

<b>Zeitschrift:</b>	Starke Jugend, freies Volk : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen
<b>Herausgeber:</b>	Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen
<b>Band:</b>	10 (1953)
<b>Heft:</b>	10
<b>Artikel:</b>	Einiges über Aschenbeläge
<b>Autor:</b>	[s.n.]
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-991232">https://doi.org/10.5169/seals-991232</a>

### 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:** 13.01.2026

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

- Anspannung und ohne Anstrengung erfolgen können. Die seelische Verkrampfung muss vermieden werden.
- b) Oft vermögen wenige Minuten vollkommener Ruhe, Beschaulichkeit und Besinnung die ungünstigen Vorstellungen und Hemmungen zum Verbllassen zu bringen und ein neues Gefühl, dasjenige der Sicherheit, zu erwecken.
- c) Wir sollten im Training und im Wettkampf stets bemüht sein, alle Sorgen, Schwierigkeiten und Widrigkeiten des Lebens zu vergessen, unsere Gedanken freudig und ausschliesslich auf unsere schöne Sache richten und uns in unsere sportlichen Gedanken vertiefen. Unruhe, Unlust, Unschönes und Verzagtheit lassen wir draussen, wenn wir den Sportplatz betreten.
- d) Man darf die treibenden und positiven Gedanken (z. B. ich will international werden; ich will meine persönliche Bestleistung erreichen; mein Kamerad hat mit gründlichem Training grosse Leistungen erzielt, ich kann es also auch usw.) und ihre Assoziationen nie aus dem Auge verlieren. Wir können so unsere Begeisterung für die Sache wach halten.  
Vor hemmenden Gedanken, Kleinmut usw. verschliessen wir unsere Seele, und zwar gleich im Anfang ihres Auftauchens. Sobald wir merken, dass die richtigen Gedanken wegschleichen wollen, rufen wir sie zurück.
- e) Um die Begeisterung und dadurch die erfolgreiche Selbstbeeinflussung zu fördern, suchen wir stets den Kontakt mit Gleichgesinnten und trachten mit ihnen zusammenzuarbeiten. Wir wollen unsere Freundschaften nach dieser Richtung hin vertiefen.  
Wir sammeln und speichern unsere Kräfte auf. Kein Zerstreuen, Zersplittern, Verzetteln. Immer nur ein Ding vor Augen halten. Das braucht Selbstüberwindung, stärkt aber auch die innere Kraft.
- f) Es kann auch vorkommen, dass unsere Begeisterung einen Dämpfer erfährt. Zum Beispiel hat der Präsident oder der technische Leiter versäumt, uns seine Anerkennung auszusprechen; eine ungerechte Kritik (auch in der Zeitung), das kalte Benehmen des Publikums können unglücklich wirken und die Begeisterung lähmen. Solche

Einbrüche müssen dann in erster Linie durch den Trainer psychologisch bekämpft werden. Ein guter Trainer ist sowieso ein guter Psychologe.

Das folgende praktische Vorgehen sei empfohlen:

1. Erkennen, wo es an Begeisterung und Willenskraft fehlt
2. Ergründung der Ursachen dieser Mängel
3. Was folgt daraus?
4. Dementsprechendes Handeln.

\* \* \*

Die Selbstbeeinflussung kann besonders denjenigen Menschen helfen, die nach innen gekehrt (introvertiert) sind und den Kontakt nach aussen sowieso schwer finden, d. h. sie suchen ihn überhaupt nicht, weil ihnen nur die eigenen Überlegungen gut scheinen und nur die eigene seelische Aktivität passt.

\* \* \*

Die Selbstbeeinflussung hat natürlich ihre Grenzen. Sie ist im Stande, Kräfte zu entfalten, die bisher durch unangenehme Erinnerungen, Nervosität usw. gebunden und gehemmt waren; sie kann aber solche Kräfte nicht erzeugen.

In das Gebiet der Selbstbeeinflussungs-Wirkungen gehört auch das Tragen von Talismanen, Amuletten usw., was manchmal zu lächerlichem Unsinn führen kann (z. B. Rennhosen, die bei der Erzielung eines Rekordes getragen wurden, werden nicht mehr gewaschen u. ä.).

Emil Coué hat schon zur Jahrhundertwende auf die grossen Möglichkeiten der Autosuggestion hingewiesen. Er bewies auch in zahlreichen Fällen, dass auf diesem Wege viel erreicht werden kann. Angstempfindungen verschwinden durch Autosuggestion, gehemmte Organe funktionieren wieder normal, sogar Verletzungen verheilen rascher. Ein Studium von Coué, seiner Tätigkeit und seiner Lehre wird für den Sportlehrer immer von grossem Nutzen sein.

\* \* \*

Bei fortwährender planmässiger Autosuggestion wird eine Konstanz, ja sogar eine ständige Steigerung der sportlichen Leistungen eintreten. Diese günstige Tatsache drückt sich nach aussen als verhaltene Ruhe aus, und die schöne sichere Haltung wird zum sichtbaren Ausdruck unserer inneren Sicherheit.

## Einiges über Aschenbeläge

Die Turn- und Sportplatzberatungsstelle der Eidg. Turn- und Sportschule wird immer wieder und von den verschiedensten Seiten, um die Bekanntgabe eines «Rezeptes» für Aschenbahnbelagmischungen ersucht. Da wir darüber keine verbindlichen Angaben machen können, sollen die Probleme, die bei der Herstellung von Aschenbahnbelaegen zu berücksichtigen sind, kurz behandelt werden.

Ein Aschenbahnbelaag setzt sich aus einem Aschenteil (Schlacke) und aus einem bindenden Teil (Lehm) zusammen. Das Mischungsverhältnis, das, grob gesagt, aus etwa 60:40 besteht, ist unter vielen anderen, ebenso wichtigen Faktoren auch von der Qualität der verwendeten Materialien abhängig. Diese sollen darum vorerst im Einzelnen besprochen werden.

Als Aschenteil wird oft der sogen. Kammerlösch verwendet. Kammerlösch ist ein Aschenprodukt, das aus den Rauchkammern der mit Dampf betriebenen Lokomotiven ausgekratzt bzw. gewonnen wird.

Man bezeichnet das Material in Deutschland auch als Flugasche. Das Produkt ist in der Schweiz, infolge der Elektrifizierung unserer Bundesbahnen, nur in sehr beschränkten Mengen erhältlich. Es wird darum vorwiegend aus Frankreich, Deutschland und dem Elsass eingeführt.

Für eine gute Aschenbahn galt bisher Rauchkammerlösch als unentbehrlicher Bestandteil. Die hohen Kosten des Materials, vor allem bedingt durch die Frachttarife, liessen die Frage auftreten, ob nicht Feinschlacke (zerkleinerte Kesselschlacke, wie sie z. B. von den Gaswerken erhältlich ist) mit ebenso grossem Erfolg verwendet werden könnte. Vergleichende Untersuchungen der beiden Materialien ergaben folgende Ergebnisse:

Das spezifische Gewicht von Kammerlösch ist ca. 0,41, dasjenige von Feinschlacke 0,70. Die Feinschlacke ist also schwerer. Daraus resultiert ein Vorteil für diese, denn man kann in der Praxis oft beobachten, dass

1. der leichtere Lösch durch den Wind relativ rasch abgetragen wird, und
2. Regengüsse das leichteste Material zuerst abschwemmen.

Bei der Feinschlacke sind diese beiden Faktoren, des höheren Raumgewichtes wegen, in viel geringerem Ausmass vorhanden. Dazu kommt noch, dass Feinschlacke mehr Feuchtigkeit speichern kann und dass sie diese auch länger zu halten vermag als Lösch. Die Wasserdurchlässigkeit der beiden Materialien ist hingegen gleich gut. Wenn wir von der Voraussetzung ausgehen, dass eine gewisse Belagsfeuchtigkeit erwünscht ist, sei es aus Gründen der Elastizität oder um die Staubentwicklung zu reduzieren, so müssten wir auch deshalb zur Feinschlacke greifen. Wenn nicht andere, uns unbekannte Gründe, für den bedeutend teureren Kammerlösch sprechen, ist nicht einzusehen, weshalb man nicht für Aschenbahnen die in der Schweiz erhältliche Feinschlacke verwenden sollte. Zugegeben, die Bahn wird durch eine Beimischung von Lösch schöner schwarz, aber den gleichen Effekt erhalten wir auch, wenn das als wünschenswert oder notwendig erachtet wird, durch eine einfache Abstreumung, also mit einer viel geringeren Menge des sehr teuren Materials.

Als zweiten Bestandteil haben wir in einer Laufbahnmischnung die Bindemittel. Zur Verwendung gelangen: Mergel, Tuffsand, Humus, (als besonders geeignet wird gute Walderde empfohlen) und Schwemmsand oder Giessersand.

Man unterscheidet Tonmergel und Kalkmergel. Bei Kalkspat mit hohem Tongehalt spricht man von Tonmergel. Es ist dies ein Material mit hoher Bindekraft, welches vorzugsweise in der Ziegelei verwendet wird. Hat der Mergel nur ein geringes Gehalt an Tonmineralien, so spricht man vom Mergelkalkstein wie er z. B. für die Zementfabrikation verwendet wird. Kalktuff wird in gemahlenem Zustand häufig und mit sehr viel Erfolg als Belag für Tennisplätze verwendet, das Material hat jedoch eine geringere Bindekraft als Tonmergel und muss darum, wenn es in einem Aschenbahnbelag Verwendung findet, in grösserer Menge beige mischt werden.

Zur Beimischung in einen Aschenbahnbelag rechnet man bei einem guten Tonmergel etwa 20 %, bei Tuff sand etwa 40 % des Materials. Daraus geht schon hervor, wie eminent wichtig es ist, was für ein Material verwendet wurde und in welcher Qualität es vorhandenen ist.

Humus als Zuschlagstoff wird deshalb verwendet, weil er auf dem Bauplatz meistens schon vorhanden ist. Die Qualität ist natürlich sehr unterschiedlich: es gibt Humus mit hoher Bindekraft und solchen mit geringer Bindekraft. Dementsprechend muss auch die Beimischung dosiert werden; man rechnet durchschnittlich mit etwa 40 %. Wenn der Humus zugeführt werden muss, sollte man auf eine Beimischung verzichten. Der Humus begünstigt nur das Wachstum der Unkräuter, er ist aber als Mischmaterial nicht absolut notwendig, es sei denn, dass damit eine bedeutende finanzielle Einsparung gemacht werden kann.

Gelegentlich werden auch Industriesande beige mischt. Die Verwendung ist dann angezeigt, wenn ein sehr «fetter» Mergel oder ein stark bindender Humus vorhanden ist.

Das Mischen der Materialien erfolgt bei grösseren Mengen zweckmässig im Betonmischer, doch muss es vorher durch ein Wurfgitter ausgesiebt werden. Die Korngrösse der Schlacke sollte 4 mm, diejenige der Mergels und Humus' 6 mm nicht übersteigen. Das Material muss selbstverständlich beim Mischen auch sehr gut trocken sein, ansonst sich Knollen bilden, die die Homogenität der Mischung beeinträchtigen.

Das so gemischte Material wird in einer Stärke von ca. 6 cm auf eine gut vorbereitete Unterlage eingebracht. Die Qualität einer Bahn hängt aber nicht nur vom Belag ab, auch der Unterbau hat entscheidende Bedeutung. Er soll vor allem sehr gut wasserdurchlässig sein. Auf wasserundurchlässigem Grund ist eine Drainage notwendig, doch soll diese nicht unter der Bahn, sondern neben — bei Rundbahnen auf der Platz-Innenseite — der Bahn liegen. Die Bahn selbst soll ein Seitengefälle von 0,5 bis höchstens 1 % erhalten. Zuviel Gefälle ist, abgesehen davon, dass die internationalen Wettkampfbestimmungen dies nicht gestatten, schädlich, da die feinsten Belagsbestandteile bei Regenfällen nach innen abgeschwemmt werden und dort die Wasserdurchlässigkeit behindern. Aber auch eine gute, wasserdurchlässige Belagsmischung wird bei grossen Regengüssen nicht alles Wasser aufnehmen können. Nichts schadet einer Laufbahn mehr als stehende Wasserflächen. Eine Oberflächenentwässerung mit Einlaufschächten, welche an der Innenbahn anschliessen, jedoch auf der Rasenseite liegen müssen, wird von grössstem Nutzen sein.

Als Unterbau verwendet man im allgemeinen ein Steinbett, auf welches eine 10 bis 15 cm starke Grobschlackenschicht aufgetragen wird. Diese wird gewalzt und gut planiert und mit einer 2 bis 3 cm starken Feinschlackenschicht abgedeckt. (Zum Abdecken eignet sich auch das beim Aussieben der Belagsschlacke zurückbleibende Material). Im Strassenbau wird in den letzten Jahren statt des Steinbettes eine Schicht Betonkies, vermischt mit Rundschotter, verwendet. Dieser Unterbau wird sich auch für Laufbahnen eignen; es ist dadurch eine Kosteneinsparung möglich.

Trotz allen baulichen Vorsichtsmassnahmen wird auch der geübteste Sportplatzbauer nicht mit Sicherheit voraussagen können, ob eine gute, bzw. schnelle Laufbahn entsteht. Es spielen hier noch sehr viele Faktoren eine entscheidende Rolle, erwähnt seien:

1. geländebedingte Verhältnisse (Schattenlagen, Windzugängigkeit usw.)
2. örtliche Baugrundverhältnisse, Höhe des Grundwasserspiegels
3. klimatische Verhältnisse wie Nebel usw.

Diese Umstände, die nicht alle restlos vorauszuberechnen sind, veranlassen manche Sportplatzbauer eine Versuchsfäche z. B. einen Anlaufsektor für eine Hochsprunganlage anzulegen. Ein solcher Versuch sollte jedoch immer im Vorjahr angelegt werden können. Es ist wichtig, dass der Belag überwintern kann. Im darauffolgenden Jahr kann dann die Eignung einigermaßen beurteilt werden. Dabei merke man sich folgende Grundsätze:

1. Eine Bahn soll im ersten Jahr weich sein; sie wird bestimmt im darauffolgenden Jahr kompakter werden.
2. Besser eine zu weiche Bahn, als umgekehrt. Sollte eine Bahn auch im übernächsten Jahr noch zu wenig binden, so kann dem durch Aufstreuen von pulversiertem Lehm, welcher mit dem Nagelbrett eingeeckt wird, leicht abgeholfen werden. Das Gegenteil, also eine harte Bahn weicher zu machen, ist jedoch bedeutend umständlicher.
3. Trainingsbahnen sollen weicher sein als Wettkampfbahnen. Von den letzteren wird vor allem verlangt, dass sie schnell sind; eine gewisse Härte ist darum erwünscht.
4. Die Beläge der Anlaufpisten für Weit-, Hoch- und Stabhochsprung sind kompakter als jene der Laufbahnen.

5. Die Abstoss- bzw. Abwurfplätze für Kugel, Diskus und Hammer erfordern besondere Mischungen; man verwendet dafür sehr oft den sogenannten Tennenbelag. (Mergelbelag mit Brechsand im Verhältnis 40:60).

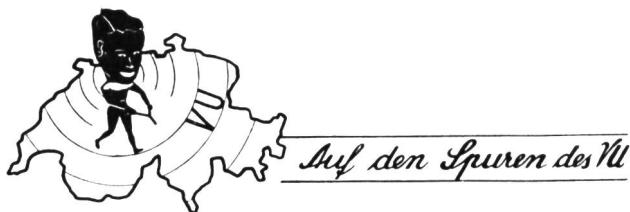
Abschliessend soll noch etwas gesagt werden über Laufbahnen mit rotem Belag. Die Färbung wird durch Beimischen, bzw. Abstreuen mit hell- bis dunkelrotem gebranntem Ziegelmehl erreicht. Das Beimischen erfordert grosse Mengen des Materials; da dieses sehr teuer ist, beschränkt man sich meistens auf eine einfache Oberflächenabstreuung.

Ziegelmehl hat ein spezifisches Gewicht von 1,41. Es ist demnach bedeutend schwerer als Lösch; er wird darum auch vom Wind weniger abgetragen als jenes und vom Regenwasser in geringerer Menge abgeschwemmt. Die Wasserdurchlässigkeit des Ziegelmehl ist dagegen schlecht, was als negative Eigenschaft desselben zu werten ist. Ausserdem wird es durch Verwitterung langsam wieder in seinen Urzustand (Lehm) zurück verwandelt. Um die Qualität einer Laufbahn zu

erhalten, muss darum das gebleichte Ziegelmehl periodisch abgebürstet und durch neues ersetzt werden. Die Unterhaltskosten einer solchen Bahn sind somit wesentlich höher.

Es wird oft behauptet, dass die roten Laufbahnen schneller seien als schwarze. Einerseits ist eine Belagsverbesserung durch die Beimischung von rotem Ziegelmehl nicht möglich; die verminderte Wasserdurchlässigkeit kann eher als Nachteil angesehen werden. Andererseits wird jedoch durch das Abstreuen mit dem feinen Ziegelmehl die Belagsoberfläche etwas verfestigt und kompakter. Dies ist, wie wir bereits früher erwähnt hatten, für Wettkampfbahnen erwünscht. Als Vorteil ist auch noch die gegenüber schwarzen Bahnen geringere Staubentwicklung hervorzuheben; rote Laufbahnen werden deshalb als sauberer bezeichnet. Die Meinung, dass rote Bahnen besser, bzw. schneller seien, resultiert jedoch vorwiegend aus psychologischen Überlegungen. Immerhin glauben wir, dass das gefällige und schönere Bild der roten Bahn die Mehrauslagen rechtfertigt.

Hdl.



### Berichtigung:

Wir wurden freundlicherweise vom VU-Büro Thurgau darauf aufmerksam gemacht, dass auf der letzten Seite der letzten Nummer ein neckischer Kobold — das Druckfehler-Teufelchen — ein unliebsames «Ghürsch» verursacht hat. Es sollte natürlich heißen:

1. *Grundschulkurs*: Zu führen ist das Kontrollbüchlein (und nicht die Teilnehmerliste)
2. *Grundschultraining*: Zu führen ist die Teilnehmerliste (und nicht das Kontrollbüchlein)
3. Kolonne 5. «Gp. teilg... (und nicht «Cp.)

### Grundschulprüfung

Wichtig! Unmittelbar vor Prüfungsbeginn ist mit den Kampfrichtern eine Messinstruktion durchzuführen. (s Messvorschriften Art. 44 AV).

Für die Durchführung der Prüfung werden Dir entsprechend den Jahrgängen verschiedenfarbige Prüfungsblätter zur Verfügung gestellt.

Beachte bei den Eintragungen in die Blätter folgendes:

- Kopf genau nach Vordruck vollständig ausfüllen.
- Eintragungen dürfen nicht radiert oder überschrieben werden. Sind Korrekturen nötig, ist die falsche Eintragung zu streichen und die korrigierte Zahl vom Prüfungsexperten zu bescheinigen.
- Wenn mehrere Versuche einzutragen sind, dann das beste Resultat unterstreichen, und zwar sowohl in der Bewertungstabelle als auch in der Rubrik, in die die Versuche einzutragen sind.

z. B.	SKALA		VERSUCHE	
Weitsprung ...	4.35	4.50	3.80	4.10

- Scheidet ein Jüngling infolge Unfall vorzeitig aus, ist dies auf dem Prüfungsblatt durch den Prüfungsexperten mit einem entsprechenden Vermerk und seiner Unterschrift zu bestätigen.

— Nichtteilnahme an einer Prüfungsdisziplin ist mit einem Strich (—) und Uebertreten, Fehlstarts usw. mit einer Null (0) einzutragen.

Sofern Du gleichzeitig Prüfungsexperte bist, hast Du

— jedes Prüfungsblatt zu datieren und zu unterschreiben (Unterschriftenstempel nicht gestattet).

— die Prüfungsergebnisse ins Leistungsheft des betreffenden Jünglings einzutragen.

Dich interessieren:

Art. 7 AV / Art. 11, Abs. 3 AV / Art. 18 AV / Art. 20, lit. c AV / Art. 21, Abs. 1–3 AV / Art. 33 AV / Art. 42–44 AV / Art. 2, lit. c EV.

## Echo von Magglingen

### Internationaler Selbstverteidigungskurs für Polizeimänner in Magglingen

In Magglingen fand der 2. Internationale Jiu-Jitsu-Speziallehrgang für Polizeimänner statt, an dem neben Vertretern aus der ganzen Schweiz auch verschiedene Ausländer teilnahmen. Der Kurs stand unter der Leitung von Alfred Baumann, Präsident der Internationalen Welt Jiu-Jitsu- und Judo-Federation, sowie Polizeikorporal Robert Tobler. Ziel und Zweck dieses Kurses bestand darin, die Schüler in die Kunst der Selbstverteidigung einzuführen und sie im übrigen mit all den Griffen vertraut zu machen, die sie in ihrem Beruf benötigen. Es wurde immer wieder darauf hingewiesen, dass der Polizeimann, um für Sicherheit, Ruhe und Ordnung sorgen zu können, selbst ruhig und besonnen sein muss, um seinen Dienst ohne grosses Aufsehen zu erregen verzeihen zu können. Nicht mit Grobheit und Kraft soll den Aufforderungen Nachachtung verschafft werden, sondern mit unauffälligen Mitteln. Wer z.B. bei einem Abtransport Widerstand leistet, fügt sich — dank eines «harmlosen» Spezialgriffes — selber Schmerzen zu.

Die Schüler, die in zwei Gruppen arbeiteten, wurden zunächst mit der Falltechnik vertraut gemacht, dann folgten die verschiedenen Griff (Würge-, Transport-, Polizei- und Wurgriffe) und die Abwehrmaßnahmen gegen Angriffe mit Waffen. Die Krönung der Arbeit bildete die Verteidigung bei verschiedenartigen Angriffen.

Zum Abschluss des Kurses fanden Prüfungen statt, die einen technischen, methodischen und einen theoretischen Teil (Anatomie, Erste Hilfe) umfassten. Unter den Besuchern des Kurses befand sich auch ein Vertreter der Oberzolldirektion, der von der Arbeit nicht nur sehr begeistert war, sondern dafür eintreten will, dass auch die Grenzwächter eine solche Ausbildung erhalten. (Also aufgepasst!)

Die Kurse sollen in Zukunft regelmässig im Herbst an der ETS in Magglingen durchgeführt werden.