

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

**Herausgeber:** Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

**Band:** 37 (1980)

**Heft:** 9

**Artikel:** Die Limmatstafette : eine Ausdauerprüfung mit "Plausch"

**Autor:** Lörtscher, Hugo

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-993906>

### **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:** 12.01.2026

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

# Die Limmatstafette – eine Ausdauerprüfung mit «Plausch»

Bild und Text von Hugo Lörtscher  
ETS Magglingen

Man weiss es: der «echte», ursprüngliche Sport jenseits aller Schlagzeilen blüht im Verborgenen. Sport, welcher noch um den Preis der reinen Freude betrieben wird. Beispiel freiwilliger Schulsport. Im konkreten Fall: der Schulsport der Region Limmattal mit zehn angeschlossenen Gemeinden.

Vor zwei Jahren wurde hier auf Initiative des Oberengstringer Mittelschulsportlehrers Herbert Donzé zur Förderung des Ausdauertrainings die Limmatstafette aus der Taufe gehoben. Als Jubiläumsanlass des Regionalaussschusses mit einer Beteiligung von 1000 Schülern. Sie erfuhr am 18. Juni dieses Jahres eine geglückte Neuauflage und soll künftig als feste Einrichtung im zweijährigen Turnus beibehalten werden. Gelaufen wird in Zehnerstaffeln, Buben und Mädchen gemischt, entlang der malerischen Ufer beidseits der Limmat zwischen Oberengstringen und der Brücke von Oetwil. Auf einer Distanz von 16 km für die Mittelstufe und 20 km für die Oberstufe, mit Teilstrecken von rund 1500 m für die Mittel- und bis zu 3000 m für die Oberstufe.

Wir haben Herbert Donzé, den technischen Leiter, um einige Auskünfte gebeten:

*Frage:* Um was geht es bei der Limmatstafette genau?

*H.D.:* Es geht hier primär um die Förderung des Ausdauertrainings als einer der bedeutsamsten körperbildenden und gesundheitsfördernden Massnahmen. Über die biologischen Auswirkungen hinaus führt das Ausdauertraining zu einer bewussten Auseinandersetzung des Schülers mit leib-seelischen Erlebnissen und damit zu Einsichten, welche ihn zur Leistungsbereitschaft in allen Lebenslagen befähigen. Der spätere Lauf ist sekundär, indessen als «Plausch», Erlebnis und für soziale Kontakte von hohem Wert. Auch zwingt er Lehrer und Schüler zu seriöser Wettkampfvorbereitung in Form regelmässiger Trainings, welche später ausserhalb von Wettkämpfen zur Gewohnheit werden sollten. Bei unseren Schülern ist als erste Frucht das Laufen bereits zum Bedürfnis geworden.

*Frage:* Wie stehen die Schüler zur Limmatstafette?

*H.D.:* Anfänglich herrschte nicht überall eitel Begeisterung, die Freizeit für Training und Wettkampf zu opfern. Ohne leichten Zwang zur Überwindung von Unlustschwellen ging es nicht. Bei einer Jugend, welche vielfach das Laufen verlernt hat, ist das natürlich. Wenn es einigen von ihnen vielleicht «stinkte», entpuppte es sich bei näherer Betrachtung indessen eher als ein «So-tun-als-ob». Sportlichen Ehrgeiz zuzugeben ist verpönt. In der Staffel ist

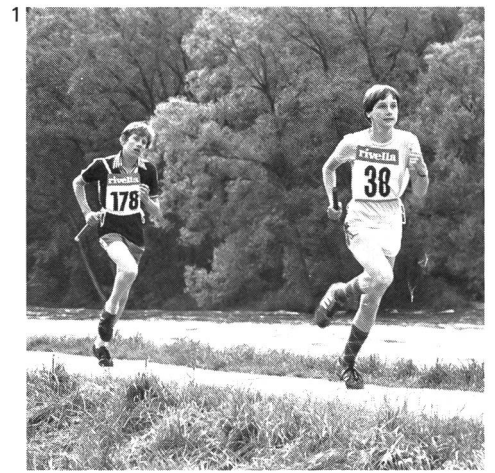
man dann mit Feuereifer dabei. Es geht ja nicht um Spitzenleistungen, sondern darum, dass jeder im Kampf gegen die Zeit und sich selber sein Bestes gibt, im Wissen darum, dass weiter vorne sein Kamerad auf die Stabübergabe wartet.

*Frage:* Welche Auszeichnungen werden verliehen?

*H.D.:* Die Mannschaft im 1. Rang erhält 11 Mannschaftsphotos plus ein Poster. Jene im 2. und 3. Rang sowie eine weitere, durch das Los bestimmte Mannschaft erhalten je 11 Mannschaftsphotos. Das ist alles.

Die Limmatstafette ist ein sympathisches, erfrischendes Sportfest, dessen Durchführung jedoch eine generalstabsmässige Organisation sowie ungezählte freiwillige Helfer voraussetzt. Die Organisatoren möchten ihre Erfahrungen nicht für sich behalten, sondern möglichst zahlreichen nachahmenden Gemeinden zur Verfügung stellen.

Die Limmatstafette mag andern als Signal dienen: gute Ideen laufen nicht von selbst, jemand muss ihnen Beine machen. Wer übernimmt den Staffelstab?



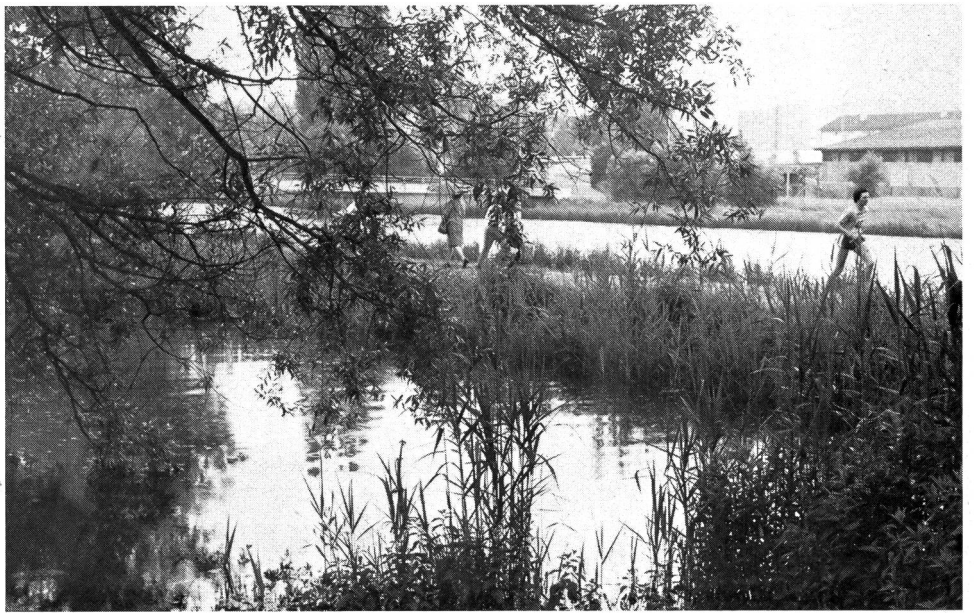


4

#### Bildlegenden

- 1 Stafettenläufer der Oberstufe auf dem idyllischen, von Auenwäldern gesäumten Teilstück der Limmat bei Unterengstringen
- 2 Stabübergabe bei der Brücke von Unterengstringen von Schülern der Oberstufe
- 3 Stabübergabe der Mittelstufe bei der Brücke im Werd
- 4 Startausschnitt von der Oberstufe bei der Sportanlage Brunnewis in Oberengstringen
- 5 Begegnung mit der unberührten Natur am Limmatufer unterhalb der Brücke im Werd
- 6 Stabübergabe der Mittelstufe nach rund 14 km bei der Brücke von Unterengstringen
- 7 Eines der zahlreichen originellen Klassenembleme der teilnehmenden Mannschaften

5



6



7







Kern & Co. AG, 5001 Aarau  
Vermessungsinstrumente  
Photogrammetrische Geräte  
Zeicheninstrumente



## BLV Sporthandbücher – zu jeder Jahreszeit aktuell



Diese Titel immer vorrätig in  
Ihrer Buchhandlung für Freizeit und Sport

**CVB Buch + Druck**

Badenerstraße 69, 8026 Zürich, Tel. 01-2528155

**BLV München**

Sigurd Baumann

**Sportspiele** Technik – Methodik – Regeln

Dieses BLV Sporthandbuch stellt alle interessanten, bekannten und für den Sportunterricht wichtigen Sportspiele vor. Neben der Beschreibung der Lernziele, Organisation, Spielregeln und Technik werden vor allem die vorbereitenden Spiele, die Übungsreihen und spieltaktischen Übungsformen behandelt. Fr 48,-

Sigurd Baumann/Klaus Zieschang

**Praxis des Sports**

Dieses BLV Sporthandbuch dient als Lehr- und Nachschlagewerk für die Sportpraxis. Mit instruktiven Texten, Grafiken und Bildserien stellt es alle wichtigen Sportarten dar, ergänzt durch Kapitel über Training, Gymnastik und Unfallverhütung. Fr 39,-

Ekkehard Ulmrich

**Skisport** Praxis und Theorie der Ausbildung

Skifahren lernen heißt nicht nur, bestimmte Schwungformen zu erlernen, sondern sich in der winterlichen Bergwelt gefahrlos zu bewegen. Diese erweiterte Lehrkonzeption vermittelt als Ausbilder-Ausbildung das neue BLV Sporthandbuch. Zweifellos gehört es zum Handwerkszeug jedes Skilehrers. Fr 44,-

Alexander Popescu

**Schwimmen** Technik, Methodik, Training

Dieser Band widmet sich der Technik, der Methodik und dem Training des Schwimmens. Das umfassende Lehr- und Nachschlagewerk behandelt die Sportart Schwimmen vollständig, praxisnah und doch wissenschaftlich fundiert. Fr 42,-

Karl Martini

**Handball** Technik – Taktik – Methodik

Allen Aktiven, Trainern und Lehrern, Sportlehrern und Übungsleitern bietet der Autor die Möglichkeit, ihr Wissen in Technik und Taktik des Handballspiels noch zu vertiefen, bzw. zu erweitern. Fr 44,-

Hartmut Baumann

**Turnen** in Freizeit, Schule und Verein

Neu an diesem Buch ist die Systematik des Lernprozesses, die der Autor einführt. Er ordnet den Inhalt nach der Verwandtschaft der Bewegungen an den einzelnen Geräten für Aktive, Sportlehrer und Erzieher. Fr 48,-