

Zeitschrift:	Schweizer Soldat : Monatszeitschrift für Armee und Kader mit FHD-Zeitung
Herausgeber:	Verlagsgenossenschaft Schweizer Soldat
Band:	54 (1979)
Heft:	2
Artikel:	Warum Mehrkampf?
Autor:	Deschwanden, Peter von
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-703729

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: 14.01.2026

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

Warum Mehrkampf?

Brigadier Peter von Deschwanden, Adelboden

Warum Mehrkampf? Über Sinn und Zweck wehrsportlicher Mehrkämpfe haben Aktive und Berufene schon viel geschrieben. Die stattliche Anzahl periodisch durchgeföhrter Anlässe, die zumeist zunehmende Zahl der Teilnehmer, deren Einsatz und Begeisterung dürften diese Feststellung nur bestätigen, und gerade deswegen möchte ich als Truppenkommandant versuchen, die aufgeworfene Frage zu beantworten.

Wir sind Milizsoldaten, wir haben alle unseres Beruf, und im Laufe der Jahre verlassen wir immer wieder für einige Wochen unser Zivilleben, um Militärdienst zu leisten, immer wieder, bis zur Entlassung aus der Wehrpflicht. Die militärischen Schulen und Kurse, besonders die Kadarkurse, die WK und die EK sind bekanntlich Ausbildungsdienste. Schon von der Ausbildung her muss vorausgesetzt werden, dass jeder Wehrmann nicht nur mit funktionstüchtiger Waffe und Ausrüstung einrückt, sondern auch mit einer entsprechenden körperlichen Leistungsfähigkeit, mit einer bestimmten Kondition. Vor hundert Jahren, vor dem Zeitalter der Motorisierung, genügten der turnerische Vortunterricht, das ausserdienstliche Schiesswesen und die zivilen, meist durch den Beruf bedingten Marschleistungen, um die nötige Kondition zu schaffen. Die Bedingungen haben sich im Laufe des letzten Jahrhunderts aber wesentlich geändert: Gefechtstechnik, Taktik, Spezialisierung, hochentwickelte Technik, durchwegs grösere Geschwindigkeit usw. setzen heute nahezu bei jedem Wehrmann nicht nur mehr Können, sondern auch eine besser entwickelte und vielseitigere körperliche Leistungsfähigkeit voraus. Diese Leistungsfähigkeit muss in die EK und WK mitgebracht werden: Es ist heute nicht mehr sinnvoll, etliche Stunden für einen Nachholbedarf an «Kondition» auf Kosten der Gefechtsausbildung an Waffen und Gerät abzuturnen.

Heute, mehr denn je, hat gerade unsere Armee die Aufgabe, den «hohen Eintrittspreis» zu rechtfertigen. Dieser hohe Eintrittspreis setzt aber nicht nur geeignete Waffen und Geräte voraus, sondern auch Soldaten und Führer, die sie einsetzen können, die also – nicht zuletzt – auch über körperliche Leistungsfähigkeit verfügen. Daraus folgt, dass derjenige, der z. B. einen 12-Minuten-Lauf nur mühsam oder überhaupt nicht «übersteht», kaum dazu beiträgt, den hohen Eintrittspreis zu demonstrieren! Dem nicht seltenen Einwand «Im Ernstfall werden wir das dann schon können» möchte ich entgegnen, dass jedes Training Zeit und eigene Arbeit voraussetzt und deshalb weder im Zeughaus noch in einem Depot gefasst werden kann.

Wenn schon eine rationelle Ausbildung in Schulen und Kursen auch eine gewisse körperliche Leistungsfähigkeit bzw. eine gewisse Kondition voraussetzt (und erst

recht das Gefechtsfeld im Ernstfall!), stellt sich die Frage, welche Eigenschaften besonders gefördert werden müssen. Das Spektrum der Anforderungen ist vielseitig: Stand, Wurf, Klettern, Lauf, Hindernisse überwinden usf., Fähigkeiten, die Kraft und Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit, Gewandtheit, Technik ... und nicht zuletzt «Köpfchen» voraussetzen. Je vielseitiger also die Vorbereitung, das Training gestaltet wird, um so besser. Wohlverstanden, wir sprechen vorerst über eine «allgemeine Kondition» – und nicht über Bedürfnisse eines Spitzensportlers, also eher über eine Art «Fitness für alle (Wehrmänner)». Übrigens, selbst wenn besondere Leistungen im Biathlon oder im Fünfkampf, im OL oder im Dreikampf, in Sommer- oder Winterpatrouillenläufen angestrebt werden, behält das Postulat des vielseitigen Trainings seine Gültigkeit, auch wenn entsprechende Schwergewichte gesetzt werden müssen.

Spitzensportler zu werden ist bekanntlich wenigen vorbehalten: denjenigen, die günstige Bedingungen für ihr Training finden und bereit sind, gegen mannigfache Hindernisse hart zu kämpfen, bis ihr Ziel erreicht ist. Um die für die Bedürfnisse unserer militärischen Ausbildung umschriebenen Ziele zu erreichen, nämlich eine bessere und vielseitigere körperliche Leistungsfähigkeit für unsere periodischen Dienstleistungen aufzubauen und zu erhalten, ist es zweifellos nicht nötig, den anspruchsvollen Weg bis zum Spitzensportler hinter sich zu bringen. Wohl ist ein fortgesetztes, vielseitiges und zielstrebiges Training notwendig, das aber für den «Breitensportler» qualitativ und vor allem quantitativ erheblich von demjenigen des Spitzensportlers abweicht. Unser «Breitensportler» verfolgt auch ein anderes Ziel: Er will eine recht vielseitige Fitness erreichen, die ihm nicht nur Gesundheit, Freude und Leistungsfähigkeit im Beruf und Zivilleben sichert, sondern – zusätzlich – auch die Voraussetzungen für eine sinnvolle und verantwortungsbewusste Erfüllung seiner militärischen Aufgaben schafft.

Unter diesem Blickwinkel muss ein sinnvoller Aufbau der körperlichen Leistungsfähigkeit gleichmäßig über mehrere Jahre durchgeführt werden. Jähraus, jahrein sind also Ausdauer und Kraft, Schnelligkeit und Beweglichkeit, Technik und Reaktionsvermögen zu fördern, jeweils im Rahmen der Möglichkeiten, die während der herrschenden Jahreszeit gerade bestehen. Natürlich hat ein reines Sommertraining mehr Wert als kein Training. Aber erst die gleichmässige, mehr oder weniger ununterbrochene Arbeit sichert den Erfolg und erlaubt, «Rückstände» zu vermeiden. Die – unbestritten notwendige – Periodisierung des Trainings wirkt sich deshalb anders aus, wenn eine «allgemeine Kondition» anvisiert wird, als für die viel enger um-

rissenen Bedingungen eines Spitzensportlers. Dieser muss sein Training im Hinblick auf Wettkampfsaison und vorgesehene Anlässe periodisieren, während diejenigen, die eine allgemeine Kondition anstreben, eher das Angebot der Saison ausnutzen können. Wer z. B. eine bessere Ausdauer anstrebt, darf im Sommer schwimmen und laufen, im Herbst an OL teilnehmen und im Winter die Langlaufski anschallen. Wesentlich bleibt, dass nicht nur vielseitig, sondern auch ohne längere Unterbrüche trainiert wird.

Warum aber Mehrkampf? Warum z. B. «Winter-Dreikampf» (Langlauf, Riesenslalom, Schiessen)? In den meisten Einheiten finden wir sicher mehr oder weniger zahlreiche Wehrmänner, die skifahren können, die also mit einem relativ bescheidenen Mehraufwand einen Riesenslalom bestreiten können, denn das ganze Volk fährt ja Ski. Schiessen – und Treffen – wurde schon in der RS gelernt, und Langläufen lernt man noch bald einmal. Somit wäre eigentlich jeder Skifahrer schon ein potentieller Dreikämpfer! Recht häufig fehlen aber passionierte Langläufer in genügender Zahl, um eine Patrouille für Divisions-Winterwettkämpfe aufzustellen, und oft fehlen selbst diesen Passionierten günstige Trainingsmöglichkeiten. Gerade in diesen recht häufigen Situationen bietet der Winter-Dreikampf ideale Möglichkeiten, sich eine gute und vielseitige Kondition zu schaffen: Schnelligkeit, Beweglichkeit und Reaktionsvermögen durch den Riesenslalom, Ausdauer, vielleicht sogar Kraft und Stehvermögen durch den Langlauf und dazu erst noch Schiessen. Der Winter-Triathlon A, eine nationale Form, besteht aus einem Langlauf über 12 km, einem getrennten Schiessen auf 300 m und einem Riesenslalom, der Triathlon B dient für Pistolenschützen (25 m, Drehschiessen). Beides sind somit Wettkampfformen, die sich durch ihre Vielseitigkeit geradezu denjenigen anbieten, die weder Zeit noch Gelegenheit für die weit anspruchsvolleren und spezialisierten Patrouillenläufe oder Waffenläufe haben. In der Regel kann jeder Wehrmann, der den alpinen Skilauf liebt und einigermassen beherrscht, in den Dreikampf einsteigen, während der Ski-Patrouillenläufer doch eher Langläufer – wie der Waffenläufer Dauerläufer – sein sollte. Diejenigen, die höhere Anforderungen an sich stellen und jünger sind, wählen vielleicht den Winter-Dreikampf nach dem internationalen CISM-System, d. h. 15 km Skilanglauf mit 2 Schiessen auf etwa 150 m nach dem 8. und 14. Kilometer und einem Riesenslalom. Wer mehr Neigung für den Langlauf empfindet, kann vom reinen Langlauf zum Biathlon übergehen (Langlauf, Schiessen), ohne dass das Langlauftraining darunter leiden würde.

Die Sommer-Dreikämpfe ergänzen Winter-Dreikämpfe sehr vorteilhaft, genau wie die

Winter-Dreikämpfe den Sommer-Spezialisten mindestens ein fortgesetztes und vielseitigeres Training bieten. Meist bestehen diese Sommer-Wettkämpfe aus einem Lauf bzw. Orientierungslauf, einem Schiessen auf 300 m und einem HG-Werfen. Wer mehr Zeit und günstige Trainingsmöglichkeiten hat, findet natürlich im Vier- oder gar Fünfkampf ideale Möglichkeiten für ein anspruchsvolles Training. Wer jahraus, jahrein als Fünfkämpfer Geländelaufe betreibt, Hindernisbahnen überwindet, schwimmt, schiesst und HG wirft, ficht bzw. ficht und reitet, als Vierkämpfer im Winter noch Langlauf und Riesenslalom neben Fechten und Schiessen betreibt, darf seiner vielseitigen Kondition sicher sein. Hptm Urs Lüthi und Major Theo Hügi haben hier den militärischen Fünfkampf eingehend beschrieben («Schweizer Soldat» 9/78, Seite 13–16) – eine Wiederholung erübrigt sich. Waffenläufe und Winter-Patrouillenläufe – deren Wert nicht hoch genug eingeschätzt werden kann – bleiben doch vorwiegend denjenigen vorbehalten, die über eine beträchtliche Ausdauer verfügen wollen und bereit sind, den oft harten, jedoch sicher beglückenden Kampf – vor allem gegen sich selbst – durchzustehen.

Warum nun ausgerechnet Wettkämpfe? Wir alle kennen die recht weit verbreitete ablehnende Haltung des Schweizers – des

geborenen Individualisten – gegenüber Messband, Chronometer, Startnummern und Ranglisten. Nun, wer in seinem Terminkalender den einen oder anderen Wettkampf einträgt, motiviert sich selbst zum regelmässigen Training. Er trainiert – und dieses tatsächliche Training ist zweifellos das wertvollste Ergebnis. Oft hat der Betroffene das Glück, schon für das Training Gleichgesinnte zu finden, ein Glück, weil jede gemeinsame Vorbereitung viel regelmässiger gestaltet wird und jeder Teilnehmer durch den gegenseitigen Erfahrungsaustausch bereichert wird. Allerdings hat nicht jeder die Chance, von Anfang an Gleichgesinnte zu finden. Beim nächsten Wettkampf wird er aber nicht nur Erfahrungen, eigene und von anderen, sammeln, er wird vor allem Kameraden finden, welche die gleichen Freuden und Leiden mit ihm teilen, und bleibende Freundschaften schliessen. Der klopfende Puls und das so eigenartige Startfieber, die fast geheimnisvoll-mythische Atmosphäre beim Wachsen, das Erlebnis von Schweiss und zufriedener Müdigkeit am Ziel sind Werte, die, einmal erlebt, kaum mehr zu missen sind. Der vordere oder hintere Rang auf einer bunten Liste mag allein schon befriedigen, viel wesentlicher aber sind die bleibenden Werte: geschlossene Freundschaften, die Freude an der eigenen Leistung – zugleich Ansporn für

die Zukunft –, das Selbstvertrauen und nicht zuletzt die «Kondition». Dadurch erlebt der Wettkämpfer, dass er schliesslich selbst reicher und leistungsfähiger wird – und sich nicht nur auf seinen nächsten Dienst vorbereitet hat!

Wo aber finden wir den Anschluss? Sicher verfügen alle Sektionen des UOV über die nötigen Verbindungen zu Trainingsgelegenheiten und Wettkämpfen. In grösseren Orten bestehen Wehrsportvereine, Mehrkampf- oder Läufergruppen, die ebenso gerne die nötige Starthilfe leisten. Terminkalender findet jeder im «Schweizer Soldat», im «Schweizer Wehrsport» und in vielen anderen Zeitschriften und Mitteilungsblättern. Die meisten Einheiten haben einen Sportoffizier. Schliesslich – im Hinblick auf den bevorstehenden Winter – wären noch die Adressen der Ressortchefs der Schweizerischen Interessengemeinschaft für militärischen Mehrkampf anzuführen:

- Chef Biathlon:
Hptm Andreas Zweifel
Buchen 13, 8762 Schwanden
- Chef Winter-Mehrkampf:
Insp Michel Pralong
Chemin d'Entrebois 17, 1018 Lausanne
- Chef Militärischer Fünfkampf:
Major Theo Hügi
Postfach 1380, 8058 Zürich-Flughafen



Schützenpanzerwagen unserer Armee

Fix Zobrist, Hendschiken