

**Zeitschrift:** Schweizer Soldat : die führende Militärzeitschrift der Schweiz  
**Herausgeber:** Verlagsgenossenschaft Schweizer Soldat  
**Band:** 90 (2015)  
**Heft:** 3

**Rubrik:** Bieler Hunderter

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 29.03.2025

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

# Trainier für den Hunderter!

Der Bieler Hunderter ist nach dem Murtenlauf die zweitälteste Laufveranstaltung der Schweiz. Wer nicht die ganzen 100 km laufen will, dem bieten die Bieler Lauftage auch die Möglichkeit, kürzere Distanzen zu absolvieren.

OBERST I GST MATHIAS MÜLLER, PRÄSIDENT DES BIELER HUNDERTERS, ZUM RICHTIGEN TRAINING

Steigende Beliebtheit geniesst der Staffellauf. 45 Militär-Teams mit jeweils fünf Läufern sind im vergangenen Jahr klassiert worden. Damit auch sie vom 12. auf den 13. Juni mit einer Mannschaft die einmalige Atmosphäre der «Nacht der Nächte» erfahren können, gibt es hier einen Trainingsplan.

Der Staffellauf führt über die gleiche Strecke wie der 100-km-Lauf. Die Teilstrecken sind 16,9, 21,1, 18,1, 20,6 und 23,3 km lang. Start ist am Freitag 23 Uhr. Die Mannschaften haben maximal 20 Stunden Zeit, um den Lauf zu absolvieren. Die Lauforganisatoren offerieren den Armeeingehörigen das Startgeld. Anmeldung unter [www.100km.ch](http://www.100km.ch).

Ein Lauf zwischen 17 und 23 Kilometern ist eine schöne Herausforderung, darf aber nicht unterschätzt werden. Damit Sie und Ihre Mannschaft den Lauf voll genießen können, sollten Sie sich korrekt vorbereiten.

Wer einen Lauf von rund 20 Kilometer anvisiert, der benötigt in etwa eine Vorbereitungszeit von 10 bis 12 Wochen. Dabei sollte versucht werden, drei Mal pro Woche zu laufen. Im Internet finden sich zahlreiche diesbezügliche Trainingspläne. Sehr empfehlenswert ist die Seite [www.swiss-running.ch](http://www.swiss-running.ch), welche von Swiss Athletics in Zusammenarbeit mit der SUVA unterhalten wird.

10-Wochen-Trainingsplan für Anfänger angelehnt an die Empfehlung von Swiss Athletics. Ideal ist, wenn pro Woche auch mindestens einmal Krafttraining (insbesondere Rumpfkraft) gemacht wird:

- GT = gemütliches Tempo
- MT = mittleres Tempo
- ZT = zügiges Tempo
- ST = schnelles Tempo
- TW = Tempowechsel (langsam, schnell, schneller etc.)
- FS = Fahrtenspiel (unterschiedliche Intensitäten wechseln sich ab)

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Wo 1	60 Minuten GT			35 Minuten GT 5 x 2 Minuten schnell gefolgt von 2 Minuten langsam 15 Minuten GT			75 Minuten GT
Wo 2		60 Minuten GT		20 Minuten GT 50 Minuten TW			90 Minuten GT
Wo 3		60 Minuten GT		35 Minuten GT 15 Minuten ZT 15 Minuten GT			75 Minuten im gewünschten Wettkampf-Tempo
Wo 4		60 Minuten GT		65 Minuten GT			16 Kilometer in Bestzeit
Wo 5		45 Minuten GT		35 Minuten GT 3x7 Minuten FS mit jeweils 2 Minuten Traben dazwischen 15 Minuten GT			80 Minuten GT
Wo 6		60 Minuten GT		20 Minuten GT 50 Minuten MT			100 Minuten GT
Wo 7		60 Minuten GT		35 Minuten GT 2 x 7 Minuten ST mit 2 Minuten Traben dazwischen 15 Minuten GT			120 Minuten GT
Wo 8		45 Minuten GT		35 Minuten GT 5x2 Minuten ST mit 2 Minuten Traben dazwischen			10 Minuten lockeres Einlaufen 20 Minuten GT 20 Minuten MT 20 Minuten ZT 10 Minuten GT
Wo 9		45 Minuten GT		35 Minuten GT 15 Minuten ST 15 Minuten GT		75 Minuten GT	
Wo 10	45 Minuten GT		50 Minuten GT		Militärstaffette Bieler Lauftage		