

Schweizer Wehrsport

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Der Fourier : offizielles Organ des Schweizerischen Fourier-Verbandes und des Verbandes Schweizerischer Fouriergehilfen**

Band (Jahr): **50 (1977)**

Heft 8

PDF erstellt am: **16.05.2024**

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.



Termine

3. September	Sommermannschaftswettkampf F Div 8	Liestal
3. September	Pfannenstiel-Orientierungslauf	Pfannenstiel u. U.
3. / 4. September	13. Zürcher Distanzmarsch	Zürich-Herdern
24. / 25. September	Sommermannschaftswettkampf Gz Div 5	Lenzburg
24. / 25. September	Bündner Zwei-Tage-Marsch	Chur St. Luzisteig
25. September	34. Aargauischer Militärwettkampf	Reinach AG
25. September	Sommermannschaftswettkampf Gz Div 7	Frauenfeld
29. Oktober	Exercice technique dans le terrain	Delsberg

Zur Abwechslung ein Bericht einer sportlichen Veranstaltung, an der auch immer wieder Leser unseres Fachorgans teilnehmen.

100 km . . . aus der Sicht eines Betreuers

Freitag, 10. Juni, 22.25 Uhr. Seit 25 Minuten sind 3800 Läufer unterwegs. Bei strömendem Regen warte ich mit dem Fahrrad auf einer Anhöhe etwa 8 km von Biel entfernt. Aufgeschnallt auf den Gepäckträger ist eine Sporttasche mit verschiedenen Getränken, abgefüllt in Thermos- und Plastikflaschen. Gleich erscheinen die ersten Läufer. Ob der Favorit wohl darunter ist? Nach einer weiteren kleinen Gruppe erkenne ich im Dunkeln bereits meinen Kollegen. Mutet er sich nicht zuviel zu?

Ich geselle mich zu ihm. Sein ruhiger Atem verrät mir, dass alles i. O. ist. Nach weiteren drei Kilometern scherzt er: «Hier habe ich bei meinem ersten 100er vor neun Jahren bereits Halt gemacht und eine Ovo getrunken.» Wir biegen in einen Feldweg ein. Es giesst in Strömen. Die Erde ist aufgeweicht. Grosse Wasserlachen haben sich gebildet. Die Läufer an der Spitze scheint dies allerdings kaum zu stören, obwohl ihre Schuhe bereits völlig durchnässt sind. Ich muss mich anstrengen, um in diesem Gelände mit dem Fahrrad mithalten zu können.

Kurz später sind wir in Aarberg. Dicht gedrängt stehen die Zuschauer und applaudieren stark. Weiter geht's über Vorimholz nach Oberramsern (km 38). Wir haben uns — kaum merklich — nach vorne gearbeitet und für kurze Zeit die Spitze übernommen. Bald darauf erscheint Helmuth Urbach, der nachmalige Sieger. Ihm anzuhängen wäre sinnlos. In gleichmässigem, zügigem Tempo geht's weiter. Ohne anzuhalten reiche ich dem Läufer hie und da zu trinken. Über Jegenstorf (Halbzeit) erreichen wir Kirchberg. Hier empfehle ich einen kurzen Massagezwischenhalt. Doch der Läufer ist rastlos. Später, meint er. Wo nimmt der schlanke Mann auch die ungeheure Energie her? Bei km 68 kurzer Halt: Beinmassage, Krafttrunk und weiter. Wir halten immer noch den zweiten Platz. Dem Läufer scheinen Flügel gewachsen zu sein. Kein Anzeichen von Schwäche. Bei diesem Tempo muss er doch einmal einbrechen, denke ich. Meine Andeutung, etwas zu drosseln, überhört er. Über Gerlafingen erreichen wir nach einem längeren Anstieg Gossliwil (km 82,5), ein allen Läufern wohl bekannter

Punkt. Viele schon konnten hier nicht mehr weiter und mussten die Waffe strecken.

Die Strasse führt hinunter nach Arch. Ein weiterer Schluck aus der Flasche gibt wieder etwas Kraft. Zwei Läufer nähern sich. Tempo steigern? Nein, wir haben noch 13 km vor uns. Da könnte noch allerhand passieren. Die beiden Verfolger (Deutsche) überholen uns. Wir biegen nun in einen äusserst morastigen Feldweg ein. Ich bleibe mit dem Fahrrad stecken. Mit Stroh vermischte Lehmklumpen blockieren Hinter- und Vorderrad. Der Läufer prescht vorwärts. Mühsam entferne ich den Dreck. Nach 50 m bleibe ich erneut stecken. Ich trage das Fahrrad ein Stück weit. Endlich eine abgemähte Wiese. Holprig fahre ich dem Läufer nach. Er ist inzwischen ausser Sichtweite. Ich strengte mich mächtig an (und

schimpfte über die miesen Verhältnisse). Endlich habe ich ihn erreicht. Schnell reiche ich ihm noch etwas zu trinken. Von jetzt an brauche ich nichts mehr, meint er. Jetzt erblicken wir die Eishalle in Biel, das lang-ersehnte Ziel. Kurz davor schere ich aus, denn der Applaus gehört dem Läufer.

Es ist 05.40 Uhr, als Walter Bernet aus Eschenbach SG das Ziel durchquert. 7 Stunden und 40 Minuten hat er für die harte 100 km Strecke benötigt. Mit seinem vierten Rang war er zugleich bester Schweizer. Der grosse Trainingsaufwand hat sich gelohnt. Vielleicht habe auch ich als Betreuer ein klein wenig zu diesem Erfolg beitragen können.

RH

(aus «Wehrsport» Juli 1977)

Auszug aus der Rangliste

1. Urbach Helmuth, Köln 7.15 Std.; 4. Bernet Walti, Eschenbach 7.40 Std.; 7. Aregger Rudolf, Hasle 7.48 Std.; 8. Tschanz Rudolf, Lengnau 7.49 Std. und die beste Frau: Holdener Edith aus Zug im 63. Rang in einer Zeit von 9 Std. und nur einer Minute!)

und nun zur Vpf:

Dr. Howald vom Sportmedizinischen Institut der ETS liess elf Läufer mit dem Fahrrad begleiten. Die Fahrer hatten alles zu notieren, was der Läufer an Nahrungsmittel aufnahm, sei es in flüssiger oder fester Form. In einer ohne Zweifel zeitraubenden Kleinarbeit — man rechnet mit rund sechs Monaten — soll dann eine Analyse in bezug auf Kalorienverbrauch, Flüssigkeitsaufnahme und effektiven

Gewichtsverlust erstellt werden. Dazu wird auch eine eingehende Untersuchung über die Wirkung eines bestimmten Getränkes durchgeführt. Als erste Hochrechnung teilte uns Dr. Howald mit, dass durchschnittlich für die 100-km-Distanz rund 7000 Kalorien erforderlich sind. Trotz einer Flüssigkeitsaufnahme von 4–6 Liter, kann die Gewichtsabnahme 4 oder gar mehr Kilogramm betragen.

Zu gegebener Zeit werden wir auf die Ergebnisse zurückkommen, welche das Ärzteteam der Sportschule Magglingen veröffentlicht.

Wir gratulieren

Wie wir der FHD-Zeitung (Bestandteil des «Schweizer Soldat») vom Juli 1977 entnehmen, wurde FHD-Rf Nüesch Elisabeth aus Rapperswil in den Zentralvorstand des Schweizerischen FHD-Verbandes gewählt. Herzliche Gratulation.