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

Herausgeber: Schweizerischer Fourierverband

Band: 53 (1980)

Heft: 10

Rubrik: 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: 09.10.2025

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

Schweizer Wehrsport

Wehrsportliche (und andere) Termine

25. Oktober	Schlusswettkampf MLT	Kaisten
25. Oktober	Exercice technique dans le terrain	Colombier
25. Oktober	OVOG-Herbsttagung [1]	Kloten
25. Oktober	16. Nachtpatrouillenlauf UOG Zürichsee	geheim
25. Oktober	Tag der offenen Tür, SBB-Hauptwerkstätte	Zürich
26. Oktober	25. Krienser Jubiläumslauf [2]	Kriens
2. November	22. Thuner Waffenlauf, Start: Kaserne [6]	Thun
8. November	GV der Orts-Qm Vereinigung GR	Fürstenau
8./ 9. November	22. Zentralschweizer Distanzmarsch [5/6]	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) [4]	Frauenfeld

[1] Präsident Oberstlt Willi Weishaupt, Zschokkestrasse 8, 9000 St. Gallen
Besichtigung Flugplatz, Referat Direktor Egli, beschränkte Teilnehmerzahl.

[2] siehe «Der Fourier» September 1980 (Seite 350)

[4] Anmeldeschluss: 17. Oktober, Fr. 13.—, Postcheckkonto 85-1931

[5] Anmeldeschluss: 18. Oktober, Fr. 13.—, Postcheckkonto 60-7740

[6] 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.