Zeitschrift: Schweizer Soldat : die führende Militärzeitschrift der Schweiz
Herausgeber: Verlagsgenossenschaft Schweizer Soldat
Band: 97 (2022)
Heft: 2

Artikel: Das Ziel im Fokus
Autor: Mattle, Joël / Héritier, Roxane / Aebersold, Simona
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1005973

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: 15.07.2025

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

Das Ziel im Fokus

Das Unterfangen ist einfach. Eine Karte, ein Ziel. Doch der Weg dahin ist oft steinig und nicht eindeutig. Es gibt nicht die eine Lösung – aber schnellere und einfachere. Was für unser Leben gilt, trifft geradezu perfekt auf den Orientierungslauf zu.

Maj Joël Mattle, Kdt Stv Komp Zen Sport A, Roxane Héritier, Hochschulpraktikantin Komp Zen Sport A

Der Orientierungslauf ist in der Schweiz stark verankert und an die internationalen Topresultate hat man sich gewöhnt.

Auch für die Spitzensportförderung der Schweizer Armee spielt der Orientierungslauf (OL) eine wichtige Rolle. Obwohl der OL nicht olympisch ist, ist er bei Swiss Olympic hoch eingestuft (Stufe 2) und kann so von der Förderung der Armee profitieren.

Internationale Militärwettkämpfe

Der OL gehört zu einer der Sportarten, welche im Rahmen von Sportanlässen des Conseil international du Sport militaire (CISM) gefördert wird.

So konnten die Schweizer Delegationen seit 1968 135 Medaillen an CISM-Wettkämpfen gewinnen. «Swiss Orienteering» gehört somit hinter «Swiss Ski» zur zweiterfolgreichsten Sportart im CISM-Rahmen und hat rund ein Viertel aller Medaillen für die Schweiz gewonnen.

In der Schweiz wurden vier CISM-Weltmeisterschaften organisiert (1969 / 1977 / 1986 / 1998).

Die geplante WM im Jahr 2020 musste zuerst aufgrund von COVID-19 auf 2021 verschoben werden, bevor sie ganz abgesagt wurde.

Spitzensportförderung

Aufgrund der hohen Swiss-Olympic-Einstufung können Orientierungsläufer und -läuferinnen von der Spitzensportförderung der Schweizer Armee profitieren. So absolvierten bereits 31 Athleten und Athletinnen die Spitzensport-Rekrutenschule in Magglingen.

Eine Zeitmilitärstelle wurde jedoch noch nie aus dem Bereich OL abgedeckt, da die Sportart nicht olympisch ist.

Interview

Zu den erfolgreichen Athletinnen aus dem Bereich OL gehören Simona Aebersold (SA) und Elena Roos (ER). Beim Interview geben sie Einblick in ihren Trainingsalltag und die Faszination Orientierungslauf.

Was gefällt Ihnen besonders gut an Ihrem Sport?

SA: Beim OL steht man bei jedem Training/Wettkampf wieder vor einer neuen Challenge und weiss nicht, was genau einen erwartet. Auch das Zusammenspiel zwischen hohem Lauftempo und genauem Kartelesen und dort das Optimum rauszuholen, fasziniert mich.

ER: Am OL gefällt mir besonders die Kombination von physischer, technischer und mentaler Leistung. Man muss so schnell wie möglich laufen, dabei aber einen kühlen Kopf bewahren, um die richtige Entscheidungen zu treffen.

Was sind wichtige Eigenschaften, um ein kompetitiver OL-Läufer zu werden?

SA: Sicher sind die physische Verfassung sowie die technischen Skills (Kartenlesen) sehr wichtig. Ausschlaggebend ist jedoch das Zusammenspiel der beiden Faktoren, das heisst das Abstimmen des Lauftempos auf das Kartenlesen.

Zudem finde ich, dass in jungem Alter die Leistungsmotivation eine riesige Rolle spielt. Wer nicht motiviert ist, trainiert weniger oder weniger gut und kann sich somit nicht verbessern.

ER: Sehr gute physische Fähigkeiten (Ausdauer, Kraft und Schnelligkeit). Dazu sehr

Simona Aebersold: «Das Zusammenspiel zwischen hohem Lauftempo und genauem Kartenlesen und dort das Optimum rauszuholen, fasziniert mich.»

Elena Roos: «Man muss so schnell wie möglich laufen, dabei aber einen kühlen Kopf bewahren, um die richtigen Entscheidungen zu treffen.»

Die Schweizer Orientierungsläuferinnen und Orientierungsläufer gehören zu den erfolgreichsten Athleten des Militärsports. Rund ein Viertel aller Medaillen gehen auf ihr Konto.

gute technische Fähigkeiten wie das Kompasslaufen, die Geländeformen verstehen, korrekte Routenwahlentscheidungen treffen und das Navigieren mit Karte. Dazu braucht es viel Erfahrung in verschiedenen Geländearten.

Wie wird trainiert?

SA: Dank den verschiedenen Anforderungen können wir sehr abwechslungsreich trainieren. Mein Training beinhaltet etwa neun bis vierzehn Lauftrainings pro Woche und ist eigentlich sehr an den Langstreckenlauf angelehnt.

Diese Lauftrainings beinhalten mehrere Intervalle, Dauerläufe, aber auch ein bis zwei OL-Trainings (mit Karte). Daneben gehört mindestens zweimal pro Woche ein Krafttraining dazu. Um Verletzungen vorzubeugen trainiere ich ab und zu auch auf dem Spinningbike oder Rennvelo.

Die O-Technik trainieren wir hauptsächlich in Trainingslagern im Gelände, welches an den anstehenden Wettkämpfen angelehnt ist.

ER: Zuhause besteht 80 Prozent des Trainings aus Lauftraining. Da trainieren wir wie Strassenläufer, mit Longruns, Intervalltraining, Bergläufe usw.

Dazu kommen ein bis zwei OL-Trainings pro Woche und ein bis zwei Krafttrainings. Wir müssen so schnell wie möglich laufen können, auf Strasse sowie im Gelände, und flach, bergab und bergauf. Somit müssen alle diese Eigenschaften trainiert werden. Mit dem Nationalkader machen wir intensive OL-Trainingswochen, an denen wir bis zu drei OL-Trainings pro Tag machen, um an den technischen Fähigkeiten intensiv zu arbeiten.

Medaillenspiegel der Schweizer Athleten

Der Orientierungslauf gehört zu den drei Top-Gewinnern der Schweizer Militärsport-Athleten.

Disziplin Discipline Disciplina Discipline	Gold Or Oro Gold	Silber Argent Argento Silver	Bronze Bronce Bronzo Bronze
Ski	59	59	48
Schiessen/Shooting	27	34	44
Orientierungslauf / Orienteering	63	35	37
Militärischer Fünfkampf / Military Pentathlon	3	8	2