

Zeitschrift: Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 26 (1969)

Heft: 10

Artikel: Über hundert Trophäen

Autor: I.O.S.

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-994177>

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: 01.05.2026

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

Über hundert Trophäen

Im vergangenen Winter sahen die europäischen Spitzen-Skifahrer sich vor eine neue Situation gestellt: zum erstenmal hatten die USA eine starke Mannschaft nach Europa geschickt. Diese jungen Mädchen und Burschen aus Übersee erwiesen sich als gefährliche Rivalen in den internationalen alpinen Skirennen. Unter der amerikanischen Mannschaft befand sich auch Penny McCoy. Erst 19jährig, hatte sie schon über hundert Trophäen errungen.

Trainieren, nochmals trainieren

Um in die Siegerklasse aufzusteigen, brauchte es ein hartes Training. Wie die amerikanische Zeitschrift «für ein besseres Leben» LISTEN berichtet, führt Penny — neben dem täglichen Üben auf den Skihängen — nach dem Frühstück regelmässig während drei bis vier Stunden gymnastische Übungen durch,

um ihre Gelenke geschmeidig und ihre Muskeln kräftig zu erhalten — mit gutem Erfolg, wie sich zeigt.

Ein wertvoller Rat

Penny und ihr Bruder Dennis, der ebenfalls zu der USA-Skimannschaft gehört, nahmen in diesen letzten Jahren an allen grossen internationalen Wettrennen teil. Ob sie sich in den USA, in Südamerika, in Europa oder in Australien befinden, stets leben sie strikte nach dem Rat, den ihnen ihre Eltern — selber auch überdurchschnittlich gute Skifahrer — mit auf den Weg gegeben haben:

Wenn Du fit sein willst, betreibe regelmässig körperliche Übungen, iss zweckmässig, aber sehr bescheiden, schlafe ausgiebig und vor allem vermeide strikte Alkohol, Tabak, Narkotika. So wirst Du Dich stets unter den Siegern befinden. I. O.-S.

Mike triumphierte

Mike Burton ist heute der Langstreckenschwimmer Nr. 1 der Welt. An den Olympischen Spielen in Mexiko half er der amerikanischen Schwimmanschaft die Goldmedaillen zusammenraffen.

Nie wieder Sport

Niemand hätte einst Mike solch sportliche Triumphe vorausgesagt. «Du wirst nie wieder Sport treiben können», so sagte seinerzeit — wie die amerikanische Zeitschrift «Listen» berichtet — ein Arzt dem Dreizehnjährigen, als dieser nach einem Velounfall im Gehen behindert blieb. Später empfahl er dem Jungen das Schwimmen als Therapie.

So trat Mike einem Schwimmklub bei. Er zeichnete sich vorerst dadurch aus, dass er bei jedem Wettschwimmen letzter wurde, auch wenn er sich mit den Mädchen mass. Er war nicht nur durch die Folgen seines Unfalls behindert, sondern auch durch seinen Körperbau. Mike war klein und schwächling, während im allgemeinen die guten Schwimmer gross und kräftig gebaut sind.

Unglaublich zäh

Aber Mike besass eine gute Dosis von Willen und Energie. Durch das Heben von Gewichten suchte er seine Muskeln zu entwickeln. Der Trainer des Schwimmklubs sagte von ihm: «Eigenartig, dieser Bursche! Er ist keine sportliche Natur. Er ist nicht einmal besonders für das Schwimmen begabt. Aber der Kerl ist zäh, unglaublich zäh!»

Selbstdisziplin

«Listen» schreibt: «Mike gelangte zum Erfolg, weil er erfasste, was Selbstdisziplin bedeutet, was das ist, Körper und Geist zu höchster Leistungsfähigkeit hinzuführen. Es gehört mancherlei dazu, vor allem auch Verzicht auf Nikotin, auf Alkohol, auf das Liebäugeln mit Rauschgiften!»

Mike Burton selbst erklärt, nach den Geheimnissen seines Erfolges befragt: «Ich habe begriffen, was das heisst, Selbstdisziplin... Und daneben ist der Schlüssel zum Erfolg: sich anstrengen, sich Mühe geben, sich nochmals anstrengen!» I. O.-S.



Der Sprung nach oben

Ohne seriöses Training gibt es keine Spitzenleistungen. Es wird aber heute allgemein anerkannt, dass eine regelmässige Massage und Körperpflege entscheidend zur Leistungssteigerung beiträgt.

Sportler aus aller Welt erzielen Höchstleistungen mit der einzigartigen **DUL-X Embrocation**

DUL-X das biologisch wirksame Massagemittel fördert die Hautdurchblutung, entschlackt die Muskeln und macht sie geschmeidig. DUL-X verjagt Müdigkeit und Muskelkater.

Alleinvertreib für die Schweiz: BOKOSMA AG, Ebnet-Kappel

DUL-X
Massage

Zum Einreiben und Massieren
Pour frictionner et masser

DUL-X IKS Nr. 12548
Comp. : Ol. Eucalypt.,
Gaulth., Rosmar., Arzoi,
Melasse Menthol, Arnica,
Excis. ad emuls.

BOKOSMA S.A.
EBNET-KAPPEL
SUISSE