

**Zeitschrift:** Der Fourier : offizielles Organ des Schweizerischen Fourier-Verbandes und des Verbandes Schweizerischer Fouriergehilfen  
**Herausgeber:** Schweizerischer Fourierverband  
**Band:** 35 (1962)  
**Heft:** 6

**Vereinsnachrichten:** Nachtorientierungslauf vom 23./24. Juni 1962

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 16.04.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://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 Salzangel.

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  $\frac{1}{5}$  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*

Energereiche, 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 Mainnummer des «Der Fourier».