Nachtorientierungslauf vom 23./24. Juni 1962

Objekttyp: **AssociationNews**

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

Band (Jahr): **35 (1962)**

Heft 6

PDF erstellt am: **02.05.2024**

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

gehalt aufweist, wird bei weiterem Schwitzen das Salz gewissermassen aus dem Körper herausgeschwemmt. Die einseitige Versorgung des Organismus mit Wasser führt daher allmählich zu einem Salzmangel.

Es wird heute allgemein angenommen, dass die Muskelkrämpfe, die in der heissen Jahreszeit nach grossen Schweissverlusten aufzutreten pflegen, zum Teil durch einen Mangel an Kochsalz verursacht sind. In der Hitze sind Muskelkrämpfe als erste Warnung einer drohenden Wärmestauung zu werten.

Diese physiologischen Kenntnisse rechtfertigen die Forderung, dass dem Sportler bei langdauernden oder wiederholten Wettkämpfen ein Nachschub von Flüssigkeit und Kochsalz gesichert werden muss.

Die vorsorgliche Einnahme von viel Flüssigkeit vor einem Wettkampf ist wegen der erhöhten Belastung der Verdauungsorgane nicht empfehlenswert (Blutverschiebungen nach den Verdauungsorganen). Man muss vielmehr danach trachten, den Flüssigkeitsverlust teils während, teils nach dem Wettkampf wieder zu ersetzen. Dabei ist es wichtig, dass die Flüssigkeit in Rationen von höchstens $^1/_5$ Liter pro Zwischenverpflegung eingenommen wird, um eine ungünstige Belastung der Verdauungsorgane zu vermeiden. Da gleichzeitig auch der Salzverlust aufgehoben werden sollte, ist eine fettfreie, kochsalzhaltige Bouillon günstig.

Da bei langdauernden Wettkämpfen auch die Energieversorgung wichtig ist, sollten Zwischenverpflegungen neben Flüssigkeit und Salz auch noch Zucker aufweisen. Leider kennen wir heute noch kein Getränk, das alle drei Elemente enthält. Wir müssen den Entscheid dem Instinkt des Wettkämpfers überlassen, der je nach dem momentanen Bedürfnis einmal zu einer gesüssten Flüssigkeit und einmal zur salzhaltigen Bouillon greifen wird. Bei grossem Energieverbrauch müssen wir ihm eher gesüssten Tee, bei vorherrschender Wärmebelastung Bouillon empfehlen.

Nach Beendigung des Wettkampfes muss dem Körper sowohl energiereiche Nahrung als auch Flüssigkeit und Salz wieder zugeführt werden. Nach grossen Anstrengungen haben die Athleten jedoch oft keinen Appetit, weil der Körper die inneren Organe meistens erst lange nach Beendigung des Wettkampfes auf die Verdauungstätigkeit umstimmt. In diesen Fällen kommt der Bouillon eine besondere Bedeutung als Appetitanreger zu, denn sie enthält Stoffe, die die Tätigkeit des Magens anregen und somit als Wegbereiter für die Aufnahme einer Mahlzeit dienen.

Wir können die Bedürfnisse des Wettkämpfers am Wettkampftag folgendermassen zusammenfassen:

Zwei und mehr Stunden vor dem Wettkampf	Energiereiche, zuckerhaltige Nährstoffe
Unmittelbar vor dem Wettkampf	Nichts oder höchstens etwas Zucker
Während der Wettkampfpausen	Flüssigkeit, Salz und Zucker (Bouillon oder gesüssten Tee)
Nach dem Wettkampf	Flüssigkeit, Salz (Bouillon, eventuell auch als Appetitanreger) und energiereiche Nährstoffe

Eine günstige Gelegenheit, die fachtechnischen, militärischen und physischen Fähigkeiten wieder zu erproben oder zu beweisen, bietet der von der Sektion Zürich organisierte

Nachtorientierungslauf vom 23./24. Juni 1962

Alle Mitglieder (Offiziere, Fouriere und Fouriergehilfen) der hellgrünen Verbände sind teilnahmeberechtigt. Der Parcours wird über die übliche Distanz führen und abwechslungsreiche Aufgaben enthalten.

Anmeldungen sofort mit Anmeldetalon aus der Mainummer des «Der Fourier».