

Zeitschrift: Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen
Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen
Band: 37 (1980)
Heft: 12

Artikel: Triathlon : eine Sportart wird wiederentdeckt
Autor: Lehmann, Jean-Luc
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-993931>

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: 18.01.2026

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

Triathlon

Eine Sportart wird wieder entdeckt

Jean-Luc Lehmann

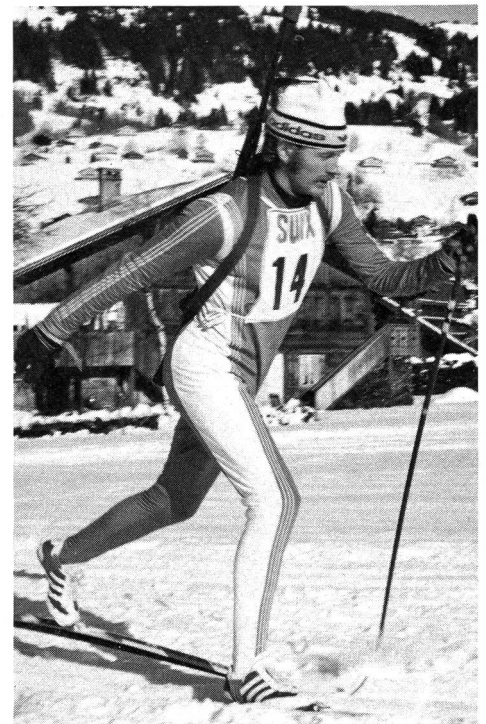
Triathlon – ein vielseitiger Wintersport mit drei Disziplinen findet immer mehr Anhänger. Während die Zweikampf-Sportart Biathlon (eine olympische Disziplin) einen allgemeinen Bekanntheitsgrad besitzt, fehlt dem Triathlon noch eine gewisse Popularität. Die Grundidee, im Kriegs- oder Katastrophenfall eine wichtige Meldung fristgerecht überbringen zu können, soll durch die Verschiedenartigkeit der Disziplinen (Langlauf, alpines Skifahren und Schiessen als Verteidigung) verwirklicht werden. In seinen Anfängen war der Wintermehrkampf eine rein militärische Sportart; durch eine Neustrukturierung und einem «Kurswechsel» haben seit kurzem auch Jugendliche die Möglichkeit, Wettkämpfe zu bestreiten. Was ist der Wintermehrkampf? Ein zugleich vielseitiger, attraktiver und anspruchsvoller «Drei-Komponenten-Sport».

Triathlon heisst eigentlich nichts anderes als ein «Dreikampf». Und doch ist dieser fremdländisch anmutende Ausdruck in den letzten Jahren – seit die Schweizer Triathlon-Nationalmannschaft auf internationaler Ebene beachtliche Erfolge verbuchen konnte – fast zu einem Markenzeichen geworden. Triathlon setzt sich aus den drei Disziplinen Riesenslalom, Langlauf und (Luftgewehr-) Schiessen zusammen. Ein Wettkampfprogramm umfasst jeweils einen flüssig gesteckten, mittellangen Riesenslalom (mit nur einem Lauf), einem Langlauf zwischen 4 und 15 km (je nach Alter) und das Schiessen.

Während die Teilnehmer der «Jugend-» und «Junioren-Kategorie» auf einer besonderen, völlig ungefährlichen Anlage (Distanz zirka 10 m, in einem Saal aufgestellt) mit dem Luftgewehr ihr Programm schiessen, benützen die älteren ihre Ordonnanzwaffe. Den 12- bis 15jährigen Knaben, die in der «Jugend-Kategorie» eine Art «Schnupperlehre» durchlaufen, gewährt man eine Erleichterung: Sie können zwischen einem Riesenslalom oder einem Langlauf auswählen und bestreiten damit zusammen mit dem Luftgewehrschiessen einen Zweikampf.

Zwei erfolgreiche Weltmeister

Nachdem der Nidwaldner Arnold Nöpflin 1977 und Georg Zraggen (Uri) 1979 an den CISM-Weltmeisterschaften die goldenen WM-Medailen gewonnen hatten und sich das Trio Arnold Nöpflin, Gaudenz Ambühl und Konrad Gabriel den Mannschafts-WM-Titel geholt hatte, war das Eis gebrochen: Die Triathlonisten hatten sich die Anerkennung durch die Sportverbände gesichert, und damit erlebte ein lange totge-



Georg Zraggen, seit 1979 amtierender CISM-Weltmeister.

glaubter Wintersport seine Auferstehung. Der Mann, der dem Triathlon zu neuem Ansehen verholfen hat, kommt aus Lausanne und wird spitzbübisch «Mister Triathlon» genannt: Michel Pralong, früher selbst aktiver Dreikämpfer, setzt sich wie kein anderer für den Wintermehrkampf ein. Seit er 1975 das Ruder des damals langsam sinkenden Schiffes fest in seine Hände nahm, hat sich vieles verändert; nebst der gesamten Reorganisation des Ressorts «Wintermehrkampf» (dieses Ressort ist der Schweizerischen Interessengemeinschaft für militärischen Mehrkampf – SIMM, angegliedert) hat Michel Pralong vor allem die Breitenentwicklung eingeleitet: «Es ist mir ein grosses Anliegen, dass immer mehr Jugendliche Zugang zum Triathlon finden. Früher war das undenkbar, weil der Wintermehrkampf stark von militärischen Organisationen geprägt war. Heute stellt sich dieses Problem nicht mehr, und fast jeder junge Wintersportler hat die Gelegenheit, sich dem Triathlon zuzuwenden.» Michel Pralong weiss aus Erfahrung, dass der Dreikampf weit mehr bringt als das Training einer einzelnen Disziplin: «Der Weg an die Spitze ist sehr steinig, weil die Anforderungen an die Athleten immer mehr steigen. Die Chancen, zum Beispiel im Schweizerischen Skiverband (SSV) als Mitglieder einer Trainingsgruppe auf-

genommen zu werden, sind relativ gering. Hinzu kommt, dass man sich in einem solchen Verband unweigerlich mit der Frage ‚Spitzensport oder Berufslehre‘ gegenübergestellt sieht.»

Die Entwicklung von der reinen Spezialdisziplin zum Mehrkampf ist heute unübersehbar und als gesunde Erscheinung im Sport zu bezeichnen.

Vielseitige Sommervorbereitungen

Triathlonisten gehören einem wagemutigen Sportvölklein an; eine gewisse Portion Ehrgeiz, Durchhaltewillen, Idealismus und Vielseitigkeit kennzeichnen sie aus. Aber die Freude, die persönliche Genugtuung und eben diese Vielfalt belohnen den Mehrkämpfer für das harte Sommertraining, bei dem verschiedenes geübt wird: Schnelligkeit, Wendigkeit, Ausdauer, Kraft, eine rasche Erholung nach einer körperlichen Anstrengung und eine ruhige Hand beim Schiessen sind die Hauptmerkmale eines Mehrkampftrainings. Gehen wir im einzelnen auf die verschiedenen Trainingsmöglichkeiten ein:

Riesenslalom

Als Mitglied eines Skiklubs hat man Gelegenheit, die skitechnischen Grundlagen zu erlernen und sich mit Fragen der Wettkampfvorbereitung zu befassen. J+S-Kurse sowie besondere Rennkurse (organisiert durch die Schweizer Skischulen und verschiedener Fabrikanten von Wintersportartikeln) gehören zu den weiteren Möglichkeiten, das Grundwissen zu schulen.

Langlauf

Wer bereits Ski fährt, hat es bedeutend leichter, später noch mit dem Langlaufen zu beginnen; der Aufwand für einen Athleten, der noch nie auf Abfahrtski stand, ist bedeutend grösser, jedoch kein Ding der Unmöglichkeit. Für das Langlauftraining schliesst man sich wiederum einem Skiklub an, besucht die entsprechenden J + S-Kurse oder meldet sich bei den Schweizer Skiwanderschulen an.

Schiessen

Wer noch zu jung ist, um einen der alljährlich in der ganzen Schweiz durchgeführten Jungschützenkurse zu besuchen, besorgt sich ein Luftgewehr und schiesst im Keller auf eine selbstgebastelte Scheibe mit Kugelfang (Vorsichtsmassnahmen beachten!). Für Junioren empfiehlt es sich, einen Jungschützenkurs zu besuchen und das Training im Schützenverein unter kundiger Leitung fortzusetzen. Ältere Teilnehmer, die die RS besucht haben, benützen für das persönliche Training die Ordonnanzwaffe. Jeder hat seine persönlichen Schwächen (er-



Eine der 3 Triathlon-Disziplinen, der Riesenslalom

Copyright: P. Duperrex, Château-d'Oex

fahrungsgemäss ist das gerade im Schiessen der Fall!), und gerade dort sollte man ansetzen. Ein gezielt aufgebautes Training kann dazu beitragen, in allen drei Disziplinen ein Leistungsgleichgewicht zu erreichen.

Zwischen Weihnachten und Neujahr 1980 (vom 26. bis 30. Dezember) organisiert die Triathlon-Nationalmannschaft ihren bereits zur Tradition gewordenen Einführungskurs für 12- bis 20jährige Teilnehmer in Ulrichen (VS).



Das Luftgewehrschiessen unter der kundigen Leitung von Philippe Klay, Vize-Weltmeister im Pistolenschiessen in Seoul 1978.

Copyright: P. Duperrex, Château-d'Oex

Triathlon – SIMM – SSV?

«Mit dem Namen Schweizerische Interessengemeinschaft für militärischen Mehrkampf (SIMM) (...) wird die vom Schweizerischen Landesverband für Sport (SLS) anerkannte Vereinigung zur Förderung des gesamten Wehrsportes in der Schweiz bezeichnet. – Die Verbandstätigkeit erstreckt sich im wesentlichen auf die Pflege der folgenden Wehrsportarten: im Sommer moderner und militärischer Mehrkampf, im Winter moderner und militärischer Mehrkampf und Biathlon (...).» So steht es in den SIMM-Statuten geschrieben. Triathlon (in den Statuten als «Wintermehrkampf» bezeichnet) bildet eines der 4 sportlichen Ressorts der SIMM. Die Bezeichnung «militärischer Mehrkampf» darf nicht darüber hinweg täuschen, dass in den letzten Jahren etliche Bemühungen in Richtung «zivile Sportart» unternommen wurden. So haben heute alle Wettkämpfer die Möglichkeit, die Wettkämpfe in ziviler Kleidung zu absolvieren. Weiter wurde mit der Einführung der «Jugend-» und «Junioren-Kategorie» eine wichtige Basis zur Breitenentwicklung des Triathlons geschaffen. Teilnahmebedingungen gibt es heute keine mehr, man muss also nicht einer militärischen Organisation (UOV usw.) angehören oder die Rekrutenschule absolviert haben. Die Triathlonisten hingegen profitieren von ihrer militärischen Dachorganisation in dem Sinne, als dass sie vom EMD finanziell unterstützt werden, Armeematerial brauchen können und in den Genuss der Leistungen der Militärversicherung kommen. Um aber die Breitenentwicklung einer in den letzten Jahren stark expandierenden Sportart erst zu ermöglichen, haben die Triathlon-Verantwortlichen seit geraumer Zeit mit dem Schweizerischen Skiverband (SSV) ein Abkommen getroffen: So stellt der SSV im Rahmen seiner Möglichkeiten den Triathlonisten Trainer zur Verfügung, koordiniert die Delegation und Mannschaftsbetreuung bei den CISM-Weltmeisterschaften und versucht, ehemalige SSV-Kadermitglieder in der Triathlon-Nationalmannschaft zu integrieren. Gaudenz Ambühl (Davos) und Bruno Heinzer (Hausen am Albis) sind heute Mitglieder der Triathlon-NM, nachdem sie lange Zeit im SSV ihre Sporen abverdienten. Diese erfolgreiche Zusammenarbeit zwischen den Triathlonisten und dem SSV liessen in den letzten Jahren den Gedanken aufkommen, den Wintermehrkampf ideell dem SSV anzugliedern. Werden nach den Grasskifahrern und den Skiakrobaten nun auch die Triathlonisten zum Unterverband des SSV? Diese Frage bleibt heute noch offen, doch in dieser Beziehung wird heute viel geleistet.

Triathlon

Kategorien		Teilnehmer	Austragungsmodus	
			«CISM»	«SIMM»
International		Nationalmannschaft Ausländische Mannschaften	Langlauf 15 km mit Schiessen auf 150 m Riesenslalom	Langlauf 12 km Schiessen auf 300 m oder 25 m Riesenslalom
Senioren	I	20- bis 32jährige	Langlauf 15 km mit Schiessen auf 150 m Riesenslalom	Langlauf 12 km Schiessen auf 300 m oder 25 m Riesenslalom
	II	33- bis 42jährige	Es ist den Organisatoren freigestellt, ob sie die Kategorien II und III zum Wettkampf zulassen wollen. – Langlauf 15 km mit Schiessen auf 150 m – Riesenslalom	Langlauf 12 km Schiessen auf 300 m oder 25 m Riesenslalom
	III	43jährige und mehr		Langlauf 12 km Schiessen auf 300 m oder 25 m Riesenslalom
Junioren		16- bis 20jährige	Luftgewehrschiessen Langlauf 8 km Riesenslalom	Schiessen auf 300 m Langlauf 6 bis 8 km Riesenslalom
Jugend	nordisch	12- bis 15jährige	Luftgewehrschiessen Langlauf 4 km	Luftgewehrschiessen Langlauf 4 km
	– oder alpin		Luftgewehrschiessen Riesenslalom	Luftgewehrschiessen Riesenslalom