

# Schweizer Wehrsport

Objektyp: **Group**

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

Band (Jahr): **53 (1980)**

Heft 10

PDF erstellt am: **21.06.2024**

## **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.

# Schweizer Wehrsport

## Wehrsportliche (und andere) Termine

25. Oktober	Schlusswettkampf MLT	Kaisten
25. Oktober	Exercice technique dans le terrain	Colombier
25. Oktober	OVOG - Herbsttagung <sup>1</sup>	Kloten
25. Oktober	16. Nachtpatrouillenlauf UOG Zürichsee	geheim
25. Oktober	Tag der offenen Tür, SBB-Hauptwerkstätte	Zürich
26. Oktober	25. Krienser Jubiläumslauf <sup>2</sup>	Kriens
2. November	22. Thuner Waffenlauf, Start: Kaserne <sup>6</sup>	Thun
8. November	GV der Orts-Qm Vereinigung GR	Fürstenu
8./ 9. November	22. Zentralschweizer Distanzmarsch <sup>5/6</sup>	Rain LU
8./ 9. November	Tag der offenen Tür, bei der SBB	Kreuzlingen / Konstanz
15./16. November	Tag der offenen Tür, bei der SBB	Basel SBB
16. November	46. Militär-«Wettmarsch» (Marathon) <sup>4</sup>	Frauenfeld

<sup>1</sup> Präsident Oberstlt Willi Weishaupt, Zschokkestrasse 8, 9000 St. Gallen  
Besichtigung Flugplatz, Referat Direktor Egli, beschränkte Teilnehmerzahl.

<sup>2</sup> siehe «Der Courier» September 1980 (Seite 350)

<sup>4</sup> Anmeldeschluss: 17. Oktober, Fr. 13.—, Postcheckkonto 85-1931

<sup>5</sup> Anmeldeschluss: 18. Oktober, Fr. 13.—, Postcheckkonto 60-7740

<sup>6</sup> mit J+S Kategorie



### Four Cyrill Rogg (unser Interview)

(s) Fourier Cyrill Rogg (Jahrgang 1943, 177 cm gross, 66 kg, 3 Kinder) erzählt in der Folge, wie es zu seinem sportlichen Comeback kam anstelle von Stress und Nikotin.

### *Zu meiner beruflichen Tätigkeit*

Vor 9 Jahren haben mich die Stimmbürger der Gemeinde Rickenbach (ca. 3000 Einwohner) zu ihrem Gemeindeoberhaupt gewählt. Als Gemeindeammann bin ich nicht nur Präsident des Gemeinderates, sondern auch der Waisenamts- und Vormundschaftsbehörde, der Flur- und Gesundheitskommission und des Wahlbüros. Ebenfalls gehört zu meiner Tätigkeit die Leitung der zentralen Gemeindeverwaltung mit zwei Angestellten und zwei Lehrlingen. Als Ortsvorsteher der Ortsgemeinde Rickenbach erledige ich auch das gesamte Bau- und Strassenwesen. Gleichzeitig stehe ich der Elektrizitäts- und Wasserversorgung als Präsident vor. Alle diese reichhaltigen Aufgaben ergeben ein Vollamt, das meine Zeit zusammen mit den vielen Repräsentationspflichten eigentlich voll auszufüllen vermag. Viele Jahre habe ich dann auch ausschliesslich für Arbeit, Beruf und Familie gelebt, ohne an den nötigen Ausgleich zu denken.

### *Lauftraining als Ausgleich*

Vielleicht war es ein kleiner gesundheitlicher Einbruch im Herbst 1977, der mich veranlasste, die Ziele neu zu überprüfen und abzustecken. Die Einschränkung der beruflichen Tätigkeit auf maximal 50 Wochenstunden und die Reduzierung der gesellschaftlichen Anlässe auf das Allernotwendigste brachten dann plötzlich die nötige Zeit für Erholung und Ausgleich.

Vielleicht war es auch das plötzliche körperliche Besserbefinden nach der endgültigen Einstellung des Rauchens vor drei Jahren, das mich an die frische Luft bei langen Berg- und Waldwanderungen zog.

Oder war der eigentliche Grund für das tägliche Laufen schlussendlich nicht gar ein junger Hund, den unsere Kinder vor zweieinhalb Jahren ins neuerstellte Einfamilienhaus schmuggelten? Jener treue vierbeinige Trainingsbegleiter, der den täglichen Dauerlauf noch intensiver fast als sein Meister erlebt und genießt? Verschiedenartige Gründe sind es wohl, die mich zum Laufen motiviert haben. Und so ist für mich seit nun bald 2 Jahren der Laufsport zum vernünftigen Ausgleich und zur gesunden Ergänzung beruflicher Anspannung geworden.

### *Trainingsprogramm und Ziele*

Erst mit 35 Jahren zum Laufen gekommen — nachdem ich 15 Jahre lang überhaupt nichts in sportlicher Hinsicht unternahm — hatte ich anfangs überhaupt keine wettkampfmässigen Ambitionen. Ein langsamer Beginn und Aufbau verhalf mir einerseits zur Raucherentwöhnung und andererseits zur erwünschten Gewichtsabnahme. Es muss dann irgendwann im Winter 1978 / 79 bei einem längeren Marsch mit meinem Hund durch den Neuschnee — ausgerüstet mit Militärschuhwerk — gewesen sein, als ich mich an einen Vorsatz aus dem Jahr 1962 erinnerte (damals beendete ich gerade meine RS), irgendwann in meinem Leben an einem Waffenlauf teilzunehmen. Diesen Vorsatz wollte ich mit der Anmeldung zum Zürcher Waffenlauf am 22. April 1979 in die Tat umsetzen. Von speziellen Waffenlaufschuhen und der richtigen Packung musste ich erst noch näheres erfahren. Dass ich meinen ersten Waffenlauf als 36jähriger «Spätzünder» durchhalten konnte und den «Zürcher» knapp unter 2 Stunden beendete, war für mich selbst die grösste Überraschung. Das war wohl auch der zündende Funke zum regelmässigen Lauftraining. Seither laufe ich — wenn immer möglich — wöchentlich 60 bis 100 km, fast ausschliesslich auf Wald- und Feldwegen, bei täglichen Distanzen zwischen 10 und 30 km und immer mit der Absicht «Lauftraining soll Freude und nicht Qual sein».

Weil jeder Mensch sich im Leben, Beruf und Alltag Ziele setzen muss, so setze ich mir auch im Sport Jahres- und Saisonziele. Diese Ziele erreicht zu sehen bestätigen auch meine Trainingsformel: «Laufe eher lang, aber nicht zu schnell.» Meine Ziele für das Jahr 1980 waren:

1. Alle elf Waffenläufe zu absolvieren (wird der Reinacher einen Tag nach der Armeemeisterschaft möglich sein?).
2. Marathon unter 3 Stunden.
3. 100 km unter 10 Stunden.

Zwei Ziele sind erreicht. Die persönlichen Bestzeiten stehen auf 2.56 für Marathon und 9.27 für 100 km.

Fast logisch erscheint jedem Waffenläufer auch jenes Ziel, beim König der Waffenläufe, also am Frauenfelder, die eigene Bestzeit zu verbessern.

### *Spezialtraining für Div-Meisterschaft*

Die Vorbereitung auf Div- und Armee-Meisterschaft bedingt für jeden einzelnen der Gruppe eine spezielle, gezielte Vorbereitung. Durch Beteiligung an diversen Dreikämpfen habe ich mich intensiv im Schiessen und HG-Werfen geübt. Die ganze Gruppe absolvierte einige etwas härtere Lauftrainings als gewohnt in ruppigem Gelände. Distanzschätzen und Geländepunktbestimmen nahmen auch einen Teil dieser Vorbereitungen in Anspruch. Der Erfolg rechtfertigte diesen zusätzlichen Aufwand (1. Rang Landwehr, Grenzdivision 7, 31. August 1980).

### *Persönliche Feststellung*

Wer es nicht über längere Zeit versucht hat, weiss nicht, wie schön das Laufen ist.