Einige Tips für Teilnehmer an Orientierungsläufen

Autor(en): **[s.n.]**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Der Fourier : offizielles Organ des Schweizerischen Fourier-Verbandes und des Verbandes Schweizerischer Fouriergehilfen**

Band (Jahr): **27 (1954)**

Heft 4

PDF erstellt am: **28.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-517166

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

die RK den Anspruch des Bundes zufolge eingetretener Verjährung abweisen, sofern sie sich mit der Angelegenheit zufolge eines frist- und formgerechten Rekurses zu befassen hat.

Diese wohlfundierte Praxis der RK beseitigt die Unbilligkeiten, die dem alten Recht anhafteten, ohne den Bund über Gebühr zu belasten. Ob die Jahresfrist auch im Falle aktiven Dienstes angemessen wäre, müßte die Erfahrung lehren.

Einige Tips für Teilnehmer an Orientierungsläufen

Die Sektion Zürich des SFV hat einen Orientierungslauf für den 12./13. Juni 1954 ausgeschrieben.

Die Veranstalter geben sich jede Mühe, um einen interessanten Parcours anzulegen. Wir hoffen, daß diese große Vorarbeit durch einen Massenaufmarsch belohnt wird. Im Hinblick auf die Fouriertage 1955 darf keine Trainingsmöglichkeit versäumt werden. Die nachstehenden Tips sind mit Bewilligung des Verlages Paul Haupt, Bern, dem Bändchen «Der Orientierungssport» entnommen. Auf diese Publikation wurde bereits in der Nr. 2/1953 des «Fouriers» hingewiesen. (Red.)

Allgemeine Trainingsregeln

Wandere, marschiere und laufe viel durch Feld und Wald; kombiniere mit Kartenlesen. Wechsle zwischen Wandern und Laufen, die einzelnen Strecken vorerst nicht über 500 m.

Laufe und marschiere so, daß Du nie außer Atem kommst und immer noch das Gefühl hast, Reserven zu besitzen. Langsames Einlaufen sei immer Grundsatz!

Nach einer großen Mahlzeit läßt sich nie gut trainieren. Wartezeit 1 bis 3 Stunden. Wenn der Magen voll Flüssigkeit ist, dann wird durch das Laufen die Verdauung und das Kreislaufsystem gestört. Erbrechen und andere Störungen können auftreten.

Eine zweckmäßige Ernährung gehört mit zu den Voraussetzungen für ernstes Training. Ohne Nikotin und Alkohol läuft man leichter und ausdauernder.

Aus einem ausgekühlten Körper ist keine gute Leistung herauszubringen. Sorge für Wärmereserven durch sorgfältiges Einlaufen.

Hast du geschwitzt, was normal und gesund ist, dann wasche Dich und stehe nicht herum. Nach dem warmen Wasser immer kalt nachwaschen und tüchtig frottieren.

Wenn mehrere Läufer miteinander trainieren, so besteht besonders zu Beginn des Trainings die Gefahr, daß sie sich gegenseitig jagen und forcieren, was sich schädlich auswirken kann.

Laufe nicht nur mit den Beinen, sondern auch mit dem Kopf (zum Beispiel Steigungen marschieren usw.). Nimm am Anfang des Trainings nur geringe Steigungen ins Programm und marschiere bei großen Steigungen.

Bist Du nicht disponiert, dann mache nur ein kleines Training oder setze aus. Ein kleiner Muskelkater ist normal, wenn man vorher nichts getan hat.

Wenn Du beim Laufen überhaupt nie recht Luft bekommst und Du Dich nach dem Lauf nicht wohl fühlst, dann suche den Arzt auf.

Jedes Training muß mit Vernunft sorgfältig aufgebaut werden, dann wird Dir das Laufen zum spielerischen Genuß und wird Dir mehr Lebensfreude verschaffen.

Tips

Bei Hungergefühl vor dem Start oder während des Laufes nehme wenig, aber konzentrierte, leichtverdauliche Nahrung zu Dir.

Bei Durstgefühl wenig Flüssigkeit einnehmen. Viel Flüssigkeit führt zu Verdauungsstörungen während des Laufes.

Leichte Körperschule und *gutes Warmlaufen* bringt die richtige Startform

Wenn Du trotz guter Vorbereitung während des Laufes nicht die gewünschte Form findest, dann forciere nicht und lasse Deine Vernunft walten, denn die Gesundheit ist mehr wert als ein Sieg mit Organschäden.

Bevor Du nach dem Lauf trinkst, wasche Dich.

Nach großen Anstrengungen sind nährsalzhaltige Flüssigkeiten (Bouillon usw.) für Deinen Körper am zweckmäßigsten.

Mannschaftslauf

Tips

Der Tempomann wird, sobald der Posten erkannt worden ist, in einem Spurt zur Kontrolle laufen, um die nötigen Eintragungen auf dem Kontrollblatt machen zu lassen.

Der Mannschaftsführer wird in dieser Zeit die neue Laufrichtung feststellen und sich das zu durchlaufende Gelände gut einprägen: Nach so und so viel Minuten oder Meter werden wir einen Weg, einen Bach oder eine Waldwiese kreuzen, nachher müssen wir diagonal über eine kleine Waldparzelle zu einem Hügel im Walde gelangen, usw. Die andern hören dieser Geländebeschreibung zu und merken sich diese Angaben, sie achten auch auf die Schrittzahl und die Uhr.

Große Diskussionen führen zu Zeitverlusten, und bald sind wertvolle Minuten verplaudert.

Achtung! Nicht einfach andern Mannschaften nachlaufen die der gleichen Kategorie angehören. Schon viele Mannschaften haben sich dabei einen «Bart» geholt!

Wenn einmal etwas nicht geklappt hat, nicht schimpfen, sondern helfen und wieder wettmachen; andern passieren auch Fehler.

Für die Verbreitung des Orientierungssportes ist es sehr wichtig, daß die Mannschaften nicht zu klein sind, damit immer wieder bisher Unbeteiligte mitmachen und zu einem schönen Erlebnis kommen können.