

<b>Zeitschrift:</b>	Der Fourier : officielles Organ des Schweizerischen Fourier-Verbandes und des Verbandes Schweizerischer Fouriergehilfen
<b>Herausgeber:</b>	Schweizerischer Fourierverband
<b>Band:</b>	50 (1977)
<b>Heft:</b>	8
<b>Rubrik:</b>	Schweizer Wehrsport

### 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

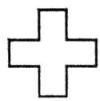
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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:** 20.02.2026

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



## Termine

3. September	Sommermannschaftswettkampf F Div 8	Liestal
3. September	Pfannenstiel-Orientierungslauf	Pfannenstiel u. U.
3. / 4. September	13. Zürcher Distanzmarsch	Zürich-Herdern
24. / 25. September	Sommermannschaftswettkampf Gz Div 5	Lenzburg
24. / 25. September	Bündner Zwei-Tage-Marsch	Chur St. Luzisteig
25. September	34. Aargauischer Militärwettmarsch	Reinach AG
25. September	Sommermannschaftswettkampf Gz Div 7	Frauenfeld
29. Oktober	Exercice technique dans le terrain	Delsberg

Zur Abwechslung ein Bericht einer sportlichen Veranstaltung, an der auch immer wieder Leser unseres Fachorgans teilnehmen.

## 100 km . . . aus der Sicht eines Betreuers

Freitag, 10. Juni, 22.25 Uhr. Seit 25 Minuten sind 3800 Läufer unterwegs. Bei strömendem Regen warte ich mit dem Fahrrad auf einer Anhöhe etwa 8 km von Biel entfernt. Aufgeschnallt auf den Gepäckträger ist eine Sporttasche mit verschiedenen Getränken, abgefüllt in Thermos- und Plastikflaschen. Gleich erscheinen die ersten Läufer. Ob der Favorit wohl darunter ist? Nach einer weiteren kleinen Gruppe erkenne ich im Dunkeln bereits meinen Kollegen. Mutet er sich nicht zuviel zu?

Ich geselle mich zu ihm. Sein ruhiger Atem verrät mir, dass alles i. O. ist. Nach weiteren drei Kilometern scherzt er: «Hier habe ich bei meinem ersten 100er vor neun Jahren bereits Halt gemacht und eine Ovo getrunken.» Wir biegen in einen Feldweg ein. Es giesst in Strömen. Die Erde ist aufgeweicht. Große Wasserrachen haben sich gebildet. Die Läufer an der Spitze scheint dies allerdings kaum zu stören, obwohl ihre Schuhe bereits völlig durchnässt sind. Ich muss mich anstrengen, um in diesem Gelände mit dem Fahrrad mithalten zu können.

Kurz später sind wir in Aarberg. Dicht gedrängt stehen die Zuschauer und applaudieren stark. Weiter geht's über Vorimholz nach Oberramsern (km 38). Wir haben uns — kaum merklich — nach vorne gearbeitet und für kurze Zeit die Spitze übernommen. Bald darauf erscheint Helmuth Urbach, der nachmalige Sieger. Ihm anzuhängen wäre sinnlos.

In gleichmässigem, zügigem Tempo geht's weiter. Ohne anzuhalten reiche ich dem Läufer hier und da zu trinken. Über Jegenstorf (Halbzeit) erreichen wir Kirchberg. Hier empfehle ich einen kurzen Massagezwischenhalt. Doch der Läufer ist rastlos. Später, meint er. Wo nimmt der schlanke Mann auch die ungeheure Energie her? Bei km 68 kurzer Halt: Beinmassage, Krafttrunk und weiter. Wir halten immer noch den zweiten Platz. Dem Läufer scheinen Flügel gewachsen zu sein. Kein Anzeichen von Schwäche. Bei diesem Tempo muss er doch einmal einbrechen, denke ich. Meine Andeutung, etwas zu drosseln, überhört er. Über Gerlafingen erreichen wir nach einem längeren Anstieg Gossliwil (km 82,5), ein allen Läufern wohlbekannter

Punkt. Viele schon konnten hier nicht mehr weiter und mussten die Waffe strecken.

Die Strasse führt hinunter nach Arch. Ein weiterer Schluck aus der Flasche gibt wieder etwas Kraft. Zwei Läufer nähern sich. Tempo steigern? Nein, wir haben noch 13 km vor uns. Da könnte noch allerhand passieren. Die beiden Verfolger (Deutsche) überholen uns. Wir biegen nun in einen äusserst morastigen Feldweg ein. Ich bleibe mit dem Fahrrad stecken. Mit Stroh vermischt Lehmklumpen blockieren Hinter- und Vorderrad. Der Läufer prescht vorwärts. Mühsam entferne ich den Dreck. Nach 50 m bleibe ich erneut stecken. Ich trage das Fahrrad ein Stück weit. Endlich eine abgemähte Wiese. Holprig fahre ich dem Läufer nach. Er ist inzwischen ausser Sichtweite. Ich strenge mich mächtig an (und

schimpfe über die miesen Verhältnisse). Endlich habe ich ihn erreicht. Schnell reiche ich ihm noch etwas zu trinken. Von jetzt an brauche ich nichts mehr, meint er. Jetzt erblicken wir die Eishalle in Biel, das lange ersehnte Ziel. Kurz davor schere ich aus, denn der Applaus gehört dem Läufer.

Es ist 05.40 Uhr, als Walter Bernet aus Eschenbach SG das Ziel durchquert. 7 Stunden und 40 Minuten hat er für die harte 100 km Strecke benötigt. Mit seinem vierten Rang war er zugleich bester Schweizer. Der grosse Trainingsaufwand hat sich gelohnt. Vielleicht habe auch ich als Betreuer ein klein wenig zu diesem Erfolg beitragen können.

RH

(aus «Wehrsport» Juli 1977)

#### *Auszug aus der Rangliste*

1. Urbach Helmuth, Köln 7.15 Std.; 4. Bernet Walti, Eschenbach 7.40 Std.; 7. Aregger Rudolf, Hasle 7.48 Std.; 8. Tschanz Rudolf, Lengnau 7.49 Std. und die beste Frau: Holdener Edith aus Zug im 63. Rang in einer Zeit von 9 Std. und nur einer Minute!)

und nun zur Vpf:

Dr. Howald vom Sportmedizinischen Institut der ETS liess elf Läufer mit dem Fahrrad begleiten. Die Fahrer hatten alles zu notieren, was der Läufer an Nahrungsmittel aufnahm, sei es in flüssiger oder fester Form. In einer ohne Zweifel zeitraubenden Kleinarbeit — man rechnet mit rund sechs Monaten — soll dann eine Analyse in bezug auf Kalorienverbrauch, Flüssigkeitsaufnahme und effektiven

Gewichtsverlust erstellt werden. Dazu wird auch eine eingehende Untersuchung über die Wirkung eines bestimmten Getränkes durchgeführt. Als erste Hochrechnung teilte uns Dr. Howald mit, dass durchschnittlich für die 100-km-Distanz rund 7000 Kalorien erforderlich sind. Trotz einer Flüssigkeitsaufnahme von 4 – 6 Liter, kann die Gewichtsabnahme 4 oder gar mehr Kilogramm betragen.

Zu gegebener Zeit werden wir auf die Ergebnisse zurückkommen, welche das ÄrzteTeam der Sportschule Magglingen veröffentlicht.

#### **Wir gratulieren**

Wie wir der FHD-Zeitung (Bestandteil des «Schweizer Soldat») vom Juli 1977 entnehmen, wurde FHD-Rf Nüesch Elisabeth aus Rapperswil in den Zentralvorstand des Schweizerischen FHD-Verbandes gewählt. Herzliche Gratulation.