auch Breitensportler und Berufstätige erreichen: den Kaufmann aus Zürich, die Managerin aus Bern, die nach Feierabend fitter werden wollen. Die Botschaft ist klar: Teste dich selbst, draussen, jederzeit. Die Davoser Meile macht Leistungsdiagnostik für alle zugänglich. Wer will, kann zwischen zwei Formaten wählen. Der Einstieg ist einfach: In den Partnerhotels erhält man das Equipment – mit klaren Instruktionen, damit sofort gestartet werden kann (Leistungstest Basic/Basic+: einfache Messung mit optionaler Nachbesprechung, Auswertung der Trainingszonen, ideal für Einsteiger). Spiroergometrie (Superior-Test): professionelle vor Ort Betreuung, detaillierte Analyse und persönliches Beratungsgespräch.

Unterkunft im Hotel oder Deinem Zuhause

Neu richtet sich das Angebot auch an Feriengäste: In Kooperation mit Partnerhotels erhalten sie die gesamte Ausrüstung und erleben den Test als Teil ihres Winterurlaubs – Training, Akklimatisierung und Erholung in einem. Für Wohlbefinden, Genuss, Regeneration und Akklimatisierung sorgen die Hotelpartner. Aber auch für Einheimische und Zweitheimische ist die Empfehlung perfekt. Ein Muss für jeden, der etwas in seinem Leben optimieren will.

Denn am Ende geht es nicht um Bestzeiten, sondern um ein besseres Gefühl für den eigenen Körper. Die Davoser Meile ist mehr als eine Strecke. Sie ist dein Startpunkt, um den nächsten entscheidenden Schritt zu machen – und den Schnee zu nutzen, um dich selbst neu zu definieren. Für alle, die bewusster, gesünder und nachhaltiger leben wollen.

Leistungstest auf der Nachtloipe: Die Davoser Meile bietet die Möglichkeit, das Training vor Ort zu analysieren und die individuellen Trainingszonen zu ermitteln.

Raus aus dem Büro. Rein in den Schnee.

Du sitzt viel, bewegst dich zu wenig – willst aber fitter werden, ohne dich zu überfordern? Die Davoser Meile bringt professionelle Leistungsdiagnostik dorthin, wo Wintertraining wirklich stattfindet: auf die Loipe.

✓ reale Messung im Schnee
✓ klare Trainingszonen statt Rätselraten
✓ ideal für Langläufer, Hobbysportler & Berufstätige
✓ auch als Ferien-Special in Davos buchbar
Ein Test. Ein Plan. Mehr Energie – im Sport und im Alltag.

→ Jetzt testen lassen auf der Davoser Meile

davosersmeile.ch | davossportsandhealth.ch

Impressum

Coverbild: Ernst Ludwig Kirchner (1880-1938) Junkerboden, 1938 Öl auf Leinwand, 60,5 x 70 cm Kirchner Museum Davos, Dauerleihgabe Rosemarie Ketterer Stiftung Foto © Kirchner Museum Davos

SNOWTIMES: Das Schweizer Wintermagazin, mit Ausgaben in Davos Klosters, St. Moritz Engadin, Arosa Lenzerheide und Zermatt.
Auflage: 10'000 Exemplare
Druck: Dietschi Print&Design AG, Olten
Redaktion&Verlag: Marco Meyer
Fotos: Michael Berger, Nadja Zindel-Wandfluh, Martin Deuring, Kirchner Museum Davos, Mark Streit, Manuel Kurth, Destination Klosters/ Martin Bissig und Andri Flury
Grafik: Dominic Rechsteiner, Chiara Massimi
Lektorat: Tobias Schoder
Herausgeber: Snowtimes GmbH, 7270 Davos Platz
Inserate: www.snowtimes.ch

Mitarbeiterin der Saison

Chiara Massimi, angehende Grafikerin aus Leidenschaft, unterstützt die SNOWTIMES-Redaktion bereits zum wiederholten Mal. Selbst begeisterte Fussballspielerin und «Schönwetter Wintersportlerin», verschreibt sie sich dem Erzählen von Geschichten in Wort und Bild. DANKE
Chiara!

dietschi
PRINT&DESIGN OLTEN