Beispiellektion

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Magglingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule Magglingen mit Jugend + Sport**

Band (Jahr): **42 (1985)**

Heft 5

PDF erstellt am: **28.05.2024**

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

24-Stunden-Triathlon

Walter Bucher

Keine Angst, das ist nichts Verrücktes, sondern ein etwas aussergewöhnliches Trainingsprogramm in etwas ungewöhnlichen Gruppen mit dem lobenswerten Ziel, Ausdauer zu trainieren. Lanciert hat die Idee die *Turn- und Sportlehrerausbildung der Eidgenössischen Technischen Hochschule (ETH) Zürich.*
Wer mitmacht, tut das ohne Kontrolle «von oben». Die Organisatoren zählen auf die Fairness. Wer den durch Losglück ermittelten Preis gewinnt, sollte kein schlechtes Gewissen, sondern den Preis ehrlich erschwitzt haben.

Teilnahmebedingungen:

3er-Gruppen (Grossväter, Mütter, Freund/in, Onkel, Tante... usw.), alle Sportbegeisterten, wobei mindestens 1 Gruppenmitglied im Alter der 2. bis 6. Klasse sein muss.

Durchführung:

Irgendwann in der Freizeit, innerhalb von 3 Monaten

Regeln:

Pro Etappe mindestens 10 Minuten (oder länger) *laufen, schwimmen* oder *radfahren* ohne anzuhalten. Die zurückgelegte Strekke ist nicht entscheidend. Die entsprechende Zeit in das Kontrollblatt eintragen (mittels Ankreuzen der 5-Minuten-Felder). Die Zeiten der einzelnen Gruppenmitglieder werden addiert, bis eine der drei Tabellen voll ist. In der «Lauf-Tabelle» darf nur die effektiv gelaufene Zeit eingetragen werden, in der «Schwimm-Tabelle» nur die geschwommene usw. Es gibt keine «Einzelsieger», das Total der ganzen Gruppe zählt am Schluss.

Preise:

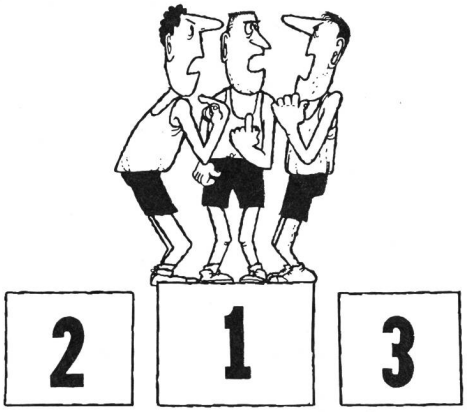
Alle eingesandten und vollständig ausgefüllten Protokollblätter kommen in eine Verlosung. Siegerpreis:

1 vollständige Triathlon-Ausrüstung für jeden der Siegergruppe (1 Velo, Badehosen, Lauf- und Veloausrüstung gestiftet von adidas und Migros-Genossenschaftsbund

Auskunft:

Das ausgefüllte Kontrollblatt muss bis spätestens am 1. November 1985 an Walter Bucher, Weststrasse 83, 6314 Unterägeri gesandt werden.
Unter dieser Adresse sind auch weitere Auskünfte über den *24-Stunden-Triathlon* zu erhalten.

Gewinner ist jeder, der sich selbst besiegt!!!



Aus «Mittlachen ist wichtiger als siegen», 1972, Nebelspalter-Verlag Rorschasch.

Kontrollblatt: 24-Stunden-Triathlon

Beginn der ersten Etappe: _____ Letzte Etappe: _____

1. Name: _____ Adresse: _____ PLZ/Ort: _____ Alter: ____
2. Name: _____ Adresse: _____ PLZ/Ort: _____ Alter: ____
3. Name: _____ Adresse: _____ PLZ/Ort: _____ Alter: ____

Die gelaufenen, geschwommenen beziehungsweise gefahrenen Zeiten ins Protokoll eintragen. Pro 5 Minuten 1 Feld ankreuzen. Es muss mindestens 10 Minuten pro Etappe trainiert werden! Viel Spass!!!

Laufen (16 Stunden)

h	5-Minuten-Felder
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	

h	5-Minuten-Felder
9	
10	
11	
12	
13	
14	
15	
16	

Schwimmen (4 Stunden)

h	5-Minuten-Felder
1	
2	
3	
4	

Radfahren (4 Stunden)

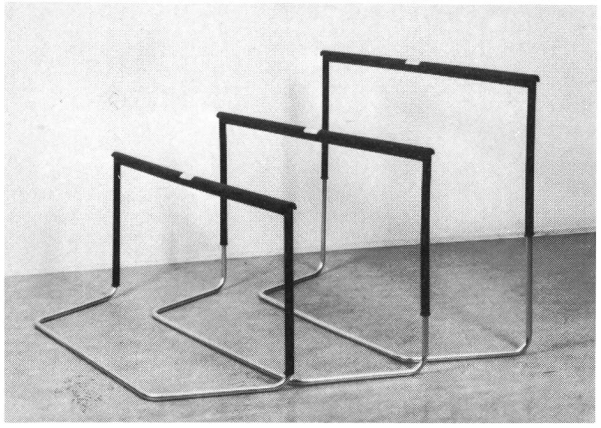
h	5-Minuten-Felder
1	
2	
3	
4	

Wir haben alle Spielregeln genau eingehalten:

Datum: _____ 1. Unterschrift: _____ 2. Unterschrift: _____ 3. Unterschrift: _____

Übungshürden

für abwechslungsreiche Turnstunden



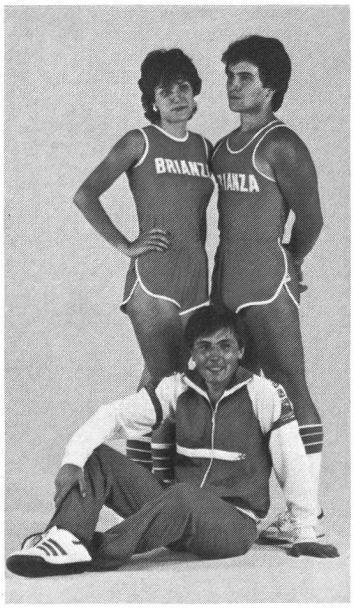
- Geeignet für den Unterricht in der Halle und im Freien
- Vielseitig einsetzbar
- Verlangen Sie unseren Prospekt

R. Bachmann
Im Lussi, 8503 Hüttwilen
Telefon 054 471463

DUL-X® damit nichts passiert
bei Training und Wettkampf
aber wenn's passiert: DUL-X®
bei Prellungen, Zerrungen, Muskelschmerzen
DUL-X® die Heil- und Sportmassage
DUL-X Embrocation 125 ml Fr. 7.–, 250 ml Fr. 12.–
DUL-X Crème Red Point mit verstärktem Wärmeeffekt Fr. 7.– / Fr. 12.–
DUL-X Rapid Gel gegen Sportverletzungen Fr. 13.–
Und zur Unterstützung:
DUL-X Medizinalbad Fr. 10.80 / Fr. 16.–
Produkte der BIOKOSMA AG Ebnat-Kappel
in Apotheken und Drogerien

panzeri®
Sportbekleidungen

Das besondere Dress für Ihren Verein



Aus über 40 Grundmodellen bestimmen Sie:

- Modell und Farben
- die Stoffqualität
- die Aufschriften

Neben den üblichen Sportarten finden Sie bei uns

Rugby-, Eishockey-, Football-, Motocross-, Ruder-, Rad-, Ringer-, Boxer-, Baseball-, Leichtathletik-, Boccia-, Kegel-, Curling-Dresses

Zehntausende Klubs in ganz Europa sind von Panzeri ausgerüstet worden.

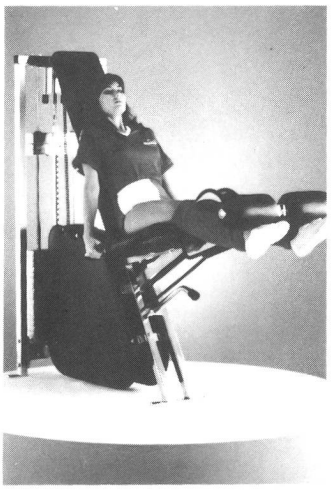
Verlangen Sie Informationen und Gratisprospekte:

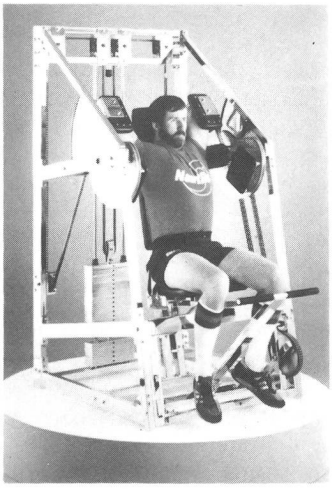
H. Bühler
Schützenstrasse 39
6430 Schwyz

Jederzeit erreichbar unter
Telefon 043 21 59 36
Telex 86 60 48

Mit **PANZERI** ist Ihr Klub preisgünstig **anders** gekleidet!

Nautilus





Die Trainingstechnologie der Zukunft

Nautilus/europe

Kanzleistrasse 126
CH-8004 Zurich, Switzerland
Tel. 01/242 54 29
Telex 812 790