

**Zeitschrift:** Magglingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule Magglingen mit Jugend + Sport

**Herausgeber:** Eidgenössische Sportschule Magglingen

**Band:** 42 (1985)

**Heft:** 5

**Rubrik:** Beispiellektion

### **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**

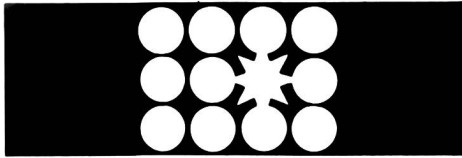
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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:** 18.04.2026

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



# BEISPIELLEKTION

## 24-Stunden-Triathlon

Walter Bucher

Keine Angst, das ist nichts Verrücktes, sondern ein etwas aussergewöhnliches Trainingsprogramm in etwas ungewöhnlichen Gruppen mit dem lobenswerten Ziel, Ausdauer zu trainieren. Lanciert hat die Idee die *Turn- und Sportlehrerausbildung der Eidgenössischen Technischen Hochschule (ETH) Zürich*.

Wer mitmacht, tut das ohne Kontrolle «von oben». Die Organisatoren zählen auf die Fairness. Wer den durch Losglück ermittelten Preis gewinnt, sollte kein schlechtes Gewissen, sondern den Preis ehrlich erschwitzt haben.

### Teilnahmebedingungen:

3er-Gruppen (Grossväter, Mütter, Freund/in, Onkel, Tante... usw.), alle Sportbegeisterten, wobei mindestens 1 Gruppenmitglied im Alter der 2. bis 6. Klasse sein muss.

### Durchführung:

Irgendwann in der Freizeit, innerhalb von 3 Monaten

### Regeln:

Pro Etappe mindestens 10 Minuten (oder länger) *laufen*, *schwimmen* oder *radfahren* ohne anzuhalten. Die zurückgelegte Strecke ist nicht entscheidend. Die entsprechende Zeit in das Kontrollblatt eintragen (mittels Ankreuzen der 5-Minuten-Felder). Die Zeiten der einzelnen Gruppenmitglieder werden addiert, bis eine der drei Tabellen voll ist. In der «Lauf-Tabelle» darf nur die effektiv gelaufene Zeit eingetragen werden, in der «Schwimm-Tabelle» nur die geschwommene usw. Es gibt keine «Einzelsieger», das Total der ganzen Gruppe zählt am Schluss.

### Preise:

Alle eingesandten und vollständig ausgefüllten Protokollblätter kommen in eine Verlosung. Siegerpreis:

1 vollständige Triathlon-Ausrüstung für jeden der Siegergruppe (1 Velo, Badehosen, Lauf- und Veloausrüstung gestiftet von adidas und Migros-Genossenschaftsbund

### Auskunft:

Das ausgefüllte Kontrollblatt muss bis spätestens am 1. November 1985 an Walter Bucher, Weststrasse 83, 6314 Unterägeri gesandt werden.

Unter dieser Adresse sind auch weitere Auskünfte über den *24-Stunden-Triathlon* zu erhalten.

Gewinner ist jeder, der sich selbst besiegt!!!



Aus «Mittlachen ist wichtiger als siegen», 1972, Nebelspalter-Verlag Rorschach.

## Kontrollblatt: 24-Stunden-Triathlon

Beginn der ersten Etappe: \_\_\_\_\_ Letzte Etappe: \_\_\_\_\_

1. Name: \_\_\_\_\_ Adresse: \_\_\_\_\_ PLZ/Ort: \_\_\_\_\_ Alter: \_\_\_\_\_  
 2. Name: \_\_\_\_\_ Adresse: \_\_\_\_\_ PLZ/Ort: \_\_\_\_\_ Alter: \_\_\_\_\_  
 3. Name: \_\_\_\_\_ Adresse: \_\_\_\_\_ PLZ/Ort: \_\_\_\_\_ Alter: \_\_\_\_\_

Die gelaufenen, geschwommenen beziehungsweise gefahrenen Zeiten ins Protokoll eintragen. Pro 5 Minuten 1 Feld ankreuzen. Es muss mindestens 10 Minuten pro Etappe trainiert werden! Viel Spass!!!

### Laufen (16 Stunden)

h	5-Minuten-Felder
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	

h	5-Minuten-Felder
9	
10	
11	
12	
13	
14	
15	
16	

### Schwimmen (4 Stunden)

h	5-Minuten-Felder
1	
2	
3	
4	

### Radfahren (4 Stunden)

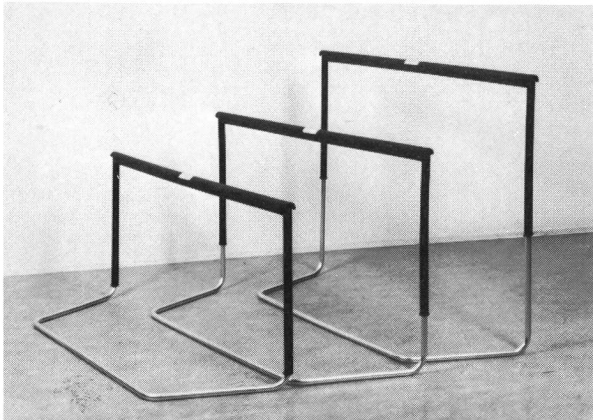
h	5-Minuten-Felder
1	
2	
3	
4	

Wir haben alle Spielregeln genau eingehalten:

Datum: \_\_\_\_\_ 1. Unterschrift: \_\_\_\_\_ 2. Unterschrift: \_\_\_\_\_ 3. Unterschrift: \_\_\_\_\_

# Übungshürden

für abwechslungsreiche Turnstunden



- Geeignet für den Unterricht in der Halle und im Freien
- Vielseitig einsetzbar
- Verlangen Sie unseren Prospekt

**R. Bachmann**  
**Im Lussi, 8503 Hüttwilen**  
**Telefon 054 471463**

**DUL-X**® damit nichts passiert  
 bei Training und Wettkampf

**aber wenn's passiert: DUL-X**®  
 bei Prellungen, Zerrungen, Muskelschmerzen

**DUL-X**® die Heil- und Sportmassage

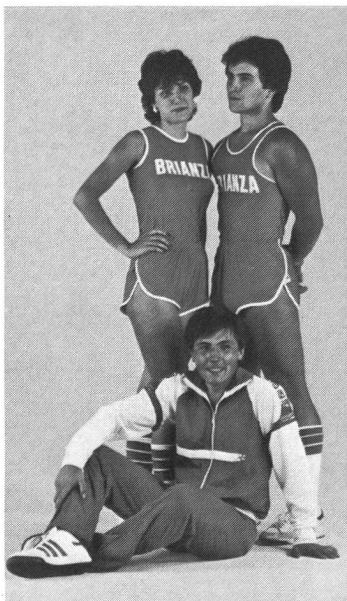
DUL-X Embrocation 125 ml Fr. 7.-, 250 ml Fr. 12.-  
 DUL-X Crème Red Point mit verstärktem Wärmeeffekt Fr. 7.- / Fr. 12.-  
 DUL-X Rapid Gel gegen Sportverletzungen Fr. 13.-  
 Und zur Unterstützung:  
 DUL-X Medizinalbad Fr. 10.80 / Fr. 16.-

Produkte der BLOKOSMA AG Ebnat-Kappel  
 in Apotheken und Drogerien



**panzeri**®  
 Sportbekleidungen

## Das besondere Dress für Ihren Verein



Aus über 40 Grundmodellen bestimmen Sie:

- Modell und Farben
- die Stoffqualität
- die Aufschriften

Neben den üblichen Sportarten finden Sie bei uns

Rugby-, Eishockey-, Football-, Motocross-, Ruder-, Rad-, Ringer-, Boxer-, Baseball-, Leichtathletik-, Boccia-, Kegel-, Curling-Dresses

Zehntausende Klubs in ganz Europa sind von Panzeri ausgerüstet worden.

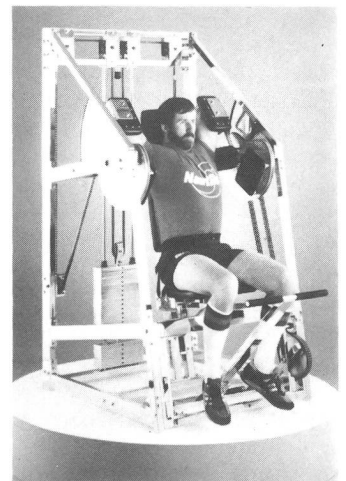
Verlangen Sie Informationen und Gratisprospekte:

**H. Bühler**  
**Schützenstrasse 39**  
**6430 Schwyz**

Jederzeit erreichbar unter  
 Telefon 043 21 59 36  
 Telex 86 60 48

Mit PANZERI ist Ihr Klub preisgünstig anders gekleidet!

 **Nautilus**



Die Trainingstechnologie der Zukunft

 **Nautilus/europe**

Kanzleistrasse 126  
 CH-8004 Zurich, Switzerland  
 Tel. 011/242 54 29  
 Telex 812 790