

Zeitschrift: Starke Jugend, freies Volk : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 23 (1966)

Heft: 12

Artikel: Traumwechsel über 4 mal 100 m

Autor: Vogel, Heinz

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-991050>

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: 21.02.2026

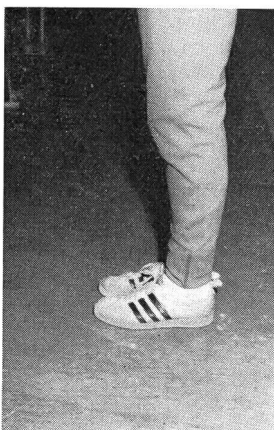
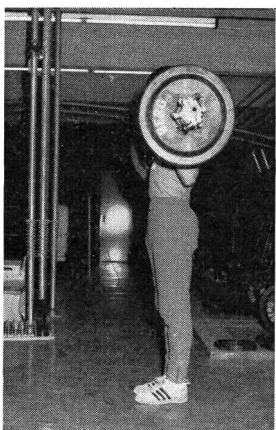
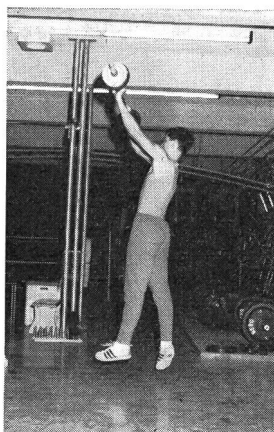
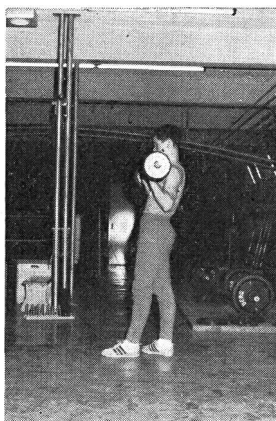
ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Traumwechsel über 4 mal 100 m

Heinz Vogel (DSB)

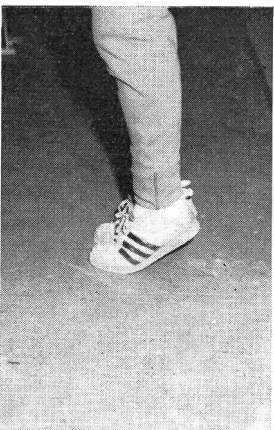
Übung 5

Schnelles Stossen der etwa 20—25 kg schweren Hantel nach schräg oben mit gleichzeitigen Wechsel-Schrittsprüngen. Wiederholungen und Pausen wie Übung 1.



Übung 6

Mit einer etwa 65—70 kg schweren Hantel auf den Schultern Zehenstand heben und senken. Wiederholungen und Pausen wie Übung 1.



Die Technische Kommission des Internationalen Leichtathletik-Verbandes (IAAF) hatte sich geirrt, als sie 1963 eine zusätzliche Zehnmeter-Marke zu dem bereits gültigen Wechselraum (20 Meter für 4-mal-100-m-Staffeln verbindlich machte. Seit dieser Zeit nahm die Zahl der Disqualifikationen durch Stabverlust oder Überschreiten der Wechselmarke nicht etwa ab, sondern hielt sich weiter im Rahmen der gewohnten Grössenordnungen. Nur das Risiko beim Wechsel ist grösser geworden. In der Entwicklung aber erhielt nun das Trainingslagersystem mit mehrwöchigen Schulungen für Staffeln noch mehr den Vorrang, als es früher ohnehin schon der Fall gewesen war.

Es ist kein Zufall, dass die Sprinterstaffeln der letzten Jahre vor allem durch Franzosen, Polen und sowjetische Kurzstreckenläufer beherrscht wurden. Lediglich die Amerikaner machten dank ihrer läuferischen Überlegenheit eine Ausnahme. Ihre Wechseltechnik schien bei allen grossen internationalen Gelegenheiten durchwegs unterentwickelt. Bei den Olympischen Spielen 1964 in Tokio rettete nur der Ausnahmesprinter Bob Hayes durch seinen Sturm Lauf vom fünften Platz beim letzten Wechsel bis zum Weltrekord- und Goldmedaillensieg in 39,0 Sekunden (noch heute gültig) das USA-Prestige.

Eine phantastische Serie

1966 trat die französische 4-mal-100-m-Staffel mit Marc Berger, Jocelyn Delecour, Claude Piquemal und Roger Bambuck endgültig in die Fussstapfen der einst führenden Deutschen in Europa. Mit dieser Mannschaft erreichte Frankreich eine auf unserem Kontinent noch nie erreichte phantastische Staffelserie:

- 39,2 (Berger, Delecour, Piquemal, Bambuck) Kiew 17. 9.
- 39,4 (Berger, Delecour, Piquemal, Bambuck) Thonen I.B. 31. 7.
- 39,4 (Berger, Delecour, Piquemal, Bambuck) Viry-Chatillon 7. 8.
- 39,4 (Berger, Delecour, Piquemal, Bambuck) Budapest 4. 9.

Erfahrungen in Mexico

Dr. K. Wolf

- 39,5 (Berger, Delecour, Piquemal, Bambuck) Berlin 9. 7.
39,5 (Berger, Delecour, Piquemal, Bambuck) Budapest 3. 9.
39,5 (Berger, Delecour, Piquemal, Bambuck) Paris 1. 10.
39,6 (Berger, Genevay, Piquemal, Bambuck) Paris 9. 6.
39,6 (Berger, Delecour, Piquemal, Bambuck) Fontainebleau 23. 8.
39,6 (Berger, Delecour, Piquemal, Bambuck) Chambéry 11. 9.
39,6 (Berger, Delecour, Piquemal, Bambuck) Manosque 9. 10.

Nur einmal also sprang Paul Genevay zu Beginn der Saison für den 31jährigen Jocelyn Delecour ein, sonst hielt man konsequent an dem einmal bewährten Quartett fest.

Eindeutiges Erfolgsrezept

Das Erfolgsrezept der Franzosen liegt auf der Hand: Verzicht auf die nach der Papierform vermeintlich schnellste Staffel, in die Genevay (einmal 10,3, aber sonst schwächer) oder Bernard (10,4) anstelle von Delecour (10,5) hineingehört hätten. Delecours Erfahrung und Verlässlichkeit erwiesen sich indes geradezu als der Schlüssel zur französischen Serie. Man hielt an dieser Mannschaft auch zu einem Zeitpunkt fest, da man in Deutschland längst eine Umbesetzung gefordert hätte, beispielsweise im Juni/Juli, als Claude Piquemal noch weit von seiner Bestform entfernt und beim Länderkampf gegen Deutschland nur Vierter in 10,6 (Bambuck Erster in 10,0 bei zu starkem Rückenwind!) geworden war.

Eine Standardstaffel setzt örtliche Konzentration (Paris oder Zonenbeispiel Leipzig) und weniger Vereins- oder Verbandsegoismus voraus. Ob man will oder nicht: am Beispiel Frankreichs wird die künftige Entwicklung der Sprinterstaffeln in Europa gemessen, und wir täten gut daran, uns schnellstens anzupassen, ehe wir noch mehr den Anschluss verlieren...

Unmittelbar nach seiner Rückkehr stellte Dr. K. Wolf als TK-Präsident des NKES (Nationales Komitee für den Elitesport) einen ersten Bericht über die Teilnahme einer schweizerischen Testgruppe an der 2. vorolympischen Sportwoche in Mexiko vom 6. bis 25. Oktober 1966 zusammen. Im ersten Teil hält Wolf den chronologischen Ablauf des Aufenthaltes in Mexiko im Telegrammstil fest. Die Red.

1. Tagebuchnotizen

Freitag, 7. Oktober

Im allgemeinen haben alle die erste Nacht hier gut überstanden, jedenfalls die 4 Wettkämpfer.

Es ist interessant festzustellen, dass wir Begleiter z. T. Schlafbeschwerden hatten und Müdigkeit empfanden, indessen die Wettkämpfer sich trotz eines ersten leichten Trainings ganz gut fühlten. Offenbar doch der Einfluss des Höhenlagers in St. Moritz.

Jeder absolviert ein kleines Training, etwa $\frac{1}{4}$ an Zeit und Intensität, um nicht zu übertreiben, ausser Pano Caperonis, der sich besonders gut fühlt und am Morgen ein grösseres Pensum absolviert.

Samstag, 8. Oktober

Caperonis berichtet, dass die Franzosen 3 Wochen in Font Romeux waren und sich bereits 10 Tage hier befinden; sie erleben gegenwärtig eine Art Krise, viele haben Magenbeschwerden. Dr. Krieg erklärt sich dies in der Weise, dass viele bei Stadtbummeln ausserhalb der Kontrolle der Trainer Früchte und Glaceen essen und sich auf diese Weise gefährden.

Caperonis schwimmt einen Test 100 m Crawl in 58,5, eine ansprechende Zeit, klagt aber, dass er nach 70 m «keine Luft» mehr hatte.

Mumenthaler absolviert einen 600-m-Testlauf, den er mit 53,4 nach 400 m passiert und mit 1:21,6 fertigläuft; eine recht gute Zeit (mit fliegendem Start) in Anbetracht seiner 600-m-Bestzeit von 1:18,5.

Brühwiler trainiert nach Angaben von Jack Günthard jeweils eine Hälfte der Übungen. Es fällt aber auf, dass die Russen, überhaupt die Wettkämpfer aus den Oststaaten, schon jetzt nur noch die Endformen

trainieren, besonders im Kunstturnen.

Im allgemeinen ist über den Gesundheitszustand zu sagen, dass sich die Athleten wohlfühlen und keine Beschwerden haben. Das Training am zweiten Tag lief schon auf ziemlich hohen Touren. St. Moritz hat sich zweifellos gelohnt.

Sonntag, 9. Oktober

Bretholz und Mumenthaler absolvieren im Stadtpark ein Fahrtspiel, um nicht immer auf der Bahn bzw. im Fechtssaal zu sein. Caperonis schwimmt mit den Franzosen, er legt zwei Testläufe über 400 m ab (Bestzeit 4.32). Im ersten 400-m hat er 5.08. Er ist darüber so enttäuscht, dass er einen zweiten absolviert, sich mehr ausgibt und schliesslich, wie er mir befriedigt erzählt, die Zeit von 4.52 erreicht. Am Mittag sagt mir aber Dr. Krieg, dass Caperonis doch wieder über 5 Minuten — 5.02 — benötigte, er ihm aber 10 Sekunden unterschlug, um sein Selbstvertrauen nicht zu untergraben!

Brühwiler wollte das ganze Programm durchturnen. Es ist aber Sonntag, offenbar machen alle Pause. So arbeitet Brühwiler allein an einigen Geräten. Er absolviert die Übung am Pferdpauschen und anschliessend die Freiübung, wobei er auf 200 Puls kommt!

Montag, 10. Oktober

Brühwiler turnt das ganze Programm des 6-Kampfes durch, wobei ihn Dr. Krieg jeweils beobachtet, Pulsmessungen vornimmt und feststellt, dass er nach den Übungen bis auf 190 bis 200 Pulsschläge kommt, sich aber doch zwischen den Übungen erholt.

600-m-Testlauf von Hansueli Mumenthaler. Wir hatten gehofft, dass er eine bessere Zeit erzielen würde als beim ersten Mal. Er lief aber eine Sekunde schlechter. Durchgangszeit 400 m in 55 Sekunden,