

**Zeitschrift:** Schweizer Soldat : Monatszeitschrift für Armee und Kader mit FHD-Zeitung  
**Herausgeber:** Verlagsgenossenschaft Schweizer Soldat  
**Band:** 28 (1952-1953)  
**Heft:** 23  
  
**Artikel:** Anregung für eine Trainingsanlage für den militärischen Fünfkampf  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-708561>

### **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:** 11.01.2026

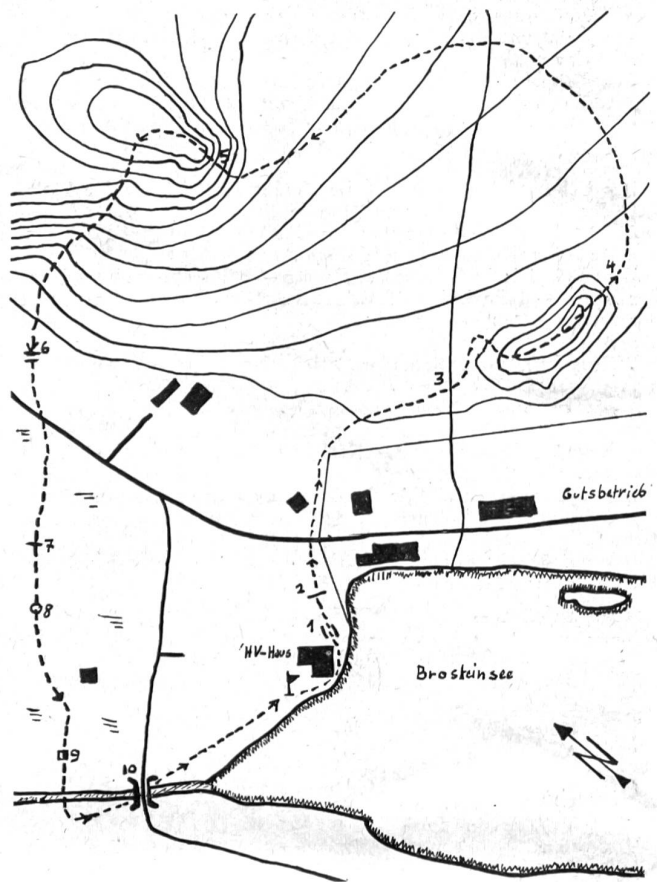
**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Anregung für eine Trainingsanlage für den militärischen Fünfkampf

## Der norwegische Commando-Lauf

(A.) Es wurde im «Schweizer Soldat» schon darüber berichtet, daß der neue Militärische Fünfkampf, wie er bereits seit Jahren in den Armeen des Westens gepflegt wird, auch bei uns Zukunft habe. Einer der wichtigsten und auch für die Armee wertvollen Teile ist der über 500 Meter führende Hindernislauf mit 20 verschiedenen Hindernissen. Der Vorteil dieser neuen Wettkampfkombination liegt gegenüber dem modernen Fünfkampf mit Reiten und Fechten darin, daß er die ganze Armee erfaßt und ohne teure Einrichtungen und Umtriebe überall trainiert werden kann. Der Geländehindernislauf, wie er seit drei Jahren im Schweizerischen Unteroffiziersverband mit Erfolg Eingang fand, bildet zum Beispiel eine gute Vorbereitung für den Militärischen Fünfkampf. Es kommt bei den Vorbereitungen auch nicht darauf an, daß die Hindernisse der Trainingsanlagen genau dem Reglement entsprechen; ist es doch wichtiger, daß sie die körperliche Ausdauer und Gewandtheit fördern, militärisch wertvoll sind und der Ausbildung des Allround-Kämpfers entgegenkommen.

Der neue Militärische Fünfkampf wird heute auch in Norwegen gepflegt; war doch die norwegische Armee in den Nachkriegsjahren von allen internationalen Wettkämpfen im modernen Winter- oder Sommer-Fünfkampf ausgeschlossen, da sie keine Reitpferde mehr hat und auch das Fechten der Breitenentwicklung ermangelte. Die Norweger kennen zum Beispiel den Hindernislauf des Militärischen Fünfkampfes schon lange, machten sie doch bereits in England und Amerika damit Bekanntschaft, als dort während des Krieges die ersten norwegischen Truppenkontingente ausgebildet wurden. Dieser Hindernislauf, von den Amerikanern und Engländern Commando-Lauf genannt, hat auch bei der norwegischen Heimwehr Eingang gefunden. Unsere Bilderfolge schildert die Anlagen des Commando-Laufes der Heimwehr von Höylund in Südnorwegen, in der Nähe von Stavanger. Dieses Beispiel dürfte den Sektionen des SUOV, aber



auch vielen Einheitskommandanten im WK als Beispiel und Anregung dienen.

Der hier geschilderte Lauf, der sich an vorhandene Geländehindernisse anlehnt, ist bei einem Höhenunterschied von 100 m 2 km lang und führt durch kuptiertes Waldgelände. Die folgende Skizze schildert die Reihenfolge der Hindernisse und die Anlage im Gelände.

Legenden zu nebenstehenden Bildern.

- ① Diese Aufnahme zeigt den größten Teil des Geländes, durch den der besprochene Kommandolauf führt, der beim Heimwehrhaus der Gemeinde Höylund (im Vordergrund) beginnt und endet. Auf dem Bild ist auch der auf der Skizze weggelassene Waldbestand zu erkennen.
- ② Das erste Hindernis ist aus vier Zementrohren zusammengesetztes Kriechhindernis, das durch Aufschüttung von geeignetem Material noch verdunkelt wurde.
- ③ Das zweite Hindernis verlangt die Ueberwindung einer Hauswand mit Fenster und einen Tiefsprung von 3 m (Ortskampfttraining).
- ④ Die folgenden Hindernisse bestehen aus Gleichgewichtsstangen, die durch das Astwerk von Bäumen erklommen werden müssen und sich 5 bis 6 m über dem Boden befinden. Ueber den Stämmen befindet sich ein Haltetau.
- ⑤ Ein Graben wird mit Hilfe einer Art Tyrolienne überwunden, die zwischen zwei Bäume gespannt wurde. Auf der anderen Seite ist an einem glatten Baumstamm kletternd wieder der Boden zu erreichen.

- ⑥ Bei Nr. 5 (siehe Skizze) kann eine abschüssige Felswand nur mit Hilfe eines 13 m langen Seiles erklommen werden.
- ⑦ Nach einem steil abfallenden Streckenteil sind zwei solche im Zwischenraum von 10 m aufgestellte Wände zu überwinden, die beide 2,40 m hoch sind.
- ⑧ Eine gute Uebung ist das sogenannte Fensterhindernis. Ein Fenster von 50/50 cm, dessen Unterkante 1,6 m über dem Boden liegt.
- ⑨ Dieses Sprungbrett führt in einem Sumpf über eine breite Wasserrinne, deren Ueberwindung kräftigen Anlauf verlangt.
- ⑩ Dieser «Schornstein», der fünf Meter hoch ist, ist eines der giftigsten Hindernisse des norwegischen Kommandolaufes. Er wird zuerst mit Hilfe einfacher Leisten von außen bestiegen, um sich dann durch die 60/60 cm große Oeffnung nach unten zu arbeiten, wo eine kleine Oeffnung den Austritt gewährt. Oft befindet sich unter dem Schornstein ein kleines Feuer, das den Abstieg durch Rauchentwicklung erschwert.
- ⑪ Das letzte Hindernis bildet den Durchschluß unter der Brücke. Ueber das Wasser, das hier über einen Meter tief ist, wurde eine einfache, aus Baumstämmen gebildete Leiter gelegt. Eine Art Unterwasserbrücke, die zudem in gebückter Stellung zu begehen ist.

