Grundregeln des körperlichen Trainings für Orientierungsläufe

Autor(en): **Biedermann, E.**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Schweizer Soldat : Monatszeitschrift für Armee und Kader mit FHD-Zeitung**

Band (Jahr): **26 (1950-1951)**

Heft 24

PDF erstellt am: **30.04.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-707658

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Was machen wir jetzt?

Aufgabe Nr. 112

Der Gegner ist von verschiedenen Seiten mit dem Einsatz aller seiner Machtmittel ins Land eingebrochen. Unsere Armee, die im Herzen des Réduits intakt und für einen langen Widerstand gut vorbereitet ist, kämpft in kombinierten Kampfgruppen auch außerhalb der Alpenfestung und zwingt den Gegner dauernd zum Einsatz und zur Verzettelung seiner Reserven. Die der waffentragenden Männer beraubten Bevölkerung hält sich tapfer und leistet passiven Widerstand, ohne aber aktiv in das Kampfgeschehen einzugreifen.

Der Gegner ist nach langwierigen und verlustreichen Kämpfen von W her in den Raum Meiringen vorgestoßen, um sich mit einer Kampfgruppe zu vereinen, die aus dem Raume Zürich gegen die Alpen vorzustoßen versucht. Kampfgruppen unserer Armee operieren im Raume Brünig und Rosenlaui.

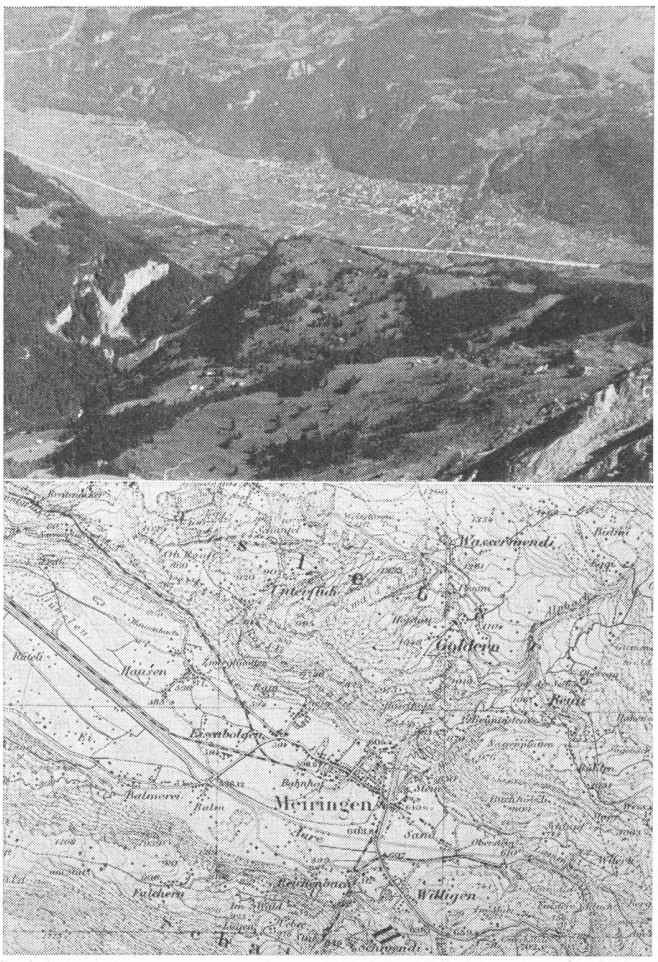
Gren.-Wm. Willener, der zur Kampfgruppe Rosenlaui gehört, die den Uebergang in das Tal von Grindelwald deckt, erhält für die kommende Nacht folgenden Auftrag:

Dem Gegner ist es gelungen, die von uns unterbrochenen Bahnlinien Brienz—Meiringen—Brünig behelfsmäßig wieder instand zu stellen. Die Linie muß in der kommenden Nacht wiederum so zerstört werden, daß sie für die nächsten Tage nicht benutzt werden kann.

Die Gruppe Willener besteht aus dem Führer, einem Kpl. und 8 Mann, die mit Karabinern, Maschinenpistolen und Handgranaten ausgerüstet sind. An technischem Material stehen soviel Werkzeuge, Sprengstoffe und Zündmittel zur Verfügung, wie sie von den Leuten ohne Behinderung ihres Auftrages getragen werden können.

Es ist morgens 0900, an einem klaren Herbsttag. Nach einer längeren Schönwetterperiode ist für die nächsten 24 Stunden mit einem Witterungswechsel zu rechnen. Unser Bild zeigt den Talboden von Meiringen, wie er an diesem Tag von einem Beobachtungsposten in den Engelhörnern gesehen werden kann.

Wie packt Wm. Willener, der das Gelände gut kennt, seine Aufgabe an?



(Es geht bei dieser Aufgabe weniger um die technischen Details, als um den richtig gewählten Anmarschweg und, nach dem Gelände beurteilt, um die zum Unterbruch der Bahnverbindungen besten Punkte.)

Lösungen sind bis spätestens 30. Sept. 1951 der Redaktion des „Schweizer Soldats" Postf. 2821, Zürich-Hauptbahnhof, einzusenden.

Wegen Auslandsabwesenheit des beurteilenden Offiziers muß die Besprechung von Aufgabe 109 auf nächste Nummer verschoben werden.

Grundregeln des körperlichen Trainings für Orientierungsläufe

Am 7. Oktober dieses Jahres wird der Zürcher Orientierungslauf zum 10. Male durchgeführt. Dieser Jubiläumslauf soll wieder zu einem kleinen Volksfest werden, das uns Menschen aller Schichten und jeden Alters wieder einmal mehr in die freie Natur hinaus bringt. Mit großer Genugtuung registrieren wir die jährliche Teilnehmerzunahme an diesen Veranstaltungen. Die glückliche Verbindung des natürlichen Laufens im Gelände mit Kartenlesen, Kompaßkunde und Geländeerkennen entspricht offenbar einem großen Bedürfnis unserer Zeit, im besonderen der Stadtbewohner. Es ist wirklich erfreulich, daß dieser so gesunde und wertvolle Sport einen derartigen Aufschwung erlebt.

Wo aber eine körperliche Leistung gefordert wird, wie dies beim Orientierungslaufen der Fall ist, muß auch rechtzeitig vorbereitet werden. Durch das Kartenlesen, das ein wesentlicher Teil des Orientierungssportes darstellt, können keine körperliche Schäden entstehen. Wenn aber der Körper von einem Tag auf den anderen vor eine Aufgabe gestellt wird, der er nicht gewachsen ist, so können unter Umständen seine Organe Schaden nehmen. Es besteht deshalb immer dort eine Organschadengefahr, wo durch Anstachelung von Ehrgeiz der Körper über seine momentane Leistungsfähigkeit hinaus beansprucht wird.

Wer Gelegenheit hatte, die Teilnehmergenerationen der ersten größeren Orientierungsläufe mit derjenigen der letzten Jahre zu vergleichen, wird festgestellt haben, daß sich die Anzahl der gut vorbereiteten Läufer im Verhältnis zur Teilnehmerzahl immer mehrt. Es sind aber deren immer noch genug, die mit wenig oder mangelhaftem körperlichem Training erscheinen und für die gelten in erster Linie diese Zeilen.

Das Wandern, Marschieren und Laufen auf natürlicher Bodenbedekkung ist und wird immer eine der grundlegendsten Uebungen für unsere Organe sein und bleiben. Deshalb soll man das ganze Jahr auf Schuhmachersrappen oder gar auf den Brettern im Winter, wandern, Touren machen, laufen und marschieren. Durch diese grundlegende Vorbereitung werden vor allem unsere Kreislauforgane sich bedeutend rascher an

höhere Laufanforderungen anpassen.

Das eigentliche Lauftraining beginne man im Wechsel mit Marschieren (100—500 m Marschieren, 100—500 m Laufschritt). Im Training soll man *nie außer Atem kommen.* Wer mit Atemnot forciert, schadet bestimmt seinem Körper. Diesen Grundsatz sollen sich vor allem die Jugendlichen und alle diejenigen merken, die nicht mehr «fit» sind und nach Jahren oder durchgemachten Krankheiten auf diesen Sport zu trainieren wünschen. Das Tempo wird man immer nach dieser *goldenen Grundregel* richten, dann wird man kaum fehlgehen in der Beanspruchung des Körpers.

Die Trainingsstrecke soll am Anfang nicht mehr als die Hälfte der Laufstrecke der betreffenden Kategorie betragen und muß gegen Ende des Trainings die Gesamtlänge um 20—50 % übertreffen. Ein- bis zweimal Laufen in der Woche genügt. Spätestens 2 Monate vor dem Lauf muß mit dem eigentlichen Training begonnen werden. Es kommt sehr darauf an, daß die Organe unseres Körpers genügend Zeit erhalten, sich größeren Leistungsanforderungen anzupassen. Auf diese Weise können Organschäden und Ueberbeanspruchung vermieden werden. Unwohlsein während oder nach dem Laufen ist auf zu vollen Magen, unzweckmäßiges Training oder auf bestehende Organschäden zurückzuführen. Bestehende Organschäden kommen sehr oft durch ein solches Training zum Vorschein und müssen durch den Arzt behandelt werden.

Die hier folgenden Trainingsregeln sollen uns Richtschnur für unser Training sein. Diese sind auch in Separatabzügen gratis bei der Abt. Vorunterricht der Militärdirektion Zürich erhältlich. Trainiert und versehen mit Kraftreserven wollen wir zum Zürcher Jubiläumslauf antreten, der uns — auf die angegebene Art vorbereitet — mehr Lebensmut und Lebensfreude vermitteln wird.

Dr. E. Biedermann.

Training für den Orientierungslauf

Physische Vorbereitungen

— Wandere, marschiere und laufe viel durch Feld und Wald (kombiniere mit Kartenlesen). Wechsle zwischen Wandern und Laufen, die einzelnen Strecken vorerst nicht über 500 m.

— Laufe und marschiere so, daß du nie außer Atem kommst und immer noch das Gefühl hast, Reserven zu besitzen. Langsames Einlaufen sei immer Grundsatz!

— Nach einer großen Mahlzeit läßt sich nie gut trainieren. Wartezeit 1—3 Stunden. Wenn der Magen voll Flüssigkeit ist, dann wird durch das Laufen die Verdauung und das Kreislaufsystem gestört (Erbrechen und andere Störungen können auftreten).

— Ohne Nikotin und Alkohol läuft man leichter und ausdauernder. Eine zweckmäßige Ernährung gehört mit zu den Voraussetzungen für ein ernstes Training.

— Aus einem ausgekühlten Körper ist keine gute Leistung herauszubringen. Sorge für Wärmereserven durch sorgfältiges Einlaufen.

— Hast du geschwitzt, was normal und gesund ist, dann wasche dich und stehe nicht herum. Nach dem warmen Waschen immer kalt nachwaschen und tüchtig frottieren.

— Wenn mehrere Läufer miteinander trainieren, besteht, besonders zu Beginn des Trainings, die Gefahr, daß diese sich gegenseitig jagen und forcieren, was sich schädlich auswirken kann.

— Laufe nicht nur mit den Beinen, sondern mit dem Kopf (z. B. steile Steigungen marschieren usw.). Nehme am Anfang des Trainings nur geringe Steigungen ins Programm.

— Bist du nicht disponiert, dann mache nur ein kleines Training oder setze aus. Ein kleiner Muskelkater ist normal, wenn man vorher nichts getan hat.

— Wenn du beim Laufen überhaupt nie recht Luft bekommst und es dir nie recht wohl ist während oder nach dem Lauf, dann suche den Arzt auf. Vorunterrichtsaltrige können sich kostenlos untersuchen lassen (Abt. Vorunterricht, Kaspar-Escher-Haus melden).

— Jedes Training muß mit Vernunft sorgfältig aufgebaut werden, dann wird uns das Laufen zum spielerischen Genuß und wird uns mehr Lebensfreude verschaffen.

Winke für das Kartenlesen

— Unterscheide unsere Kurven- und Schraffenkarten und beobachte die Relieftönung (Beleuchtung und Schattierung). Die Signaturen sind das Alphabet der Karte; der Kartenmaßstab und die Aequidistanz (Höhendifferenz zwischen den Kurven) das Einmaleins des Kartenlesens.

— Vergleiche Karte und Natur miteinander; in erster Linie die Geländeformen (Hügel, Mulden, Tälchen, Bergrücken usw.) und nachher die Geländebedeckung und -beschaffenheit (Wald, Siedlungen, Straßen, Pfade, Sümpfe usw.).

— Stelle die Karte nach gut sichtbaren Geländepunkten, Seen, Straßen, Dörfern, Kirchtürmen, Flüssen, Brücken usw. ein und kontrolliere die Richtungen mit dem Kompaß.

— Vieles Ueben gibt dir das Beurteilungsvermögen für deine Marsch- und Laufleistungen im Gelände. Kontrolliere und reguliere dein Tempo im Marsch und Lauf, in verschiedenen Geländeformen und Beschaffenheit (Kräfteeinteilung).

— Glaubst du mit Karte und Gelände vertraut zu sein, dann bereite dir vorerst auf der Karte einen «Kreuzundquerlauf» vor. Je nach Trainingsstand marschierst oder läufst du die Strecke.

— Laß dir von Kameraden schwerere Orientierungsaufträge geben, wie Kompaßmärsche, Märsche nach Koordinaten-Punkten oder Orientierungsläufe und -fahrten bei Nacht.

— Suche die Fertigkeit einer zweckmäßigen Streckenwahl mit deiner Laufleistung zu paaren, und du wirst zum guten Orientierungsläufer.

— Laß Blumen und Felder, rauschende Bäche und sprudelnde Wasserfälle nicht unbeachtet. Die Natur weckt in dir Freude und Lust am Wandern und sportlicher Betätigung und gibt dir neuen Impuls.

Schnappschießen

Wie der gute Einzelschuß auf die 5er- und 10er-Scheibe auf 300 m geübt sein muß, so sehr erfordert das Schnappschießen auf die kurze Distanz von 50 m höchste Konzentration des Schützen. Es ist und bleibt unbestritten, daß dieses Schießen, militärisch betrachtet, ebenso wertvoll ist wie das Schießen auf 300 m. Es ist aber ebenso sicher, daß man beim Schnappschießen nicht auf Erfolg rechnen kann, wenn man auf 300 m nicht wenigstens ein Mittelschütze ist. Hier wie dort macht Uebung den Meister.

Die Schieß-Sektion des Unteroffiziersvereins der Stadt St. Gallen führte im Herbst 1945 erstmals ein solches Schnappschießen durch. Seither wiederholt sich dieser Wettkampf jedes Jahr, der bereits in weiten Kreisen großen Anklang gefunden hat und stets aus Stadt und Land gut besucht wird. Als Schießplatz dient jeweils die Schnappschießanlage an der Sitter, wo in einer Lichtung unter den weiten und hohen Kronen alter Buchen der Schieß- und Scheibenstand sich befinden. Immer ist es eine Freude, zu sehen, wie die 30 Schützen in einer Reihe im Anschlag stehen und sozusagen in derselben Sekunde ihre Schüsse abfeuern. Ein Vergleich der Resultate von 1945 mit denjenigen der letzten zwei Jahre zeigt deutlich, daß viel auf die Olympiascheibe trainiert worden ist und daß sich die Sektionen alle Mühe geben, die schönen Wanderpreise wenn möglich für immer zu gewinnen.

Am 22./23. September findet nun das 7. Schnappschießen statt. Die Einladungen an die bisherigen Teilnehmervereine sind vor einigen Wochen ergangen, und es ist zu erwarten, daß die Anmeldungen zum diesjährigen Wettkampf recht zahlreich eingehen werden. Das neue Reglement weist für den Gruppenwettkampf einige Neuerungen auf, indem die Gruppenstärke aller Kategorien etwas reduziert worden ist. Damit dürfte es auch den kleinsten Landvereinen möglich sein, Gruppen zu stellen, was den Gruppenwettkampf nur noch interessanter gestalten wird. Vereine, die bisher noch keine Gruppe in diesen Wettkampf gesandt haben, sind kameradschaftlich eingeladen, das Risiko einmal auf sich zu nehmen und sich zwecks Zustellung des Reglements an die Schießleitung, Herrn Oberstlt. U. Büchi, Splügenstraße 12, St. Gallen, zu wenden.