



DER LEGIONÄR

HEERESSPORTVEREIN WIEN

SEKTION WANDERN & LEISTUNGSMARSCH

1130 Wien • Maria Theresienkaserne • Am Fasangarten 2 • <http://marsch.hsv-wien.at>



April 2013

Marokkanische Wüste - Marathon des Sables (MDS)
Karl-Heinz RIEGL unterwegs bei einem der härtesten
Bewerbe unter der Erdensonne



Juli 2013

Rastplatz beim 4-Daagse-Marsch in Nijmegen



Mai 2013

Marathon in Tschechien



Juli 2013

Die österreichische Marschgruppe hatte wieder ein
eigenes Wappen

INHALT:

Nijmegen 2013 ist vorüber und 70 Kameraden unserer
Sektion waren dabei Seite 3

Marathon des Sables 2013 – Ein packender Bericht
von Karl-Heinz Riegl Seite 4

Marathon Tschechien 2013 Seite 6

Ostarrichimarsch 2013 – aus der Sicht befreundeter
Salzburger Kameraden Seite 7

3. AUSGABE 2013



Geleitwort des Sektionsleiters



LIEBE FREUNDE UND KAMERADEN.

Die Temperaturen einiger Wochen in diesem Sommer haben auch bei so manchem begeisterten Sportsmann die Lust auf das Wandern oder gar das Marschieren auf ein Minimum schrumpfen lassen – was sicherlich verständlich ist.

Aber wahre Sportler und vor allem Soldaten denken da Gott sei Dank anders. Eine Delegation von 70 Mann (eine Verdoppelung gegenüber dem Vorjahr) hat die 4Daagse, den 4x40 km-Marsch in Nijmegen nicht ausgelassen. Einen Bericht darüber könnt ihr in diesem Heft lesen. Von meiner Seite darf ich allen Teilnehmern für die erbrachte Leistung herzlich gratulieren. Aber ich möchte auch einigen Herren gesondert für ihren Einsatz danken.

Da wäre zunächst wieder die ausgezeichnete Vorbereitung und die Erledigung des anfallenden Verwaltungskrams, Wm Mischa BREITHUBER hat das hervorragend bewältigt.

Für die Arbeit in Nijmegen selbst möchte ich die – eigentlich schon gewohnte – hervorragende Betreuung der Marschteilnehmer durch unsere Sanis, unter der Leitung von Heli KÜNG erwähnen. Unverzichtbar ist natürlich auch der „beste Spieß Europas“ Vzlt Christian PÜHRINGER und nicht zuletzt Obstlt Michael LIPPERT, der – obwohl er zum ersten Mal dabei war – nicht nur den Marsch locker bewältigte, sondern auch als umsichtiger und engagierter Kommandant die Delegation bestens geführt hat. Ich hoffe sehr, daß uns dieser Kommandant für die nächsten Jahre erhalten bleibt. Insgesamt ist die österreichische Marschgruppe ihren guten Ruf wieder gerecht geworden.

Euer Gerhard KOSKA

In eigener Sache

12. MARC-AUREL-MARSCHTAGE

Die Vorbereitungen für die diesjährigen Marc-Aurel-Marschtage sind abgeschlossen und mit Stichtag 22.08.2013 haben sich zu diesem Ereignis bereits 300 Teilnehmer vorangemeldet. Wir rechnen noch in dieser Woche mit weiteren 100 Nachmeldungen. Es ist daher sehr wahrscheinlich, dass wir die Teilnehmerzahlen des letzten Jahres wieder- oder sogar überholen können. Wir gehen optimistisch in die nächste Woche und erwarten wieder ein schönes Ereignis.

Markus SPANNBRUCKNER, OltDM

DANKSAGUNG!

Die Sektion Wandern und Leistungsmarsch bedankt sich auch auf diesem Wege bei unserem „Dauerläufer“ und treuem Mitglied Hr. Albert MUSIL für die Überlassung von 22 Pokalen zu unserer Verwendung.

Die Redaktion bedankt sich bei den Mitgliedern für die zahlreich eingelangten Artikel. Es zeigt eindrucksvoll wie aktiv unsere Sektion ist.

Peter GRANER, Sekt.-Lt.-Stv.

*Für den Inhalt verantwortlich: Peter Graner
Layout und Design: Markus Spannbruckner*



Die Marschtage von Nijmegen 2013!

Mit einigem ungläubigen Staunen erfuhr ich, dass „unser“ Marschkontingent stattliche 76 Teilnehmer haben wird – hurra, so ist es eine noch viel größere Freude, unser Land zu repräsentieren!

Aber, denn es gibt immer ein Aber, die Transportfrage! Nach anfänglichem Augenrollen wurde die Möglichkeit, mit Bussen zu verlegen, hart erarbeitet. Es gelang!

Wieder mit einem kleinen Aber, denn die Buslenker sollten zur Gänze von den Marschteilnehmern bezahlt werden. Doch diese Hürden sollten von unserem Organisationsstab um Wm BREITHUBER, Rufnahme „Mischa“, wieder gelöst werden. Die umfangreiche Vorarbeit passiert leider immer im Schatten solch einer Großveranstaltung. Daher hier und jetzt ein großes DANKE an ALLE Verantwortlichen, die zum Gelingen dieser Marschbesichtigung beigetragen haben!

Beim Treffpunkt MTK ging es nach einer kurzen Verabschiedung, diesmal eben mit dem Bus, wieder einmal los. Wieder einmal daher, da ich schon 2012 das Vergnügen der Teilnahme hatte. Bis auf einige alte Bekannte waren dieses Mal viele neue und erfreulicherweise junge Gesichter zu bemerken. Eine Gruppe von Zöglingen hatte sich ebenfalls entschlossen mitzumarschieren. Nach einer sehr langen aber kurzweiligen Anreise gab es den obligaten Zwischenhalt in Hammelburg, wo wir wie immer sehr gastfreundlich aufgenommen wurden. Dort stießen dann auch der zweite Bus und unsere Sanis in Pkws zu uns. Am Sonntag dem 14. Juli ging es dann weiter bis zu unserem Zielort, dem Camp Heumensoord, im südlichen Teil von Nijmegen. Durch die erstklassige Vorplanung waren schon unsere Pkws zum Quartiermachen vorgezogen worden und wir konnten gleich unsere, nach Marschgruppen zusammengestellten, Kojen beziehen. Für den kommenden Tag standen Ausflüge nach Amsterdam bzw. zu einem sehr sehenswerten Militärmuseum auf der Tagesordnung. Nachdem sich das Campleben schön langsam eingespielt hatte, wurde gegenseitige Kameradschaft gepflegt, Erfahrungen ausgetauscht und Gruppen für einen Besuch in Nijmegens Partymeile gegründet.

Nach diesem sehr beschwingten Abend wurde es aber Ernst. Der erste Marschtag stand am diensttäglichen Tagesplan: 45km für den ersten Tag – Wettervorhersage 30 Grad und wolkenlos – holten uns in die Realität dieser Marschtage zurück.

Tagwache – Befehlsausgabe – Antreten bekannte Abläufe funktionierten reibungslos, auch die Zustände unserer Unterkünfte waren bemerkenswert ausgezeichnet. Im Gegensatz zu so manch anderer Koje.

Die Marschgruppen traten um 04:00 an und nach einigem Warten ging es endlich los.

Tatsächlich angetretene knappe 70 österreichische Teilnehmer marschierten hinter unserer Fahne, vorbei am Defilierungspunkt, bei Marschmusik Richtung Nijmegen. Schon alleine dieser Augenblick rechtfertigt die Anstrengungen dieses bevorstehenden Viertagesmarsches – in Summe sollten es wieder 160km werden! Vorbei an den Frühaufstehern aus Nijmegen, welche mit Süßigkeiten, Partymusik und anfeuernden Zurufen die einzelnen Marschgruppen beschleunigten. Das erste Mal auf freier Strecke versuchten wir, durch einige Lieder die Gesangstauglichkeit unserer neuen Gruppe zu testen. Es gelang, bis auf einige Anfangs-

probleme ausgezeichnet, was uns in den nächsten Tagen ein sehr umfangreiches Liederprogramm bescherte. Sehr zur Freude der vielen Zuschauer, die nahezu lückenlos unsere Marschstrecken säumten. Die Hitze zwang uns immer wieder, nicht auf die Flüssigkeitsaufnahme zu vergessen. Das Erreichen der Labestationen mit kurzem Halt und Weitermarsch funktionierte ebenfalls wie am berühmten „Schnürchen“. Anschließende tägliche San-Versorgung für den Einen oder Anderen, Kameradschaftspflege und Gedankenaustausch mit Kameraden anderer Nationen rundeten unser Abendprogramm ab. Nach organisatorischen „Anpassungen“ erhöhte sich unsere Marschgeschwindigkeit auf ein sehr hohes Niveau – Gratulation an unsere Marschteilnehmer. Spezielle Gratulation an unsere Zöglinge, die sich durchgehend durch eine tadellose Leistung und vor allem eine tadellose Einstellung auszeichneten. Leider sind immer wieder Teilnehmer dabei, die denken, sie könnten mit ein paar Kilometern Vorbereitung diese Strecke meistern. Unglücksfälle oder Verletzungen können immer vorkommen, nur sollten das Leistungsniveau und die Leistungsbereitschaft der Gruppen nicht an der unzureichenden Vorbereitung eines Einzelnen leiden müssen! Aber es ist natürlich selbstverständlich, dass die gestartete Gruppe auch nach Möglichkeit geschlossen wieder zurück ins Ziel kommt.

Diese Gedankenspiele zwischen Marschtempo, Flüssigkeitsaufnahme und Seite im Textbuch finden sich wie weggeblasen sobald man am vierten Marschtag zum letzten Versorgungspunkt kommt, wo in gereinigter Uniform die Marschmedaille entgegengenommen wird.



Wer denkt, dass das der Höhepunkt ist, hat sich gewaltig geirrt, denn das kommende Wort sagt mehr als tausend andere: „VIA GLADIOLA“, das ist es!

Das ist eine ca. 7km lange Marschstrecke, mit Marschkapellenbegleitung, zigtausenden Zuschauern und Partymusik neben der Strecke. Es geht vorbei an unzähligen Defilierungspunkten, wo wir dieses Jahr als große österreichische Marschgruppe die Möglichkeit hatten, nicht nur unsere Glückshormone auszuschütten sondern unser Vaterland Österreich in geeigneter Art und Weise zu repräsentieren!

Der Rücktransport über Hammelburg und das anschließende Eintreffen am Ausgangspunkt waren von der Müdigkeit begleitete Abläufe.

Zurück bleiben wieder einmal die unvergesslichen Erinnerungen und die Hoffnung nächstes Jahr wieder dabei sein zu können.

Man kann über Nijmegen schreiben, etwas lesen oder erzählt bekommen, aber erleben kann man es nur bei einer Teilnahme, zum Beispiel 2014?

Karl-Heinz RIEGL



Wahnsinn hat einen Namen: „Marathon des Sables“

Ultramarathon – 240km quer durch die marokkanische Sahara –
Verpflegung und Ausrüstung für eine Woche am Mann – nur die
kontingentierte Wassermenge gibt es vom Veranstalter!



Zwölf Monate Vorbereitung, 4000 km gelaufen, 2000 km am Ergometer in der Sauna bei 50 Grad gefahren und endlose Stunden in der Kraftkammer...das war die Ausgangsbasis, als ich am 4. April dieses Jahres in das Flugzeug nach Casablanca/Marokko stieg. Nach dem Transfer nach Quazazate und anschließender, fünf Stunden dauernder Verlegung per Bus und Lkw zum ersten Camp in der Sahara, bekamen alle Teilnehmer „ihre“ Zeltnummer zugewiesen. Nummer 15 war mein zugeteiltes Zuhause für die nächsten 7 Tage, welches ich mit sieben weiteren Kameraden teilen sollte.



Nach dem ersten Tag im Camp, nach der administrativen Abnahme, gab es das „letzte Abendmahl“ für alle Teilnehmer, denn ab 7. April, dem Starttag, musste jeder Teilnehmer aus seinem mitgebrachten Proviant schöpfen. Um 05:30 wurden die Zelte abgebaut, das Gepäck verschnürt und nach dem Frühstück zur Startlinie gepilgert, wo um 08:30 der Start zu meinem bisher größten Abenteuer stattfinden würde. Da stand ich nun, mit meinem viel zu schweren Rucksack von 11,8 kg, plus drei Liter Wasser, in den Startlöchern. Mein Puls kletterte auf 110 Schläge pro Minute und man merkte die Anspannung im Starterfeld. Wenn jetzt nicht gleich der Startschuss kommt, zerreißen sich die Teilnehmer wahrscheinlich selbst! Und LOS geht es mit Tempo 12km/h auf die erste Etappe. „Immer jeweils zwei Salztabschellen pro 1,5lt Flasche verwenden!“ – diesen Satz hörte ich vorher und während des Rennens immer wieder. Nur wurde – zumindest mir nicht – gesagt, dass diese Tabschellen zum Schlucken sind und sich nicht im Getränk auflösen. Nach einer 24 km langen Laufstrecke versuchten Krämpfe mich am Weitermachen zu hindern.

Doch jetzt machte sich die gute mentale Vorbereitung bemerkbar. Die erste Tagesetappe von 37 km konnte ich als 192ter von knapp 1200 Startern beenden. Dehydriert durch das fehlende Salz, versuchte ich zu retten, was noch zu retten war. Durch Überdosierung der nun korrekt eingenommenen Salzrationen konnte ich zwar innerhalb von eineinhalb Tagen meinen Körper wieder auf Vordermann bringen, aber dadurch wurde der Magen in Mitleidenschaft gezogen. Was wiederum die Nahrungsaufnahme auf nahezu null reduzierte. Aus den geplanten 4000 kcal pro Tag wurde also nichts. So musste ich improvisieren und alle fetten Speisen zusammenlegen und ein „jetzt schlage ich mir den Bauch voll“ Menü zusammenstellen. Ohne diese Umstellung hätte ich nicht gewusst, wie es weitergehen würde. Einen großen Teil der Nahrung habe ich hergeschenkt um zumindest das Gewicht zu reduzieren. Bei jedem Kontrollpunkt wurde die Zeit notiert, die Wasserkarte für die zugeteilte Wassermenge abgestempelt und der „Patient“ kurz befragt, ob alles in Ordnung sei und die Salztabschellen entsprechend eingenommen wurden. Jeden Abend erhielt ich die, von meiner daheim zurückgebliebenen Familie und meinen Freunden gesendeten E-Mails in ausgedruckter Form überreicht. In den folgenden Tagen eine sehnsüchtig erwartete Portion Heimat und Motivation von allen.

Am zweiten Tag hatten wir eine 30km-Etappe über das Gebirge vor uns. Das Roadbook ließ nicht einmal im Ansatz erahnen, was das bedeuten würde. Steige, wo über Kopf nach dem nächsten Griff gesucht werden musste – und das bei 52 Grad im Schatten. Wie eine bunte Perlenschnur zog sich manchmal die Karawane der Läufer durch das Gelände. Bei jedem Überholmanöver musste ich kalkulieren, ob der zusätzliche Kraft- und Kalorienaufwand den einen oder anderen Platz wert sei. Nach dieser Etappe fiel ich wegen des Überschwappens meiner Probleme vom ersten Tag, auf einen Platz knapp unter die ersten 500 zurück. Der dritte Tag: 37km lagen vor mir. Ich spürte wie ich wieder „zurückkam“! Als ich um die Mittagszeit einen unbewussten großen Bissen von meinem Powerriegel abbiss und mir nicht schlecht wurde, wusste ich, es geht wieder los. Nach einem erfolgreichen Schlussprint konnte ich gerade rechtzeitig zu der nächsten Etappe – 76km durch Dünen, ausgetrocknete Flussbette, Berge und Steinwüste mit einem erlaubten Zeitfenster von 36 Stunden – wieder meine Form finden.



Ab 19:00 musste mit Stirnlampe und Knicklicht am Rücken gelaufen werden. Vorschrift und Notwendigkeit fügten sich hier ganz eng zusammen.



Während der Mittagszeit lief ich cirka sechs Stunden bei 52 Grad im Schatten, immer die Uhr im Auge behaltend, da ich wusste, dass es ab 16:00 auf ungefähr 45 Grad abkühlen würde. Denn abgesehen von der teilweise notwendigen Navigation mittels Kompass, ging es dann nur darum, den effizientesten Kompromiss zwischen Geschwindigkeit, Kraftaufwand und Kreislaufzustand bis zum Einbruch der Dunkelheit zu finden. Dann, in der Dämmerung, konnte ich das erste Mal seit langer Zeit wieder einmal so richtig „Feuer“ geben. Denn in der späten Nacht, mit Stirnlampe, war es nur wichtig den Blick dorthin zu senken, wo die geplanten nächsten Schritte hin treffen sollten. Einige riesige Käfer und ein paar Schlangen überraschte ich auf ihrer Flucht. Die erste Begegnung mit der wilden Natur machte ich gegen 22:00, als eine Herde Kamele von links kam und mich etwas aus meiner Konzentration riss. Denn jetzt musste ich mit Kompass laufen um den richtigen Weg zu finden. Kurz vor 24:00, nach 13 Stunden Laufzeit erreichte ich ausgelaugt, aber glücklich, das Ziel. Das hieß, der nächste Tag konnte voll und ganz der Regeneration gewidmet werden. Den Schatten nur im Notfall verlassend, verbrachte ich den größten Teil des Tages in Ruhestellung, als gegen 13:00 die Kunde durch das Camp umherging, dass es eine Sonderration Cola vom Veranstalter geben sollte. Wegen der vielen dehydrierten Teilnehmer und der hohen Anzahl von Kreislaufproblemen eine kluge Entscheidung für alle Teilnehmer. Anstellen, das „Weihnachtsgeschenk“ zum Zelt tragen und dann eine Stunde!!! lang daran herumnuckeln, war ein Prozedere, welches wie in Trance ablief. Danach bildeten sich immer wieder spontan Menschengruppen im Zielbereich, um die immer wieder eintreffenden Teilnehmer, welche in der Nacht biwakieren mussten, anfeuernd über die letzten Meter zur Ziellinie zu begleiten.

Die nächste Etappe war eine klassische Marathonetappe über 42,250km. Nur eben in einem Gelände, wo selbst Kamele von Zeit zu Zeit ihren Gehorsam verweigern würden. Diese extrem schnelle, weil letzte Zeitetappe, verlangte dem Körper und vor allem dem Geist alles ab, was er noch bereit war abzugeben. Der schier endlose Weg auf den letzten 4 Kilometern, das Camp vor Augen, welches aber nicht näher kam, verlangte absolute Disziplin um nicht einfach drauf los zu rennen, sondern sich die Kraft für die letzten Kilometer einzuteilen. Den Schlusssprint konnte ich dann mit 13 km/h durchlaufen und dadurch den 282ten Platz erreichen.

In meiner Altersklasse 50+ belegte ich sogar den 32. Platz. Nach der Ziellinie gab es die begehrte „Finishermedaille MDS2013“ und damit Emotionen, die sich niemand, der so etwas nicht mitgemacht hat, je vorstellen kann.



Ich musste cirka 15 Minuten im Schatten eines Versorgungsfahrzeuges verharren um nicht unkontrolliert auf dem Boden aufzuschlagen. Unfähig auch nur einen weitem Schritt zu machen. Nach Zuteilung der Wasserration für die letzte Nacht erhielten wir am Abend das erste organisierte Abendessen: Tee, Suppe, Käse, Couscous und eine Süßspeise zum Schluss. Ich konnte außerdem zwischen einer Flasche Bier oder Wein wählen. Ich entschied mich für beides und konsumierte die Verpflegung mit der angebrachten Sorgfalt und Ehrfurcht. Die letzte Etappe von 7,7 km war eine Charity-Etappe zugunsten UNICEF, an der sich auch Betreuer, Sponsoren, Politiker und nachgereiste Familienmitglieder für eine Spende „einkaufen“ konnten. An diesem Tag war jeder bei gemütlichem Tempo und allerlei Geschichten im Gepäck unterwegs. Die Freude bei den einen und die Schmerzen wegen der teilweise grauenhaft zugerichteten Füße bei den anderen wechselten einander ab. Nach der nun endgültigen Zielankunft fand eine sechsstündige Verlegung, wieder in unser zugeteiltes Quartier nach Quazazate statt. Der erste Schritt in Richtung „Normalität“. Die nun angesagte gründliche Körperpflege wurde nur durch den Rundruf: „wir gehen in die Bar!“ unterbrochen.

Nach einigen Erfrischungen, ging es nahtlos zum Abendessen, wo schon einige müde Kameraden mit Mühe und Not die erstklassigen Speisen zu sich nahmen. Noch ein paar Bier und ab in die Koje. Um 03:00 Wecken und um 04:00 Abmarsch zum Rückflug nach Casablanca und Weiterflug über Frankfurt nach Wien. Ankunft in Wien um 23:25 und ich traute meine Augen nicht: da standen meine Familie, gute Freunde und Bekannte, welche mich tagtäglich mit motivierenden E-Mails versorgt hatten, als Beduinen verkleidet, mit einem riesigen Willkommensplakat in Händen, um mich abzuholen. Nach der ersten, sehr emotionalen Begrüßung wurden ein paar Flaschen Wein geköpft, mitgebrachte Brote gegessen und nach einer Stunde feiern, machten wir uns alle im Konvoi in Richtung „nach Hause“ auf den Weg.

Ein Erlebnis, das mein ohnehin schon sehr abwechslungsreiches Leben in den Grundfesten positiv erschüttert hat und wohl für immer verändern wird.

Doch 2014 sollte die „Gobi“ drankommen – ich werde berichten!

Karl-Heinz RIEGL



Ein etwas anderer Fast-Marathon!

Durch Zufall erfuhr ich von einer militärischen Marathonveranstaltung in Tschechien.

Bei dieser Veranstaltung konnten verschiedene Distanzen (20km, 40km) marschiert und – Welch eine Freude – die lange Distanz auch gelaufen werden.

Die Veranstaltung sollte am 11. Mai 2013, zum Gedenken an das Ende des Zweiten Weltkrieges, stattfinden. Nach einigen Problemen mit der Kommunikation und der Anmeldung, gelang es mir dann dennoch, einen Startplatz zu bekommen! Kategorie „Sportman“. Ein grober Zeitplan und ein selbst erstellter Lageplan aus meinem eigenen Kartenmaterial waren die einzigen Informationen die ich hatte.

Gesagt, getan – Ausrüstung, KV eingepackt und los ging es. Da ich mit meinem HMMWV alleine unterwegs war, konnte ich meinen Hund Diego mitnehmen. Meinen ausgebildeten 8jährigen Dogo Canario Rüden mitzuhaben vertreibt die Zeit und lässt mich nachts besser schlafen!

Doch nun zum Marathon:

Anreise über Brünn und noch cirka 45 Minuten durch die Gegend bis ich in einem malerischen K&K Ort namens „Rostani“ eine kleine Hinweistafel zum Campingplatz nach „Baldovec“ – meinem Bestimmungsort – fand. Nach dieser kurzen, aber erfolgreichen Rätselralley erreichte ich das Camp sehr früh, zu früh wie sich herausstellen sollte. Nach einigem hin und her wurde ein Verantwortlicher gefunden, der englisch konnte und wusste was Sache war. Gott sei Dank hatte ich keinen Bungalow gemietet sondern war auf Zelten eingestellt. Auf den mir zugewiesenen Platz schlug ich also mein Quartier auf und machte es mir gemütlich. Nach einem kurzen Erkundungsspaziergang mit Diego erkannte ich recht rasch, was da auf mich zukam: ein 40km-Lauf quer durch den Wald, über Stock und Stein, Moos und Wurzeln und das noch dazu in Uniform! Dass es in der Nacht noch ordentlich zu regnen begann, machte die Aussichten für den nächsten Tag, den Lauftag, nicht besser.

Tagwache, Frühstück, mit dem Hund eine Runde joggen, automatisiert wie immer.

Die Startzeit wurde einige Male verschoben, aber wo sollte der Start sein? Ich musste mich durchfragen um zur rechten Zeit (nämlich eine halbe Stunde vor den Marschierern in Uniform) an den gut versteckten Startort zu kommen. Da waren Sie nun endlich, meine Mitläufer – aber: Was sah ich da: alle im Sportdress, mit Laufschuhen und in leichter Sportbekleidung!!!

Ein kurzer Blick auf die Uhr – zurück zu meinem HMMWV, herumgekrant, bei beginnendem Regen rasch umgezogen, den „CamelBak“ umgeschallt und im Laufschrift zum Start. 30 Sekunden vorher noch rasch die Startkarte abstempeln lassen, Startschuss und los ging es. Es ging wirklich los, denn das Anfangstempo war so hoch, dass ich die Orientierung nur wegen meines abendlichen Spazierganges mit meinem Hund so schnell finden konnte. Nach 1km fand ich mich an dritter Stelle und mit einer Pace von 4:50, über Stock und Stein durch den Wald rennend, wieder.

Nach weiteren 2km erkannte ich, dass ich das Tempo der mittlerweile drei Läufer vor mir nicht durchhalten würde – der Marathon des Sables vor zwei Wochen saß mir doch noch mehr in den Knochen als ich vermutet hatte. Also nahm ich die Pace etwas



zurück und ließ mich bis zur nächsten Gruppe zurückfallen um mit der dann gemeinsam weiterzulaufen. Teilweise durch tiefsten Urwald, nach Markierungen suchend und stellenweise mit knöcheltiefem Schlamm an den Beinen, kam bei Kilometer 18 der Einbruch: ich musste diese fünf Läufer ebenfalls ziehen lassen, war aber bedacht, sie nicht am Horizont verschwinden zu lassen. Nach einer regenerierenden Laufstrecke von 6 bis 7km sah ich auf einem langen Bergaufstück diese verloren geglaubte Gruppe auf einmal wieder. Mit Bedacht auf meinen Puls konnte ich meine wiedererlangten Kräfte so einsetzen, dass ich im anschließenden Waldstück die Gruppe nicht nur einholte sondern auch abhängen konnte. Jetzt ging es nur noch um das Halten der Position mit einem kleinen Ausblick nach vorne. Die sich nun abwechselnde Strecke über Straßen, Feldwege, Waldwege und Teilstücke, bei denen ich mir bis jetzt nicht sicher bin, ob die auch zu der schlecht markierten Laufstrecke gehörten, ging es Richtung Ziel. Beim letzten Kontrollpunkt hieß es: noch 3,5km und 30 Sekunden Rückstand auf den Zweiten bzw. Dritten. Der Führende war scheinbar auf und davon gelaufen. Diese Information verleitete mich dazu, noch einmal alles aus meinem Körper herauszuholen. Der Regen hatte auch schon aufgehört. Aus dem Wald heraus ging es auf eine große freie Fläche an der alles zu sehen war nur keine Mitstreiter vor mir. Schon gar keine, die 30 Sekunden vor mir sein sollten! Durch das Geländestudium bei der Anfahrtsplanung erkannte ich, dass ich scheinbar eine Abzweigung nicht gesehen hatte. Also drehte ich um und wollte die 2km wieder zurücklaufen, als mir eine weitere Läufergruppe entgegen kam. Also wieder kehrt und nur mehr das Geländeprofil im Auge behaltend nach Kompass, den ich glücklicherweise auf meiner Uhr hatte, weiter in Richtung des nächsten Dorfes. Im Dorfgasthaus kurz einmal nachgefragt, wo es hier nach „Baldovec“ geht und über einen Güterweg wieder zurück Richtung Laufstrecke. Immer die kleine Gruppe Läufer von vorher im Genick. Ungefähr 500 Meter vor dem Ziel war ich überraschenderweise wieder auf Kurs und lief mit 46,2km auf der Uhr als sechster, nach 4Std 46min durch das Ziel.

Glücklich, nicht alles verhaut zu haben, erfuhr ich von anderen Teilnehmern, dass sich eine große Anzahl von Läufern ebenfalls am Schluss verlaufen hatte. Wie auch immer, es war eine wunderschöne Laufstrecke der etwas anderen Art. Zurück bei mei-



nem HMMWV wurde ich, nach der langen Wartezeit freudig von Diego empfangen, der sofort zu einem neuerlichen Spaziergang drängte.

Sowohl für Läufer als auch Marschierer ein empfehlenswertes Erlebnis, auch wenn es einige organisatorische Hürden zu überwinden galt.

Hoffentlich geht es sich bei mir 2014 ebenfalls wieder aus, daran teilzunehmen.

Karl-Heinz RIEGL

ANZEIGEN

Geplante „herbstliche“ Begehung des Gebirgsjäger-Gedächtnisweg

Am Semmering wurde vor einigen Jahrzehnten entlang der ehemaligen Stellungen der letzten Kämpfe um das Semmeringgebiet der Gebirgsjärgedächtnisweg angelegt. Die meisten von uns kennen die bekannteste „Teilstrecke“ von Maria Schutz auf den Sonnwendstein, wo mittlerweile auch jedes Jahr der Gebirgsjärgedächtnislauf stattfindet. Besetzt wurden die Stellungen zu einem guten Teil durch blutjunge Gebirgsjäger-Unteroffiziersanwärter aus Admont. Daher rührt auch der Name des Weges. Durch die militärischen Notwendigkeiten führt dieser ca. 37km lange, militärhistorisch höchst interessante Weg zu den „schönsten“ Aussichtsplätzen der Weltkulturerberegion. Mit einer Begehungszeit von 12-14 Stunden ist zu rechnen. Leider wird der Weg nicht mehr betreut und die Markierungen und Erklärungstafeln sind schon etwas vergilbt oder beschädigt.

Geplant ist eine Begehung über zwei Tage.
Interessenten mögen sich bei Markus SPANNBRUCKNER
T +43 664 60277 54936 melden.

Termine

07 09 2013 - 08 09 2013
Mare e Monti-Marsch Arenzano (IT)
13 09 2013 - 15 09 2013
Int. Einhornmarsch über 3-Tage in Seefeld (AT)
28 09 2013 - 29 09 2013
Int. Zwei-Tage-Marsch in Brno (CZ)
05 10 2013 - 06 10 2013
Int. Zwei-Tage-Marsch Fulda (DE)
19 10 2013 - 20 10 2013
Int. Zwei-Tage-Marsch Barcelona (ES)

Zu allen **Bewerben** besteht ein Meldekopf auf der Heimseite der Sektion.
<http://marsch.hsv-wien.at>

OSTARRICHI-MARSCH 2013

Am 4. April 2013 stellten sich zehn Grundwehrdiener unter der Leitung von Kompaniekommandant der Jägerkompanie aus Saalfelden, Major Wilfried Tassenbacher, der Herausforderung, beim 20. Ostarrichi-Marsch in Amstetten (NÖ) teilzunehmen. Die fast 600 Teilnehmer, darunter Zivilisten, angehörige von Blaulichtorganisationen und Soldaten aus Österreich und Deutschland sorgten heuer für einen neuen Teilnehmerrekord. Zu bewältigen waren 80 Kilometer, die auf zwei Tage aufgeteilt waren.

Am ersten Tag führte die 45km lange Strecke von der Ostarrichi-Kaserne durch Amstetten, Blindenmarkt, Ferschnitz und Senftenegg zurück zu der Kaserne, wo wir unsere Lager aufgebaut hatten und die Nacht verbrachten. Alle 7km wurden wir bei den Labestationen gestärkt wo wir Obst, Tee und Müsliriegel zu uns nehmen konnten. Die erste Tagesetappe startete um ca. 9 Uhr nach der Flaggenparade. Gemeinsam mit unserem Kommandanten konnten wir die erste Etappe um ca. 18 Uhr vollzählig und mit einer hervorragenden Marschleistung beenden.



Nach ein paar Stunden Erholung und der Versorgung der kleineren Blessuren auf den Füßen eröffneten wir den zweiten Marschtag um 8 Uhr. Leider ist am Vortag einer unserer Kameraden wegen Fieber ausgefallen und konnte somit nicht mehr mit uns die 35km lange Strecke bewältigen. Die Strecke führte aus der Kaserne über Ulmerfeld nach Kröllendorf und Neuhofen wieder zum Ausgangspunkt zurück wo wir um 14:38 voller Stolz unseren ersten 80km Marsch beendeten. Nach dem Marsch wurden wir mit der Verleihung der Urkunde und der Ostarrichi-Marsch-Medaille für die auf uns genommen Strapazen belohnt. Besonders stolz waren wir aber, weil wir mit unserem Kompaniekommandanten eine der besten Marschzeiten erzielen konnten und somit auch vor manchen Berufssoldaten den Marsch beendeten. Alle beteiligten Grundwehrdiener und unser Kompaniekommandant Herr Major Wilfried Tassenbacher sind stolz darauf, dass wir das Gebirgskampfbereich Saalfelden gegenüber anderen Grundwehrdienern, Berufssoldaten und Blaulichtorganisationen, erfolgreich und mit einer sehr guten Leistung vertreten haben.

Rekr Rupert OBERREITER ET II/13

TIPP: Bereits „Folgeveranstaltung“ 2014 vormerken und den Terminkalender dementsprechend gestalten.



HEERESSPORTVEREIN WIEN
SEKTION WANDERN UND LEISTUNGSMARSCH



E I N L A D U N G

**an unsere Sektionsmitglieder und Gäste
zu unserem 3. Sektionsabend 2013**

**am Donnerstag, dem 19. September 2013
um 18 Uhr**

in der Maria-Theresien-Kaserne
im Lehrsaal der Garde-Stabskompanie

Obstlt Ing. Walter Knesicek

50 Jahre als Bergsteiger

Power-Point-Vortrag

Lasst Euch diesen hochinteressanten Abend nicht entgehen!

Da wir für die Wache eine Teilnehmerliste erstellen
und für das anschließende gesellige Beisammensein
einkaufen müssen, ersuchen wir um Anmeldung an den

Sekt.-Lt.-Stv. Peter Graner
Tel. 0664 517 06 29
bis spätestens Dienstag, den 17. 9. 2013

Wir freuen uns auf zahlreiches Erscheinen!