



DER LEGIONÄR

HEERESSPORTVEREIN WIEN

SEKTION WANDERN & LEISTUNGSMARSCH

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



Nijmegen 2013: Er brillierte wieder einmal als Spieß und Marschgruppenkommandant: Vzlt PÜHRINGER Christian



Obst aD. KOSKA – Leiter HSV Wien Sektion Wandern & Leistungsmarsch und Marschkommandant des Marc-Aurel-Marsches bei seiner Begrüßungsrede – im Hintergrund die Ehrengäste und die Kommandanten des MilKdo Burgenland

Inhalt:

Nijmegen aus der Sicht von verschiedenen Autoren
(Kommandant, Erstteilnehmer und das „schwache“ Geschlecht?)

ab Seite 3

Dodentocht Marsch - Bericht eines Neulings in Belgien

Seite 6

12. Marc-Aurel-Marschtage 2013 – Eine Beurteilung

Seite 8



Unsere Freunde aus Budapest – Die Legio X Gemina etablieren sich bereits als nicht mehr weg zu denkender und fixer Bestandteil der Marschtage und beeindrucken insbesondere bei der Eröffnung mit ihrem Show- und Rahmenprogramm.



DAS GELEITWORT UNSERES SEKTIONSLEITERS

Liebe Kameraden, liebe Freunde,

Das Jahr 2013 geht langsam seinem Ende zu. Für unsere Sektion war es bis jetzt ein gutes Jahr. Unsere Veranstaltungen, wie Brunn-Marathon (3 Mann), 4-Tagemarsch in Nijmegen (74 Teilnehmer) – doppelt so viele wie im letzten Jahr und schließlich der Marc-Aurel-Marsch mit 450 Marschierern sind alle hervorragend verlaufen.

Besonders erfreulich war es für uns, daß die militärische Führung wieder mit anderem Engagement bei derartigen – sportlichen Veranstaltungen dabei ist. Der Militärkommandant von Burgenland Bgdr Johann Luif war zum Startschuß persönlich anwesend, und die Militärmusik Burgenland spielte an beiden Tagen. Bevor der gewaltige Startschuß der Kanone der Deutschmeister ertönte, konnte ich Grußworte des ChGenStb General Mag. Othmar COMMENDA – der leider dienstlich verhindert war – an die Teilnehmer und die Organisatoren verlesen.

„Es ist mir eine Ehre und Freude zugleich, Ihnen die herzlichsten Grüße übermitteln zu können. Sie unterziehen sich bei diesem Marsch freiwillig und ungezwungen körperlichen Strapazen, die Sie an Ihre Leistungsgrenzen führen. Sie stellen dabei das Wir-Gefühl vor den Einzelerfolg. Das Erleben, eine herausfordernde Aufgabe bewältigt zu haben, läßt Grenzen schwinden – ob Angehöriger des Bundesheeres, Soldaten anderer Nationen, der Polizei, ob Sportler oder Pensionist – unabhängig von der Nationalität. Es gilt, die gemeinsame Aufgabe, den MARC-AUREL-MARSCH zu schaffen. Damit ist dieser international ausgeschriebene Marsch eine wehrpolitisch wertvolle Institution. Es möge auch lange so bleiben.“

Ich fühle in diesen Worten einen frischen Wind im Sinne unseres Sportes im HSV wehen.

Auf die noch ausstehenden Bewerbe, den Wien-Budapest-Marathon und den Frauenfelder-Waffenlauf komme ich in der nächsten Ausgabe zurück.

Mit kameradschaftlichen Grüßen

Oberst aD. KOSKA Gerhard

12. MARC-AUREL-MARSCHTAGE 2013 - EINE KURZBETRACHTUNG

Die Marc-Aurel-Marschtage 2013 gingen bei bestem Marschwetter und zur fast vollständigen Zufriedenheit aller Beteiligten über die Bühne. Es waren die dritte Ausgabe der Marschtage in der aktuellen Organisationsform. Man lernt immer wieder dazu und die Mängel der letzten Jahre konnten zu einem großen Teil ausgebügelt werden. Leider gab es, auch das wollen wir nicht verschweigen, frische Fehler. Wir werden versuchen die Anregungen für das nächste Jahr zu beherzigen, um in Zukunft die Rahmenbedingungen noch besser gestalten zu können.

Bei weiteren Wünschen, Anregungen, Lob etc. steht ein Gästebuch auf www.raceresult.de (12. Marc-Aurel-Marsch) zur Verfügung. **Mehr Informationen auf der letzten Seite.**

Olt d.M. SPANNBRUCKNER Markus, OrgStb Marc-Aurel-Marschtage

Liebe Mitglieder, der Sektionsbeitrag für das Jahr 2014 bleibt gleich: **er beträgt also € 17,-.** Ein Erlagschein liegt bei. Für alle, die vergessen haben, den Beitrag für 2013 einzuzahlen, bitte jetzt nachholen.

Graner Peter, Sekt.-Lt.-Stv.

*Layout und Design
Markus SPANNBRUCKNER
Für den Inhalt verantwortlich
Gerhard KOSKA*

Nijmegen aus Sicht des Kdt und des Neulings

Als Soldat ist man es gewohnt viel und weit zu marschieren. Dieser Satz stimmt zwar, aber diese militärische Grundtugend gerät in den letzten Jahren immer mehr in Vergessenheit. Um diesem im Bataillon etwas entgegenzuwirken beschloss ich, mich auch wieder mehr aus der Kanzlei hinauszubewegen und wieder mehr Märsche zu bewältigen.

Um den inneren Schweinehund wirklich zu besiegen beschloss ich am heurigen Nijmegenmarsch teilzunehmen. Nachdem einige Herren aus meinem Bataillon bereits mehrmals in Nijmegen waren wusste ich ungefähr, was auf mich zukommen würde.

Nach dem Ostarrichmarsch, den ich als Trainingsmarsch ging, wurde ich gefragt, ob ich in Nijmegen auch den Kontingentskommandanten übernehmen kann.

So wurde das Unternehmen Nijmegenmarsch für mich zur perfekten Herausforderung.

Am Ort angekommen war ich von der guten Organisation und dem guten Ruf, den wir Österreicher hier genießen, begeistert.



Die Marschgruppe des Kontingents-kdt Obstlt LIPPERT

Überwältigend war dann am Abend die Stimmung, die in der ganzen Stadt herrscht. Man hat das Gefühl, dass die gesamte Bevölkerung den Marsch mitträgt.

Der Montag wurde dann für Besichtigungen und zur Marschvorbereitung genutzt. Dieser Vorbereitungstag ist für alle Teilnehmer sehr wichtig, da man sich hier sehr gut akklimatisieren kann und Zeit für eine gediegene Vorbereitung hat.

In der Vorbereitung zeigte es sich zum ersten Mal, wie wichtig es ist, sehr gute Sanitäter mitzubhaben. Vor dem ersten Marschtag wurden alle Füße kontrolliert und wenn notwendig „überarbeitet“.

Endlich war es dann soweit. Nach der Standeskontrolle gingen die vier österreichischen Marschgruppen zum „line up“ und pünktlich um 0430 Uhr marschierten wir los. Überwältigend ist die Anteilnahme der Bevölkerung am Marsch, man geht keinen Meter, ohne angefeuert zu werden und die Menge an Menschen, die am Marsch teilnimmt.

Man verfällt sehr schnell und automatisch in einen guten Marschtritt: aufstehen, frühstücken, marschieren, erholen, essen, Sani besuchen, Marschvorbereitungen treffen, small talk mit anderen Nationen, schlafen, ...

So verflog auch die Zeit sehr schnell bis zum krönenden Abschluss: der Marsch über die Via Gladiola. Diese 5 km entschädigen für alle bisher erlebten Strapazen. Und spätestens auf diesen letzten Kilometern war für mich klar, dass ich nächstes Jahr sicher wieder mitmarschieren werde. Ich möchte noch einige Punkte anführen, die für mich als Kommandant sehr entscheidend sind:

Sanitätsversorgung:

Eine sehr gute Sanitätsversorgung ist für die Marschteilnehmer „überlebenswichtig“. Ich möchte mich an dieser Stelle bei unseren beiden Sanitätern sehr herzlich für ihren unermüdlichen Einsatz bedanken. Die einzige Ruhezeit die sie hatten, waren die Stunden, die wir marschierten. Ihnen ist es zu verdanken, dass so viele von uns den Marsch beenden konnten.

Marschvorbereitung:

Einen 160 km Marsch mit ca. 15 kg Gepäck geht man nicht aus dem Stand. Eine gediegene Marschvorbereitung ist ein Muss. Normalerweise darf man nur Soldaten mitnehmen, die als sehr gute Marschierer bekannt sind, oder die im selben Jahr mindestens einen Qualifikationsmarsch über mindestens 80 km gegangen sind. Unvorbereitete Soldaten gefährden sich, zerstören die Gemeinschaft und bringen den guten Ruf, den wir Österreicher in Holland genießen in Gefahr.

Führungsteam:

Eine befehlsmäßige und führungsmäßige längerfristige Planung ist für den Erfolg sehr wichtig. Das Führungsteam muss rechtzeitig zu planen beginnen und sich gut kennen. Dadurch können viele Probleme im Vorfeld abgewendet werden. An Ort und Stelle kann dieses eingespielte Team dann sehr schnell auf alle auftretenden Probleme reagieren. Ich hatte so ein gutes, eingespieltes Team, auf das ich mich 100% verlassen konnte. Ich möchte mich sehr herzlich bei Hptm KAISER, Vzlt PÜHRINGER und Wm BREITHUBER für die tatkräftige Unterstützung bedanken. Ich hoffe, dass alle drei nächstes Jahr wieder dabei sind.

Abschließend möchte ich feststellen, dass marschieren für mich eine sehr wichtige militärische Tugend ist. Ich werde mich daher bemühen, dass der Nijmegenmarsch wieder eine offizielle militärische Veranstaltung wird. In der Vorfreude auf das nächste Jahr wünsche ich allen viele schöne Vorbereitungskilometer.

Ihr Michael LIPPERT, MSD, Obstlt

Nijmegen aus der Sicht einer Frau

Nijmegen bedeutet in dem Maßstab eines Marschierers: 4 Tage, 160 km und eine Menge Spaß. – Warum Spaß und nicht Herausforderung?

Nun, um dies zu erklären will ich mich kurz vorstellen:

Mein Name ist Olt d.M. Dr. Elisabeth SCHLEICHER. Ich bin heuer neben dem Fisherman's Friend Strongman Run, dem Erzberg Lauf, einem Tower Run mit 2.529 Stufen und einigen anderen unvergessbaren Laufevents, drei Halbmarathons in LINZ, SALZBURG und in BAD RADKERSBURG – genannt Wüstenlauf – gelaufen und habe dabei die Distanzen immer unter den ersten zehn meiner Klasse zurückgelegt. Der Wüstenmarathon in der Steiermark wurde seinem Namen gerecht und war somit gleichzeitig Training für die zu erwartenden hohen Temperaturen in Holland. Wie ihr also seht, habe ich Spaß an sportlichen Veranstaltungen, je extremer und ausgefallener desto besser.

Auf der Suche nach einer etwas anderen Art von sportlicher Betätigung, wurde ich von einem Mitglied des HSV-Wien Wandern und Leistungsmarsch auf den 160km Marsch in Nijmegen angesprochen. Nach nur kurzer und lebhafter Beschreibung des Marsches, der Leistung und des Umfelds, war mein Interesse sofort geweckt. So sah ich nur einige Wochen nach meiner Anmeldung an einem Sonntagnachmittag im Juli im holländischen Camp HEUMENSOORD zwei Reisebusse in dem vertrauten RAL-Grün des Bundesheeres und traf meine zukünftigen Mitmarschierer. Nach einem kurzen Willkommen, begann der Dienst mit der ersten Befehlsausgabe. Die „Zimmer“einteilung - oder besser gesagt die Kojeneinteilung - brachte die erste positive Überraschung: die Einteilung erfolgte nach Marschgruppen und nicht nach Geschlecht wie es meistens üblich ist. Ich finde dieses neue Denken von großem Nutzen, denn damit wird die Marschkameradschaft gefördert. Die Marschvorbereitung erfolgte akribisch und der SanUO, Helmuth KÜNG, kontrollierte bei allen Marschierern die Füße auf allfällige Problembereiche und traf die ersten Vorsorgemaßnahmen, um die bevorstehenden 160 km mit ihrer einzigartigen Stimmung auch genießen zu können.

Am Montag stand die Besichtigung von NIJMEGEN am Programm und der Ernst des Marschierens begann mit einer möglichst perfekten Anpassung der Marschausrüstung. Als Frau bin ich eigentlich von den obligatorischen 12kg Mindestgewicht befreit. Da dies jedoch in meinen Augen nicht korrekt ist, packte ich mir den Rucksack dementsprechend schwer, wobei Wasser und Verpflegung nicht eingerechnet werden. Der Rucksack war gepackt und dem Marsch stand nun nichts mehr im Wege.

Am Dienstag um 0300 begann der Spaß. Das Wecken erfolgte mit einem für Camp HEUMENSOORD typischen modernen ins Ohr gehenden Song. Die Zeit bis zum sogenannten line up um 0430 verging wie im Fluge, ausgefüllt mit Adjustieren, Frühstück, Körperpflege und dem wichtigen Abkleben der Füße, um Marschverletzungen vorzubeugen.

Der erste Tag mit 45km verlief bemerkenswert problemlos. Größtes Highlight war sicherlich die Stimmung welche sich nicht mit Worten beschreiben lässt. Bereits um 0430 in der Früh sitzen die Holländer vor ihren Häusern um den Marschierern zuzujubeln und sie mit diversen Snacks entlang des Weges „marschkünftig“ zu halten.

Durch die frühe Marschzeit und einem dementsprechend schnellen Tempo gelang es uns die Mittagshitze größtenteils zu vermeiden. Die Halte und Rasten waren kurz und wurden zur Verpflegungsaufnahme bzw. sanitätsdienstlichen Maßnahmen genutzt. Der Einmarsch ins Camp beeindruckte mich und die übrigen Soldaten anderer Nationen. In bester österreichischer Marschtradition wurde das Camp mit einem Lied und im Gleichschritt betreten. Was blieb als Eindruck vom ersten Tag? Sicherlich die Begeisterung und die Freundlichkeit der Holländer, das schnelle Marschtempo und natürlich nicht zu vergessen die ersten Blasen an den Füßen. Die Sanitätsversorgung funktionierte tadellos, gut organisiert und fast ohne Wartezeit wurden die Blasen versorgt.

Der zweite Tag verlief grundsätzlich so wie der erste, mit einem kleinen Unterschied. Die Füße und der restliche Körper, und vor allem der Kopf (marschiert wird mit dem Kopf – wie man so schön sagt) waren gut eingegangen und so wurde eigentlich der Marsch zur Routine.

Dritter Tag: „business as usual“ und das Marschieren ging immer leichter. Am stressigsten war sicherlich der Morgen dieses Marschtages: der Sanitäter verband mich über Nacht zum Austrocknen der Blasen nicht. Die endgültige Marschfähigkeit mit Versorgen der Blasen musste daher in der Früh um 0230 erfolgen. Dies nahm derartig viel Zeit in Anspruch - wohl weil der Sani neben mir auch noch ca. 20 andere tapfere Mitkämpfer um diese Zeit zu versorgen hatte - dass ich, um nicht zu spät zur Standeskontrolle um 0400 zu kommen, in zwei Minuten meine Füße abklebte (eine Tätigkeit die an den Vortagen am Abend ca. 20 Minuten in Anspruch nahm). Ein Marschkamerad hatte mir das Tape zum Abkleben der Füße vorgeschnitten und so konnte alles rechtzeitig erledigt werden. Marschkameradschaft ist in diesen 4 Tagen sicherlich ein ganz wesentlicher Faktor. Am dritten Tag gehen die Füße wie von selbst und die Stimmung entlang des Weges lässt die Zeit wie im Flug vergehen.

Vierter Tag: Dazu fällt mir spontan ein: Extreme Stimmung und das Dabeisein hat sich gelohnt. Allen, die sich jetzt fragen, warum es sich lohnt eine Strecke zu gehen, die einer Entfernung von Wien nach Linz gleichkommt und interessiert sind, das zu erleben, empfehle ich ganz einfach selbst daran teilzunehmen (aber bitte mit dementsprechend guter Vorbereitung).



Kurze Rast notwendig

Zuletzt noch mein Resümee zu folgenden Punkten:

Marschtempo: flott und äußerst vorteilhaft um der Mittagshitze zu entgehen

Marschpausen: ausreichend denn es heißt „wer rastet der rostet“

Marschlieder: sehr verbesserungswürdig und altmodisch (vor allem wenn man als Frau folgenden Text singen sollte „... ich möchte so gerne mein Maderl lieblosen ...“)

Tagesablauf: perfekt durchorganisiert; in den frühen Morgenstunden wird bis Mittag marschiert und der Nachmittag steht zur freien Verfügung welches hauptsächlich Schlafen bedeutet oder ein kurzer lockerer Lauf mit Dehnübungen um für den nächsten Marschtag fit zu sein

Sanversorgung: einfach ausgezeichnet und kompetent

Campleben: das Wort luxuriös kann man nicht gerade verwenden, aber es ist ein netter „Campingurlaub“ mit Sanitäreinrichtungen unter freiem Himmel

Sanitäre Einrichtungen:

1. Im Camp: völlig zufriedenstellend für 6 Nächte.

2. Entlang des Strecke: Aus Sicht einer Frau, sollten mehr mobile Toiletten entlang des Weges aufgestellt werden – mit Kennzeichnung in wievielen Kilometern sich das nächste befindet.

Verhalten der Holländer: gastfreundlich, super Stimmung, tragen wesentlich zu einer gelungenen Veranstaltung bei

Marschkameradschaft: ist von großer Wichtigkeit und war in unserer Marschgruppe auf jeden Fall vorhanden. An dieser Stelle möchte ich auch unserem Marschgruppenkommandant Obstlt Lippert für seine ausgezeichnete Führung danken.

Ich hoffe meine kurzen Darstellungen wecken euer Interesse für diese sicherlich fordernde aber in Erinnerung bleibende Marschveranstaltung in Holland.

Olt SCHLEICHER Elisabeth

97. NIJMEGEN-Marsch 2013 - Teilnahme aus Sicht einer Frau II

Das Abenteuer NIJMEGEN beginnt für mich am Samstag, dem 13. Juli 2013 um 0800 Uhr in der MTK in Wien. Gegen Abend erreichen wir die Infanterieschule in HAMMELBURG und übernachten in komfortablen 4-Bett Zimmern (diesmal habe ich noch ein Zimmer für mich allein, weil Olt SCHLEICHER privat anreist).

Am Sonntag, dem 14. Juli 2013 erreichen wir dann das Camp HEUMENSOORD in NIJMEGEN. 13 Mann und ich sind in je eine „Koje“ untergebracht. Die erste Nacht im Stockbett und im Schlafsack ist noch etwas ungewohnt, aber das sollte sich bald geben.

Am Montag, dem 15. Juli 2013 ist noch Zeit und Gelegenheit entweder Amsterdam oder ein militärgeschichtliches Museum in der Nähe zu besuchen.

Ich entscheide mich für die Fahrt nach Amsterdam und mache gemeinsam mit Obstlt LIPPERT eine Kanalrundfahrt (sehr zu empfehlen, weil man sieht total viel und es ist angenehm – vor allem wenn man vier Marschtage vor sich hat).

Am Nachmittag wird es dann ernst mit den Vorbereitungen für den Marsch. Ein Pflichttermin beim SanUO für die Erstmarschierer, eine erste Lagebesprechung, soweit so gut.

Dienstag, 16. Juli 2013, 1. Marschtag. Nach der Standeskontrolle um 0435 Uhr geht es los. Aufregung und Begeisterung machen die ersten 15 km leicht. Das Tempo, im Schnitt 5 km/h, macht mir doch etwas zu schaffen. Aber noch ist ja genug Energie vorhanden. Eine Frau am Strassenrand schenkt mir ein Paar Holländer Schuhe aus Porzellan, als Glücksbringer und Motivation zum Durchhalten. Drei Pausen und 45 km später ist die erste Etappe dann geschafft – Einmarschieren mit Lied und im Schritt ins Bierzelt. Duschen, dann zum SanUO – die Füße sind schon etwas mitgenommen. Ich schone meine Kräfte und gehe früh ins Bett.

Mittwoch, 17. Juli 2013, 2. Marschtag. Heute nur 35 km – das macht Mut und Hoffnung. Wir starten wieder sehr früh – was den Vorteil hat, dass es noch kühl und angenehm frisch zum Marschieren ist. Wir singen Marschlieder und marschieren im Schritt, das Tempo ist gleich wie am ersten Tag, wir überholen eine Gruppe nach der anderen und kommen zügig voran.

Die Füße tun weh, besonders nach den Pausen. Aber schließlich muss man auf die Toilette und essen und trinken. Nach der letzten Bodenmessung marschieren wir erleichtert wieder in das Bierzelt. Die Hälfte ist nun geschafft, MaGrpKdt Vzlt PÜHRINGER ist mit der Marschleistung zufrieden und spendiert der Gruppe ein Bier.

Der SanUO will erst am nächsten Tag entscheiden, ob er mich weitergehen lässt. Aber nach zwei Marschtagen aufgeben? Kommt nicht in Frage. Ich bitte das deutsche Marschteam von nebenan um Unterstützung. Ich will die Füße schon am Abend vorbereitet haben und ich will unbedingt weitergehen.

Donnerstag, 18. Juli 2013, 3. Marschtag. Stehe um 0230 Uhr auf, schmiere mir die Füße ganz dick mit Vaseline ein, gehe zum Verpflegungszelt und packe mir Brote und Obst ein. Um 0400 Uhr Standeskontrolle, Adrenalin pur, als wir am Campeingang vorbeidefilieren. Heute soll es besonders anstrengend werden: volle 40 km und auch einige „holländische“ Höhenmeter. Die Holländer sind auch in den frühen Morgenstunden schon auf den Beinen, um uns anzufeuern. Die Stimmung ist wirklich gut, die Fahne blieb heute im Lager und ich gehe ganz vorne. Trotzdem, das Tempo ist mir nach den ersten 15 km zu hoch. Aber die Gruppe ist ehrgeizig und will nicht langsamer gehen. Also bleibt mir nichts anderes übrig und so laufe ich die meiste Zeit, um nicht den Anschluss zu verlieren. Gfr Franz RIEDER schleppt mich mit.

Wie empfohlen, schmiere ich bei jedem Halt die Füße mit Vaseline ein und wechsle die Socken. Es tut zwar jeder Schritt weh, aber es muss gehen. Ich denke an die Medaille und bin fest entschlossen, durchzuhalten. Ein

holländischer Mitmarschierer schenkt mir einen kleinen Ball und spricht mir Mut zu. Ich gebe ihm mein Truppenkörperabzeichen vom MiKdoT. Die Gruppe erreicht um 1324 Uhr das Camp. Der dritte Marschtag ist geschafft. Wieder hilft mir das deutsche Team; an dieser Stelle noch einmal ein herzliches Dankeschön an Obstlt Heiko LAMBERT, deutsche Bundeswehr, für seine Unterstützung. Freitag, 19. Juli 2013, 4. Marschtag. Nun gilt es, noch einmal alle Kräfte zusammen zu nehmen für die letzte Etappe. Das Tempo ist mir zu schnell, aber es hilft alles nichts. Irgendwie schaffe ich es bis zum Sammelplatz, jetzt fehlen nur noch 5 km. Wir bekommen die Medaille verliehen, aber ich bin ziemlich fertig. Ich nehme ein Schmerzmittel. Wir warten, bis alle österreichischen Marschgruppen eingetroffen sind und dann geht es los – in der Formation bis zum endgültigen Ziel. Es gibt Gladiolen für die Marschierer, aber wohin mit der Blume? Die Stimmung ist toll, aber mir tun die Füße weh und ich denke nur noch, "hoffentlich ist es bald vorbei". Die A-Uniform bleibt auch an diesem Tag ungetragen – nach der Versorgung der Füße will ich nur noch ins Bett. Schade, dadurch verpasse ich das Abendprogramm.



Zur Medaillenübergabe angetreten

20./21. Juli 2013.

Auf der Rückfahrt gehen wir nach dem Frühstück in HAMMELBURG noch zum Denkmal, machen dort ein Foto und ich bekomme endlich meine ersehnte Urkunde. Resümee: Es war ein tolles Ereignis, aber ich glaube nicht, dass ich es wiederholen werde. Ein paar Tipps für alle, die eine Teilnahme in Erwägung ziehen: Es empfiehlt sich, nicht mit dem Heeresschuh 1 und den Heeressocken zu marschieren und ein besonderes Augenmerk auf die Einlagen zu legen. Ich weiß, jeder Mensch hat andere Füße und es gibt zahlreiche, einander widersprechende Ratschläge. Die ersten beiden Marschtage habe ich kein Vaseline verwendet, keinen Sockenwechsel durchgeführt und bin nach dem was wir im EF-Kurs gelernt haben verfahren: "Bloß nicht die Schuhe aufmachen" - dies funktioniert bei ein oder zwei Marschtagen, aber nicht bei einer Distanz von 160 km. Die beiden letzten Tage habe ich die Strategie geändert, und die Füße ganz dick mit Vaseline eingeschmiert und die Socken bei jeder Pause gewechselt.

Ein herzliches Dankeschön an Olt Elisabeth SCHLEICHER, die an mich geglaubt hat, und mir mit drei Paar Socken ausgeholfen hat und alle anderen, die mir geholfen haben.

Also, liebe Kameradinnen, nehmt eure beste Freundin mit und traut euch.

CAP Ingrid, HptmdIntD

100 km in 24 Stunden: Mein „Dodentocht“- Erlebnis

Am 9. und 10. August fand in dem belgischen Dorf ABORNEM zum 44. Mal der „100 km Dodentocht“ (auf dt.: Totenmarsch) statt.

Für diesen Rundgang durch mehrere belgische Dörfer und Kleinstädte ohne jeglichen Höhenmeter, hat man 24 Std. Zeit. Das für mich persönlich Abenteuerliche lag bei diesem selbstgesteckten „größten Ziel des Jahres 2013“ darin, meine gewohnte körperliche Reichweite von „gewohnten“ 45 km (z.B. in Nijmegen, drei Wochen davor) weit zu überschreiten.

Die Anreise nach Bornem erfolgte erst am Nachmittag des Marschtages mittels Flug von Wien nach Brüssel und einer ca. 90-minütigen Zugfahrt, wobei nach dem Umsteigen in Mechelen, in der S-Bahn nach Bornem, bereits ein dichtes Gedränge von „Dodentochters“ herrschte.



„Noch“ entspannte Gesichter vor dem Marsch

Es blieb gerade noch Zeit um im (empfehlenswerten!) Hotel „Secundo“ einzuchecken, die Füße abzukleben und an den ca. 1,5 km entfernten Startbereich zu eilen, wodurch ich mich mit meinem Begleiter Mjr Hannes Dolzer ganz hinten im ca. 12.000 Teilnehmer großen Startfeld befand (siehe Foto) und dadurch die Startlinie nicht um 21 Uhr, sondern erst ca. eine halbe Stunde später überschritt.

An dieser Stelle empfehle ich, 2 bis 3 Stunden vor Beginn im Startbereich zu sein, um vorne dabei zu sein und nicht im Massengewühl, in welchem man ca. eine Stunde lang nicht richtig in Bewegung kommt, Zeit zu verlieren.

An jeder Labestation wird nämlich die Startnummer gescannt, und diese Kontrollpunkte haben eine „Sperrstunde“. Bei zwei dieser Durchlaufpunkte wurde dies für uns, u. a. wegen unseres „Spätstartes“, dann doch gehörig knapp.

Nach der ersten halben Stunde Marschieren war es dunkel, die Temperatur hielt sich die ganze Nacht über bei idealen 12 Grad, die Mitnahme einer Stirnlampe empfehle ich für die Passagen, wo die kopfsteingepflasterte Straße durch stockfinstere Waldpassagen führt (und man, so wie wir – hinter dem Teilnehmerfeld – von nur noch wenigen anderen Marschierenden umgeben ist, von denen kaum jemand eine Lampe trägt)

Hannes und ich einigten uns darauf, zur Vermeidung von Zeitverlusten bei „persönlichen Zwangspausen“ nicht aufeinander zu warten, sondern „überschlagend“ vorzugehen. Dies führte einerseits dazu, dass wir die eine oder andere Stunde getrennt unterwegs waren, und bis zu geeigneten Treffpunkten/Labestationen per Handy Kontakt hielten. Andererseits stellte sich die so erzielte Reduzierung weiterer Zeitverluste dann in der zweiten Tageshälfte als entscheidend wichtig für das rechtzeitige Passieren der vorhin erwähnten Kontrollpunkte heraus.



Die Nachtstunden von 0100-0400 Uhr vergingen „gefühltermaßen“ relativ schnell, etwas Ablenkung erfolgte in manchen Ortschaften, wo sich immerhin einige Parties unter den belgischen Zuschauern abspielten, obwohl insgesamt weit weniger Enthusiasmus (verglichen mit den Niederländern in Nijmegen) wahrnehmbar war.

Meine körperliche Verfassung erreichte den Tiefpunkt nach ca. 35 km während der Morgendämmerung. Auftretendes Schwindelgefühl konnte ich mit Kurzpausen in der Rückenlage und hochgelagerten Beinen bekämpfen, und erste Muskelverkrampfungen machten sich in den Gesäßmuskeln bemerkbar, da ich wahrscheinlich während der Nachtstunden nicht konsequent genug Wasser getrunken hatte. Als wir die bis dahin größte Labestation erreichten, glaubte ich mich für einen Moment an der 50km-Raststätte angekommen, und wurde enttäuscht („erst 40 km...“). Die körperliche Ermüdung war überraschenderweise zu diesem Zeitpunkt weit größer als ich es von den Nijmegen-Etappen her „gewohnt“ war. Auch psychologisch gesehen ist diese Phase ein großer Knackpunkt des Marsches, da hier ein besonders unangenehmes Verhältnis von „bereits eingetretener Erschöpfung“ und den „verbleibenden 60 Restkilometern“ besteht. Viele Marschierende verlockt dies zur Entscheidung, sich noch bis zur 50km Station zu schleppen und das Unterfangen dort zu beenden.

Zum Unterschied von Hannes nahm ich mir dann bei der 50 km Rast wenigstens die Zeit, um einen Pappteller voll lauwarmer Spaghetti einzunehmen. Der Wechsel der Kleider und das Versorgen der Füße kosteten mich um ca. eine halbe Stunde länger „Pause“, was dazu führte, dass ich Hannes danach ca. vier Stunden lang nicht mehr einholte.

Die Kapazität an Muskelkraft war zwischen Start und Mittelpause von anfangs 100% auf gefühlte 5 % gesunken, eine „wunderbare“ Voraussetzung, um die zweiten 50 km anzugehen. Gedanken an Aufgabe gab es nicht, wohl aber begann ich ernsthaft darüber nachzudenken, mit welcher „Logik“ die verbleibende Kraft bis ins Ziel reichen sollte. Also fokussierte sich der Wille auf die jeweils nächste Rast, die in der zweiten Halbzeit in immer kürzeren Abständen, (d. h. alle 5 – 8 km) gesetzt waren. Die klimatischen Bedingungen hätten auch untertags zum Marschieren besser nicht sein können: 20 – 22 Grad, keine direkte Sonne, stattdessen dicke Bewölkung ohne Niederschlag, dazu ein leichter Wind.

Für einen Dodentocht-Neuling wie mich ergab sich dann, spätestens ab „KM 75“, die Gelegenheit „den eigenen Körper kennenzulernen“. Für meinen Begleiter Hannes, schon seit der ersten Tageshälfte mit einer aufgeplätzten Marschblase im gesamten Fersenbereich des rechten Fußes bedient, war mittlerweile jegliches Stehenbleiben aufgrund des schmerzhaften Anmarschierens unattraktiv geworden. Also schloss ich mich ihm bei seinem Verzicht auf Pause in den letzten Labestationen an, wohl auch, um das „Gesamt-Unterfangen“ nicht noch in die Länge zu ziehen und so den Marsch möglichst schnell zu Ende zu bringen. Wm Mischa BREITHUBER schickte während der letzten 10 km mehrere aufmunternde Nachrichten aus Österreich, da er unsere Startnummern wusste und deshalb auf „www.dodentocht.be“ ständig unseren Fortschritt verfolgen konnte.

Insgesamt erreichten alle 8 Österreicher (7 davon Dodentocht-Debütanten) das Ziel, was insofern beachtlich ist, da ja die Ausfallsquote bei weit über einem Drittel lag. Zwei kleine Warnungen hätte ich noch an alle, die sich den Dodentocht erstmals vornehmen. Erstens: Die letzten 3 km dauern (gefühlte) gleich lange wie alle 97 km davor zusammen. Zweitens: Wer von der Publikumswirkung und Begeisterung des Nijmegen Publikums verwöhnt ist (so wie ich), der wird dies in Bornem schwer vermissen. Zujubelnde Zuschauermassen am Wegesrand, „Free Hugs“, oder Kinder die Süßigkeiten anbieten gibt es nicht, nur ein paar wenige Schaulustige, die stumm neben der Straße sitzen. Dass jemand klatschte war so selten, dass ich mich bei jedem einzelnen Applaudierer im Vorbeigehen bedanken konnte.

Ich möchte Herrn Wm BREITHUBER bei dieser Gelegenheit für alle Bemühungen rund um die Anmeldung für den Dodentocht danken und abschließend festhalten, dass ich persönlich aufgrund des fehlenden Spaßfaktors nicht vorhabe, einen weiteren Dodentocht zu absolvieren. Empfehlen kann ich diesen Marsch dennoch jedem, der Lust darauf hat, die Leistungsfähigkeit seines Körpers auf die Probe zu stellen und dabei (insbesondere auf den letzten 10 – 20 km) einmal den stundenlangen „Kampf“ zu erleben, der sich zwischen dem Durchhaltewillen im Kopf und den völlig kraftentleerten Muskeln im Körper abspielt. Eine Selbst-Erfahrung, die mich in der Zukunft für jeden „herkömmlichen“ Marsch optimistisch stimmt.

Obstlt PRAH

Seite 7

12. Internationale Marc-Aurel-Marschtage 30 - 31 08 13

Vorbereitung

Bereits mit Jänner 2013 eröffnete Olt d.M. SPANNBRUCKNER Markus mit der Aktivierung der Onlinemeldung die Vorbereitungsarbeiten für die Internationalen Marc-Aurel-Marschtage 2013. In den darauf folgenden Monaten wurden über 400 Arbeitsstunden investiert und etliche Ausgaben getätigt um die Kritikpunkte aus 2012 zu beseitigen. Dies führte dazu, dass die Qualität dieser 2-Tage-Veranstaltung weiter optimiert wurde. Parallel dazu gewährleistete der Gesamtleiter der Veranstaltung, Obst a.D. KOSKA alle notwendigen Voraussetzungen um eine erfolgreiche Zusammenarbeit zwischen dem HSV und dem Militär zu ermöglichen, denn ohne die Förderungen seitens des MilKdoB und des TÜPI BN wäre es nicht möglich die Marc-Aurel-Marschtage in dieser Form durchzuführen.

Mit Montag dem 26 08 13 begann dann die heiße Phase, die Übernahme des Materials vom ÖBH, der Aufbau der Streckenmarkierungen und des Start-/Zielbüros sowie die Übernahme der Unterkünfte am TÜPL BN. Am Mittwoch ab 15.00 war die Anmeldung schließlich betriebsbereit und bekam auch schon Ihre erste Arbeit.



Olt d.M. SPANNBRUCKNER stellt dem MilKdoB Rede und Antwort

Marschtage

Am Donnerstag, dem ersten Marschtag, um 07 30 begann die MilMusik Burgenland mit musikalischer Begleitung die Teilnehmer auf die Eröffnung vorzubereiten. Nach einer kurzen Eröffnungszeremonie durch die Legio X Gemina aus Ungarn, einem Verein der in traditioneller Römeradjustierung an diesem Marsch teilnimmt, ergriff der militärisch Höchstanwesende Bgdr LUIF das Wort. Zur Eröffnung gab ein Kanonier des Traditionsverbandes der reitenden Artillerie mittels Kanone den Startschuss für die ersten 40 bzw. 22 km.



Eröffnungszeremonie der Legio X Gemina

Das Wetter gestaltete sich angenehm kühl, bewölkt aber trocken, optimal für einen Marsch! Die Strecke führte die 354 Teilnehmer aus 8 verschiedenen Nationen aus der Kaserne, über den gesamten Truppenübungsplatz mit seinen vielseitigen und teilweise gut kupperten Abschnitten und insgesamt 4 gut ausgerüstete Labestellen wieder zurück zum Antrete-Platz der Benedek Kaserne.

Der zweite Marschtag folgte mit seiner Eröffnung dem Beispiel des Ersten und lockte abermals 253 Teilnehmer an den Start. Das Wetter gestaltete sich glücklicher Weise wieder trocken und kühl, wodurch der schwierigste Teil dieses Tages ein wenig erleichtert wurde: die mit rar gesättem Schatten endlosen Geraden in Richtung Norden bis hin zum Heidentor und wieder zurück in die Benedek Kaserne. An allen 6 Stationen des Marsches standen Getränke, teilweise Verpflegung, sowie durch den Partnerverein KZgXXI gestellte Sanitätsversorgung bereit, um seitens des Veranstalters jedem Marschierer ein Durchkommen zu ermöglichen.

Abschluss

Der Schwerpunkt dieser Veranstaltung liegt neben der körperlichen Belastung bei der Vertiefung der Kameradschaft: denn gemeinsames Leiden verbindet! So wundert es also nicht, dass obwohl das „gemütliche Beisammensein“ offiziell für den Abend nach dem ersten Tag angesetzt ist, auch am zweiten Abend nach vollbrachter Tat etliche Freundschaften bei einem gemütlichen Bier in der Cafeteria geschlossen und Marsch-Geschichten erzählt wurden. Ihr tatsächliches Ende fanden die Marc-Aurel-Marschtage aber erst am Samstagmorgen mit der Abfahrt von weit gereisten Teilnehmern aus Finnland, Irland und Frankreich und dem gegebenen Versprechen 2014 wieder zu kommen und erneut teilzunehmen!

Rückblickend fasst es der Organisator, Wm BREITHUBER, wie folgt zusammen: „Ich denke, dass wir dieses Jahr vieles besser gemacht, aber gleichzeitig auch weiteres Entwicklungspotential erkannt haben. Wir nehmen uns die Kritik unserer Teilnehmer sehr zu Herzen und sind bemüht auch weiterhin alles Mögliche umzusetzen um uns im August 2014 erneut zu beweisen.“

Wm BREITHUBER Mischa, OrgStb Marc-Aurel-Marsch