**Zeitschrift:** Starke Jugend, freies Volk : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

**Herausgeber:** Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

**Band:** 20 (1963)

**Heft:** 8

**Rubrik:** Diese ausgezeichnete Idee sollte auch bei uns...

**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:** 12.07.2025

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

# Diese ausgezeichnete Idee sollte auch bei uns . . .

Schwimmen steht, was den gesundheitlichen Wert anbetrifft, von allen Sportarten an erster Stelle. Wenn von Schwimmen die Rede ist, dann ist damit allerdings nicht etwa das Baden, das Herumplantschen im Strandbad gemeint, sondern das sportliche Schwimmen. Der gesundheitliche Nutzen ist aber auch hier nur dann optimal, wenn regelmässig geschwommen wird.
In den USA wurde nun kürzlich eine Aktion gestartet, die uns in jeder Beziehung (Ziel, Wert, Art der Durchführung usw.) einmalig dünkt. Lesen Sie den nachfolgenden Aufsatz. Marcel Meier

**Amerika sucht neue Wege**

Ruth Mattmüller, Woodland Hills, California

Schwimmen ist seit langem als die gesündeste sportliche Tätigkeit anerkannt, welche die körperliche Leistungsfähigkeit hebt und steigert. Regelmässiges Schwimmen fördert nicht nur die Blutzirkulation und körperliche Kondition, es regt auch zu besserer Tiefatmung an, festigt die Bauchmuskulatur und löst geistige und körperliche Verkrampfung. Um weitere Kreise der Bevölkerung zu vermehrtem Schwimmen anzuspornen, stellte das amerikanische Rote Kreuz im März 1962 ein neues Schwimmprogramm auf, das unter dem Motto «Swim and Stay Fit» einen erfreulichen Erfolg verzeichnete. Ziel ist, 50 Meilen (80 km) zu schwimmen. (Während der grösste Teil der Bevölkerung für den kürzlich propagierten 50-Meilen-Marsch wenig oder gar keine Begeisterung aufbrachte, wurde dieses Programm mit grossem Enthusiasmus aufgenommen.)

**Was bezweckt dieses Programm?**

Es soll vor allem zu regelmässigem Schwimmen anspornen. Es ist weder Wettkampf noch Marathon. Es trachtet darnach, die persönliche körperliche Leistungsfähigkeit zu steigern ohne zu übertreiben. Das «Swim and Stay Fit»-Programm schafft geselligen Kontakt und trägt dazu bei, die körperliche und geistige Tauglichkeit auf lange Sicht im gesunden und vernünftigen Sinne zu fördern.

**Wo wird es durchgeführt und wer kann daran teilnehmen?**

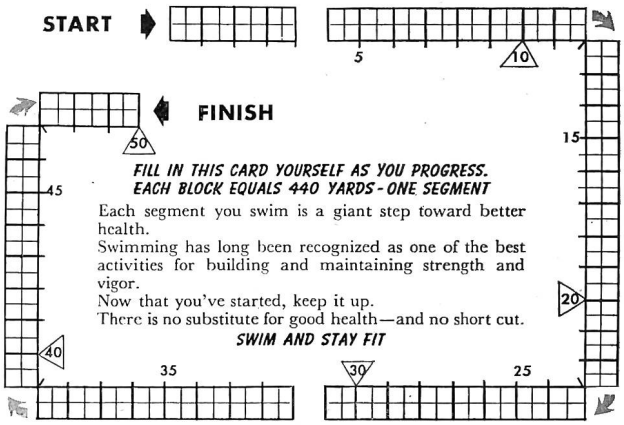
Der Bezirk Los Angeles des amerikanischen Roten Kreuzes förderte dieses Programm an verschiedenen privaten und öffentlichen Bädern, Schwimmklubs, Schulen und Universitäten sowie in gemeinnützigen Institutionen. 1962 verzeichneten über 37 Anlagen eine Teilnahme von 235 Personen, die bereits ihre 50 Meilen absolviert hatten. In einigen Bädern nähern sich Schwimmer bereits der 100-Meilen-Grenze. Das amerikanische Rote Kreuz orientiert und instruiert die verantwortlichen Leiter in den verschiedenen Anlagen, die meistens brevetierte Schwimminstruktoren sind oder ähnliche Qualifikationen besitzen, über die seriöse Durchführung dieses Programms. Jedes Alter ist zugelassen. Wer sich vom Arzt aus schonen muss aber trotzdem mitmachen darf, ist verpflichtet, dies dem Leiter zur Kenntnis zu bringen.

**Wie werden die 50 Meilen geschwommen?**

Um sich langsam an die ungewohnte Distanz zu gewöhnen, dürfen die Teilnehmer bis zur Erreichung der ersten drei Meilen die jeweils geforderte Distanz von 1/4 Meile (400 m) mit kurzen Ruhepausen zurücklegen, wobei alle Stilarten angewendet werden können. Nach den ersten drei Meilen muss die Minimalstrecke von 400 m dann jeweils ohne Unterbruch geschwommen werden.

**Wie wird die Kontrolle gehandhabt?**

Jeder Teilnehmer besitzt eine Karte (Bild 1), worauf er jeweils die absolvierten Strecken notiert. Im Büro des betreffenden Bades wird durch den verantwortlichen Leiter auf einer speziellen Liste eine Doppelkontrolle der zurückgelegten Distanzen sämtlicher Teilnehmer geführt. Jeder Schwimmer ist an der von ihm gewählten Badeanlage angemeldet, es ist jedoch gestattet, auch in andern Bäder, die das Programm durchführen, zu trainieren. Um eine genaue Uebersicht zu ermöglichen, muss man sich aber beim Leiter einschreiben, der wiederum die zurückgelegten Strekken auf seiner Liste notiert.




Start ..... Ende

Fülle diese Karte Deinen Leistungen gemäss aus. Jeder Block bedeutet 440 Yards = eine Etappe.

Jede von Dir geschwommene Etappe bedeutet ein grosser Schritt zu besserer Gesundheit.

Schwimmen wird seit langem als beste Tätigkeit für Erlangung und Erhalt von Kraft und Vitalität anerkannt.

Nun, da du begonnen hast, bleibe dabei.

Es gibt keinen Ersatz für gute Gesundheit — und auch kein Schnellverfahren.

**Schwimm und bleib fit**

**In welcher Zeitspanne sollen die 50 Meilen erreicht werden?**

Können in einer Badesaison die 50 Meilen nicht erreicht werden, dürfen die Teilnehmer bei Wiederaufnahme des Trainings im folgenden Jahre die jeweils geforderte Minimalstrecke von 400 m während der ersten drei Meilen wiederum durch kurze Ruhepausen unterbrechen, um sich langsam wieder einzuschwimmen. Auch diese Distanzen werden zum Total gezählt. Ein geübter Schwimmer kann von sich aus jedesmal eine halbe Meile oder mehr schwimmen, um sein Ziel schneller zu erreichen.
Um möglichst viele zu regelmässigem Schwimmen anzuregen, ist es jedermann freigestellt, wie oft er trai-

THE AMERICAN NATIONAL RED CROSS

20 THIS CERTIFIES THAT 20

HAS COMPLETED

20

OF THE 50 MILES

SWIM AND STAY FIT

Alfred W. Cantwell

DATE NATIONAL DIRECTOR, SAFETY SERVICES

**Amerikanisches Rotes Kreuz**

Hiermit wird bescheinigt, dass ..... 20 von 50 Meilen «Schwimm und bleib fit» erfüllt hat.

Datum Der Direktor der Lebensrettungsgesellschaft

nieren und bei welchem Zeitpunkt er die 50-Meilen-Grenze erreicht haben will.

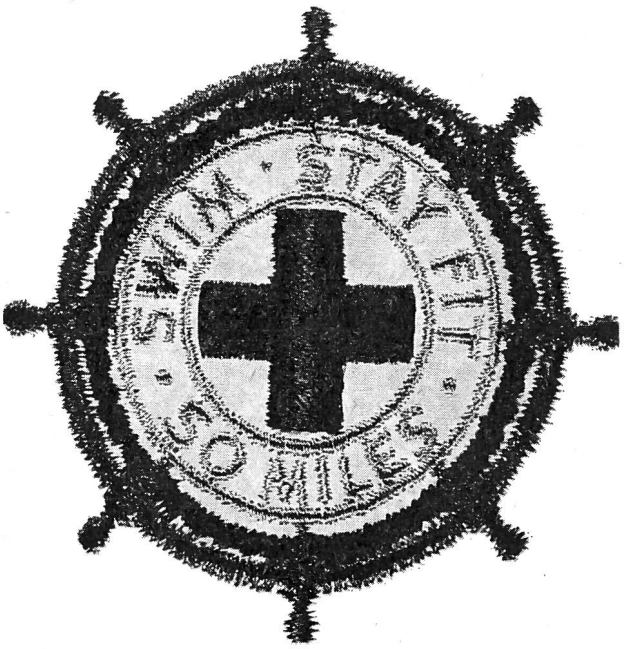
Werden die Strecken auf einem See oder im Meere geschwommen, müssen mindestens zwei Personen in einem Boot den Schwimmer begleiten, um Unfälle zu verhüten.

**Abgabe von Leistungsbrevets**

Nach Absolvierung der ersten zehn Meilen erhält jeder Schwimmer vom Roten Kreuz einen Leistungsausweis. Dieser soll zum weiter Schwimmen anspornen, da für jede weitere zehn Meilen (Bild 2) wieder ein Ausweis abgegeben wird. Wer die 50 Meilen erreicht, erhält nicht nur das Ehrenbrevet mit Stoffabzeichen (Bild 3), sondern auch eine gravierte Goldnadel.

Möge dieses Schwimmtraining für eine grosse Nation ein edles und erstrebenswertes Ziel sein, die körperliche Ertüchtigung auf lange Sicht zu heben und zu steigern.

Welcher Verband oder welche Institution ergreift die Initiative und schafft bei uns das 80-km-Brevet? (Red.)



# Lanze für den Leistungssport

Von Peter Kubicki

Peter Kubicki, der 24jährige Berliner Student der Betriebswirtschaft und vielfacher deutscher Meister auf der langen Strecke, Besieger des Franzosen Bogey am Sechsländerkampf in Enschede, hat eine Lanze für den Leistungssport gebrochen und jeden jungen Menschen ermuntert, diese Härteprüfung mitzumachen, die eine gute Probe für die Persönlichkeit darstellt. Bewegung an der frischen Luft sollte jedem jungen Menschen ermöglicht werden, damit sich Körper und Geist frei entfalten können. Nicht früh genug kann man die Kinder in Turn- und Sportvereine schicken. Im Jugendsport sollte die Vielseitigkeit im Vordergrund der Ausbildung stehen. Ist das Talent dann für eine spezielle Disziplin erkannt, so wird nach Möglichkeit in der Uebergangszeit von der Jugend- zur Juniorenklasse mit einer besonderen Ausbildung auf diesem Gebiet begonnen. Dies ist der Start des Leistungssports. Jeder, der sich sportlich betätigt, bringt irgendwelche Leistungen zustande. Aber man sollte doch stark unterscheiden zwischen dem Sport des «Normalverbrauchers» und dem Spitzensport, um den Unterschied klar zu erkennen. Der Sprung nach vorn, von der Alltags- zur Spitzenleistung, ist ein schwerer Uebergang. Nur wenige schaffen ihn.

Was heisst Leistungssport? Es gibt Disziplinen in der Leichtathletik, bei denen ohne die nötige Veranlagung überhaupt nichts zu machen ist, z. B. im Sprint. Ein Mops kann noch so viel trainieren, er wird nie einen Windhund schlagen. Aber der Windhund muss auch hart an sich arbeiten, um überlegen zu bleiben. Veranlagung allein genügt nicht mehr!

Da ich nun einmal ein kräftiges Herz, eine gesunde Lunge und lange Beine mitbekam, lag es nahe, dass ich einmal Langstreckler werden würde. Und doch habe ich erst verschiedene Sportarten durchprobiert, bis ich mit 19 Jahren auf meine Veranlagung als Läufer aufmerksam gemacht wurde. Nach einer Aussprache mit meinem späteren Trainer Artur Lemke habe ich erst probeweise, nach und nach aber immer zielbewusster das Langstrecken-Training aufgenommen. Die lange Distanz ist vor allen Dingen eine harte Prüfung der Selbstüberwindung; man kann die Strecke nicht in einem Stück übersehen und meint zunächst, dass die Quälerei und Schinderei überhaupt kein Ende nimmt. Erst mit der Zeit ändert sich das ... und dann kommt die Freude hinzu!

Soll ein Training sinnvoll sein, so wird der Athlet auf viele Dinge verzichten müssen, die das Leben anderer so angenehm machen. Leistungssport und Privatleben kann man nicht täglich wie zwei Hemden wechseln. Das eine oder das andere müsste zurückstehen; so wird man sich entscheiden. Auch für eine spezielle Berufsausbildung ist der Leistungssport nicht gerade förderlich, da er viel Zeit, Nerven und manche finanzielle Belastung kostet. Nimmt es Wunder, dass sich das Studium manches Spitzensportlers um einige Semester verlängert? Leistungssport kann man aber nur in jungen Jahren betreiben und wer die Chance, seine sportlichen Fähigkeiten voll auszuschöpfen, nutzen will, muss sich mit dem längeren Studium abfinden.

Und worin liegt nun der Lohn für alle Mühe? Zuerst in der ganz persönlichen Freude am Spiel mit der Leistung. Dann im Stolz, eine gute Sache quer durch die Stadien der Welt vertreten und dabei das Glück grenzenloser Kameradschaft erfahren zu haben. Schliesslich aber auch in den wundervollen Reisen, die den Gesichtskreis erweitern und neue Erkenntnisse vermitteln. Wer die Welt sehen will, sollte Leistungssportler werden! Bestimmt, die Tortur lohnt sich!