

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

Herausgeber: Schweizerischer Fourierverband

Band: 35 (1962)

Heft: 6

Artikel: 20. ordentliche Delegiertenversammlung des Verbandes Schweizerischer Fouriergehilfen

Autor: [s.n.]

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-517484>

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: 19.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

oder wo es auch sei, bewusst durchgeführt werden. Beim Marschieren und im leichten Trab erfolgt das Einziehen der Luft sowie das Ausstoßen auf je 4—10 Schritte, im flüssigen Lauf auf je 4 Schritte. Wer es fertigbringt den Rhythmus des Atmens so zu regulieren, dass er schliesslich ohne Zutun unseres Bewusstseins funktioniert, wird selten unter der unangenehmen Begleiterscheinung des «Seitenstechens» leiden. Wer die Atmung vernachlässigt kommt läuferisch nie zur Geltung.

Das Ein- und Auslaufen

Von grosser Bedeutung ist auch das Einlaufen vor dem Start, auch Aufwärmen genannt. Es garantiert, wenn richtig durchgeführt, den Antrieb der Funktionen des Körpers, weil er vorbereitet, aufgewärmt, gelockert, gedehnt und vielseitig bewegt worden ist. Im kalten Zustand dürfen dem Organismus nur geringe Leistungen zugemutet werden. Ein routinierter Läufer sitzt vor dem Start nicht herum, sondern vertreibt sich die Wartezeit mit leichten gymnastischen Übungen (Hüpfen an Ort, Kauerübungen, Armkreisen usw.).

Ebenso falsch ist es, sich sofort nach einem Lauf niederzulegen, zu setzen oder herumzustehen. Wir erholen uns nur wieder richtig durch eine bleibende Aktivität des Körpers, durch die aktive Erholung, selbst wenn sie nur im Marschieren während 5—10 Minuten besteht. Unerlässlich ist es auch, die Atmung bewusst tief zu halten um den Sauerstoffmangel, der sich eingestellt hat, wieder auszugleichen. Die Erholung während den auf die Leistung folgenden Stunden vollzieht sich weit besser, wenn diese Regeln beachtet werden.

20. ordentliche Delegiertenversammlung des Verbandes Schweizerischer Fouriergehilfen

vom 5. / 6. Mai in St. Gallen

Die Sektion Ostschweiz hat es verstanden, der diesjährigen Delegiertenversammlung einen würdigen Rahmen und einen ihr eigenen Akzent zu geben.

Der einleitenden Präsidenten-Konferenz folgte als einmalige Abwechslung eine gutbesuchte Führung durch die bekannte Stiftsbibliothek des Klosters St. Gallen statt.

Der unterhaltende Teil bestand aus einem wohlorganisierten Nonstopprogramm, das sich durch ein sehr gutes Niveau auszeichnete und deren Organisatoren unser ungeschminktes Kompliment verdienen. In dieser Stimmung liess sich der kameradschaftliche Geist dieser Tagung ganz besonders gut auswirken.

Am Sonntagmorgen eröffnete um 9.30 Uhr Zentralpräsident Gfr. Arber Kurt die Delegiertenversammlung. Diese verlief in Rekordzeit und ohne besondere Ereignisse. Erwähnen möchten wir speziell das Rahmenprogramm der ausserdienstlichen Tätigkeit für 1962: Referate und Einführung der TO 62, der Versorgungsgruppen, Verpflegungskredit, WK-Vorbereitung, Kartensele- und Kompassübung, Vorträge, Sektionswettkampf, Felddienstübung. Hptm. Beck bisheriger technischer Leiter der Sektion Solothurn trat in St. Gallen offiziell das erste Mal an die Öffentlichkeit und verdankte seine letzjährige Wahl zum technischen Leiter des VSFG, an der er seinerzeit nicht anwesend sein konnte.

Zeitungskommission: In diese wurden für 1963/64 die Sektionen Aargau und Graubünden bestimmt.

Oberstlt. Messmer ergriff das Schlusswort als Stellvertreter des Bundesrates und des OKK und dankte die rege ausserdienstliche Tätigkeit des VSFG und munterte die Delegiertenversammlung zur weiteren unermüdlichen Tätigkeit auf.

Nach den verschiedenen Dankesadressen der Gäste konnte der Zentralpräsident die vorzüglich verlaufene 20. Delegiertenversammlung beim Stellvertreter des OKK abmelden.

Der Schlussakt bildete das übliche Mittagsbankett, das im Kongresshaus «Schützengarten» eingenommen wurde.