



DER LEGIONÄR

HEERESSPORTVEREIN WIEN

SEKTION WANDERN & LEISTUNGSMARSCH

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



*April 2014 – Begehung des Gebirgsjäger-Gedächtnissteig –
Früh morgens wenn die Hähne krähen*



*März 2014 – Zederhauser Wintertage
Blick zur Ballonspitze*



*April 2014 – 21. Ostarrichimarsch 2014 –
Eine kurze Pause zum Kräftesammeln*

INHALT:

21. OSTARRICHIMARSCH 2014 –

Beginn einer neuen Ära & Wertung

GEBIRGSJÄGER-GEDÄCHTNISSTEIG –

Semmering, Begehung April 2014, 69 Jahre nach Kriegsende

SKIWANDERTAGE IN ZEDERHAUS (Salzburger Lungau)

WIEN-BUDAPEST SUPERMARATHON

RACE RESULT BENUTZERTREFFEN in Karlsruhe (D)

NUSSDORF-WANDERUNG 2014

2. Ausgabe 2014



DAS GELEITWORT UNSERES SEKTIONSLEITERS

Liebe Freunde,

Nach dem reichlich feuchten Frühjahr – für die Landwirtschaft ein Segen – für Wanderer eher lästig, hoffen wir nun sicherlich alle auf eine schöne und lange Wandersaison mit vielen schönen Erlebnissen und interessanten Eindrücken.

Um die allgemeinen Initiativen in der Sektion mach ich mir keine Sorgen. Vielmehr müssen wir uns um die Zusammenarbeit mit dem Militär kümmern. Die Zeichen stehen zwar gut, aber bis alles Nötige unter Dach und Fach ist geht eben doch viel Zeit ins Land. Den Bericht über den Ostarrichi-Marsch könnt ihr in diesem Heft lesen. Die Vorbereitungen für die 4-Daagse in Holland sind abgeschlossen und unser Kontingent umfaßt 46 Teilnehmer. Eine erfreuliche Teilnehmerzahl, unangenehm nur, dass die Holländer die Gebühren wieder um € 35,-- erhöht haben. Für weitere Leistungsmärsche im Ausland bereiten sich wie jedes Jahr zahlreiche Mitglieder unserer Sektion vor. An der Spitze natürlich auch dieses Jahr unser Karli Riegel, der Anfang Juni die Durchquerung der Wüste Gobi in Angriff genommen hat – Bericht folgt in der nächsten Ausgabe.

Auch die nötigen Aktivitäten für den Marc-Aurel-Marsch sind in vollem Gange, und ich hoffe, daß die höheren Kommanden entsprechend unseren Vorgesprächen agieren werden. Auf jeden Fall, scheint der Gedanke des Marschierens immer mehr Akzeptanz auch bei den Soldaten zu finden. In Niederösterreich wurde eine neue Sektion „Leistungsmarsch“ im Rahmen des HSV-NÖ gegründet. Ich gehe davon aus, daß hier eine gute Zusammenarbeit gefunden werden kann. Gott sei Dank geht es nicht überall nur bergab.

In diesem Sinne wünsche ich Euch eine schöne und interessante Wander- und Marschsaison.

*Zusammenstellung & Gestaltung:
OltDM Markus Spannbruckner,
für den Inhalt verantwortlich:
Peter Graner*

Euer Gerhard F. Koska, Oberst aD.

In eigener Sache – weitere Information liegt dem Legionär bei:

Um das Vereinsleben abseits der „Marsch-Großveranstaltungen“ und Sektionsabende zu fördern, ist von den Funktionären der Sektion ein kleines Wander-Programm für 2014 ausgearbeitet worden. Leider ist bis dato kein Termin zustande gekommen. Möglicherweise liegt es auch am Mangel an Information. **Das Programm liegt deshalb dem aktuellen Legionär bei.** Wir würden uns über die eine oder andere Teilnahme sehr freuen. Bei den Terminen und den Zielen ist eine gewisse Flexibilität gegeben – die Angaben mögen nur als Anhalt dienen. Vorschläge, Ratschläge, Verbesserungen usw. sind jederzeit willkommen.

Die Wanderungen sind keine Führungstouren und jeder Teilnehmer muss selbst entscheiden, ob er den Anforderungen gewachsen ist. Um a) den Skeptikern zu zeigen, daß es mit etwas guten Willen auch ohne Auto geht und b) die nachhaltige Mobilität zu fördern, sind alle Unternehmen mit einer An- und Abreise mit Hilfe des öffentlichen Verkehrs geplant. Wir als Verein sind hier gefordert, eine Vorreiterrolle einzunehmen. Dabei wird der große Vorteil des allgemein zugänglichen Verkehrs ausgenutzt, und alle Märsche sind als Überschreitungen mit anderen Ausgangs- und Endpunkten geplant. Die Wanderungen sind in der Regel im „leistungsorientierten Sektor“ angesiedelt. Die Anforderungen können jedoch bei Wunsch oder Bedarf herabgesetzt werden.

OltDM Markus SPANNBRUCKNER



21. „Ostarrichi-Marsch“ beim Jägerbataillon 12

Amstetten, 25. April 2014 – Vom 24. bis 25. April war die Garnison Amstetten bereits zum 21. Mal in Folge Austragungsort des „Ostarrichi-Marsches“. 453 Soldaten, davon zwölf aus Deutschland und drei aus der Schweiz sowie 33 Polizisten und sieben Justizwachebeamte nahmen neben rund 50 Zivilpersonen am diesjährigen Marsch teil. Auch 28 Teilnehmerinnen nahmen die Strapazen des Zwei-Tage-Marsches auf sich. Diese hohe Teilnehmeranzahl bedeutete eine große Herausforderung für alle Beteiligten und die Organisatoren.

80 Kilometer in zwei Tagen



Los geht's - die ersten Kilometer des herausfordernden Marsches

Zu bewältigen waren 80 Kilometer in zwei Tagen (2x40 Kilometer) mit leichtem Marschgepäck und der Waffe. Nach der Begrüßung und Einweisung in den weiteren Ablauf der kommenden 48 Stunden durch den Bataillonskommandanten, Oberstleutnant Markus Prammer, erfolgte in Bad Kreuzen der Start. Von dort ging es über Ardagger weiter über Zeillern und Greinsfurth wieder zurück in die Ostarrichi-Kaserne. Die Marschierer konnten sich am ersten Marschtag bei vier Labestationen, die in einem Abstand von je acht Kilometern bereitstanden, stärken und allfällige Blessuren versorgen. Am frühen Abend des ersten Marschtages war ein Großteil der Teilnehmer planmäßig in der Ostarrichi-Kaserne bei den „12ern“ eingerückt.

Am zweiten Tag führte die Marschstrecke über vier Labestationen von der Ostarrichi-Kaserne über Leutzmannsdorf nach Blindenmarkt und weiter über Euratsfeld wieder zurück in die Kaserne. Um 17:00 Uhr erreichten die meisten Marschteilnehmer das endgültige Marschziel – die Ostarrichi-Kaserne.

Die hohen mentalen und körperlichen Anforderungen des Marsches zeigt die Ausfalls-Statistik: 30 Ausfälle am ersten Marschtag und 32 Ausfälle am zweiten Marschtag minimierten das Starterfeld; Blasen und Muskelkrämpfe forderten ihren Tribut.



Wir beginnen beim 21. OSTARRICHI-Marsch mit einem neuen Leistungsabzeichen in BRONZE. Bei jeder weiteren Absolvierung des Marsches wird die Grundplatte BRONZE bleiben, jedoch die Grafik des Landes NÖ wird in SILBER bzw. GOLD wechseln. In weiterer Folge wird die Grundplatte auf SILBER bzw. GOLD wechseln.

Leistungsabzeichen und Urkunde

Als Besonderheit wurde zur Unterstreichung des traditionellen Gedankens ein eigens angefertigtes Leistungsabzeichen und eine Urkunde an die erfolgreichen Marschierer übergeben. Für die Soldaten des Jägerbataillons 12 war diese Veranstaltung ein erfolgreicher Schritt, nicht nur Soldaten des Bundesheeres, sondern auch Teilnehmer außerhalb des Militärs für diesen Marsch zu gewinnen.

Wilfried KAISER, Hptm (PzStB 3)



Die Dragoner als Vorhut der Marschgruppen



Sanitäter helfen bei Problemen



Gebirgsjäger Gedächtnisweg Ostalpen Zeitgeschichteerinnerungen am Semmering

In den letzten Wochen des Zweiten Weltkriegs wurde auch das Semmeringgebiet zum Kriegsschauplatz. In Windeseile wurde in den ersten Apriltagen des Jahres 1945 auf den Höhenzügen des Semmerings eine Abwehrfront gegen die massiv vorrückenden Verbände der Roten Armee aufgebaut, um den deutschen Truppen aus Jugoslawien und Ungarn einen geordneten Rückzug zu ermöglichen und den Soldaten eine russische Kriegsgefangenschaft zu ersparen. Es wurde die 9. Gebirgsjägerdivision neu aufgestellt. Kommandant war Oberst Heribert Raithel, ein erfahrener bayrischer Gebirgsjägeroffizier und bis dahin Kommandant der Gebirgs-Artillerieschule Dachstein. Die Truppe selbst war ein zusammengewürfelter Haufen aus den unterschiedlichsten Waffengattungen, wie u.a. zahlreiche Angehörige der Fliegertruppe aus Zeltweg und Hörsching. Der Frontabschnitt betrug 37 km und reichte vom Pfaffensattel im Süden bis zum Saurüssel im Norden, 900 Höhenmeter oberhalb von Payerbach.

Bis wenige Tage vor Kriegsende am 8. Mai tobten schwere und verlustreiche Kämpfe, und es kamen 400 deutsche und 1600 russische Soldaten ums Leben. Ein hoher Blutzoll so knapp vor dem Ende! Hervorzuheben ist, dass der Befehlshaber des Wehrkreises XVIII, General der Gebirgstruppen Julius Ringel persönlich den geordneten Rückzug von Mannschaft und Gerät überwacht hat.

Viele der gefallenen Soldaten der Deutschen Wehrmacht sind am Soldatenfriedhof auf der Passhöhe des Semmerings bestattet. Große Verdienste um die Errichtung und die Pflege dieser Gedenkstätte hat sich der ehemalige Gendarm und jetzige Leiter des Renner-Museums in Gloggnitz Prof. Friedrich Brettner erworben. Ihm ist nicht nur die Anlage des Gedächtnisweges zu verdanken, er hat auch noch an die hundert, eiligst im Gelände verscharzte gefallene Soldaten aufgefunden, identifiziert und bestattet. In einem seiner zahlreichen Bücher „Die letzten Kämpfe um das Semmeringgebiet“ hat er die Geschichte dieses Geschehens aufgrund von Zeitzeugenberichten dokumentiert. Wir haben für unser Vorhaben, den Frontverlauf nach den Markierungen zu folgen, bewusst den Zeitraum gegen Ende April gewählt, da genau zu dieser Zeit vor 69 Jahren die Kämpfe stattgefunden haben und wir uns das Geschehen gedanklich und aus der Betrachtung des Geländes vorstellen konnten.

Wir starteten frühmorgens an der ehemaligen Divisionsgrenze am Pfaffensattel (1.372m) und marschierten steil aufwärts über den Hadekogel (1.523m) zum Feistritzsattel (1.290m). Der Weg führt durch unberührte Fichtenwälder, große Schneeflecken und massiver Windbruch zwangen uns zu oft großräumigen Wegabweichungen. Weiter ging es über die „tak-



tischen Geländepunkte“ Fröschnitzsattel, Parshöhe, Alpkogel und Erzkogel, im steten auf und ab, auf den Sonnenwendstein (1.523m). Der Frontverlauf und die erwähnten Höhen wurden bewusst gewählt, da von diesen die Annäherungswege der Gegner einsehbar waren. An Bäumen

festen Bäumen sind rote und weiße Farbtupfen zu sehen, die auf die Kämpfe hinweisen. An Bäumen



befestigte Tafeln erinnern an schwere Kämpfe um diese Stützpunkte. Wanderer haben die Wahl, den Abstieg nach Maria Schutz (760m) über eine Forststrasse, sehr bequem, oder auf dem ehemaligen Frontweg, steil und geröllig, teilweise abgebrochen, in direkter Linie zu begehen. Wir wählten natürlich den original Gebirgsjägerweg. Den einstündigen Aufenthalt in Maria Schutz nutzten wir zu einem ausgezeichneten Mittagessen, den Besuch der Wallfahrts-



kirche und das Revuepassierenlassen des zurückgelegten Streckenabschnittes.

Ab jetzt führte uns der Weg durch das geschichtsträchtige Gebiet des Weltkulturerbes der Semmeringbahn und des durch sie verbundenen, seit dem 19. Jahrhundert gewachsenen gesellschaftlich bedeutenden Erholungszentrum des „Zauberberges“.

Die Verhinderung der Zerstörung der Semmeringbahn

Das wir heute das „Weltkulturerbe Semmeringbahn“, dieses Wunderwerk der Ingenieurskunst des 19. Jahrhunderts, besitzen, verdanken wir zwei Offizieren der 9. Gebirgsjägerdivision, Oberst Heribert Raithel und Oberstleutnant Vinzenz Henriques. Sie weigerten sich, die Befehle des vorgesetzten Wehrkreiskommandos zur Zerstörung der Viadukte und Tunnels, die bereits zur Sprengung vorbereitet waren, auszuführen. Die beiden Kommandanten erachteten eine solche Maßnahme als militärisch vollkommen nutzlos. Eine derartige mutige Entscheidung in dieser Phase des Krieges hätte für die beiden Offiziere fatal ausgehen können. Heute würde man sagen: Eine Aktion vorbildlichen „Militärischen Kulturgüterschutzes“!

Wir folgten dem ehemaligen Saumpfad bis zu dem jetzt geschlossenen Gasthaus Bärenwirt, in dem sich während der Kämpfe ein Kompaniegefechtsstand befand, zu dessen

Befehlsbereich die Höhe Eselsstein (1.004m) gehörte. Der Eselsstein war eine schwer umkämpfte Stellung, mit hohen Verlusten auf beiden Seiten, da dieser Gefechtsabschnitt mehrmals den Besitzer wechselte. In diesem Waldgebiet kann man noch Bunker und Stellungsraben sehen. Seit dem Abstieg in den Adlitzgraben (592m) – einem wildromantischen Felsental – begleiteten uns die technischen Meisterleistungen der Viadukte und Tunnels der Semmeringbahn.



Bei der markanten und weithin sichtbaren Weinzettelwand begann der steile Anstieg auf die Gegenhöhe, den Kreuzberg (694m). Vor uns lag nun die imposante Kulisse des Schneeberg/Raxgebietes. Nach dem sanften Abstieg in den Payerbachgraben hatten wir unser Tagesziel Payerbach (463m) erreicht.

Am nächsten Morgen, wieder bei herrlichstem Wetter, führte der Weg zum Schneedörfel, mit schönem Blick über das Reichenautal mit dem kaiserlichen Schloss Wartholz und dem Schloss der Rothschild-Militärstiftung. Vorbei an einem Naturdenkmal, einem 450 Jahre alten Eichenriesen – dieser erlebte die Zeit Karl V. und des Augsburger Religionsfriedens von 1555 – und überstand auch die Gefechte des Jahres 1945, begann über Eng der steile Aufstieg zum Saurüssel (1.340m). Dies war die nördliche Begrenzung des Gefechtsbereiches der 9. Gebirgsjägerdivision und das Ziel unseres Vorhabens – die Begehung des „Gebirgsjäger Gedächtnisweges Ostalpen“. Neben der sportlichen Leistung – 37 km im gebirgigen Gelände, bei der Bewältigung von 4.000 Hm – genossen wir die herrliche Gegend von den Fischbacher Alpen bis zum Schneeberg/Raxgebiet, und es war uns aber auch stets die Geschichte dieser Gegend während des Zweiten Weltkrieges gegenwärtig. Auch die Gedanken an das sinnlose Sterben und das unsagbare Leid von Menschen, egal welcher Nation, begleiteten unseren Weg. Sogar die Narben in der Natur sind nach bald 70 Jahren noch sichtbar. Durch Beschuss zerrissene Baumruinen bedecken noch immer viele Flächen.

Der imposante Rundblick von der Höhe des Saurüssels in die wunderschöne friedliche Landschaft führte uns wieder in die Gegenwart zurück.

Bgdr Franz KRALJIC & Bgdr Gerhard SLADEK

Zederhauser Winter-Wandertage

ein Bericht von Markus SPANNBRUCKNER

Damit man auch im Winter fit bleibt und die langen Wintermonate überbrückt werden, bietet sich das Wandern mit Ski an. Es ist ein besonderes Erlebnis, wenn man mit langen Latten oder Schneeschuhen in die scheinbar unberührte Winterlandschaft eintaucht.

Um die schönen Tage, die sich Anfang März im Ostalpen-

raum abzeichneten zu nützen, beschlossen drei Freunde aus dem Großraum Wien-Umgebung, kurzfristig wie immer, die Ski aus dem Keller zu holen und in ein lohnendes Gebiet zu verlegen. Da heuer die Schneelage im Südalpenraum ungleich idealer ist, als bei uns im Nordalpenraum, war der Entschluss schnell gefasst. Wir verlegten in das Gebiet um Zederhaus im Salzburger Lungau.

Geographisch gesehen liegt Zederhaus in den westlichen Niederen Tauern. Genauer betrachtet gehören sie zur Untergruppe der Radstädter Tauern. Im Tourengebiet liegt auch der mit 2711m höchste Gipfel der Radstädter Tauern, das Weißbeck. In Zederhaus ist es üblich sich als erstes beim Kirchenwirt, der selbst ein begeisterter Skialpinist und damit Platzhirsch ist, zu melden, um die neuesten und aktuellen Touren- und Schneeeinformationen einzuholen. Leider empfing er uns mit einer schlechten Info. Durch den Wind hat sich laut seiner Beurteilung der schöne, in den Vortagen gefallene, Pulverschnee zu Harsch umgewandelt.



Der Nachteil vieler Touren im Zederhaustal ist der Zustieg zu dem eigentlichen Schigelände. Der erfolgt fast immer über einen mehr oder weniger „schifreundlichen“ Waldgürtel. In der Regel ist der Steilwald jedoch mittlerweile, dank der gewinn-orientierten Forstwirtschaft, mit einem breiten Forst- oder Karrenweg erschlossen. Darüber, ab ca. 1600m Seehöhe, öffnet sich der Talkessel, und es bieten sich mehrere Möglichkeiten zur Besteigung der umliegenden Gipfel an. Konditionsstarke Skibergesteiger machen den gesamten Gipfelkranz in einem Tag. So erzählt man es sich jedenfalls nach der Tour am Stammtisch. Ob es nur Skilehrerlatein ist? Jedenfalls wir sind keine „zarten Häselein“ und lassen uns davon nicht beeindrucken. Bei der Plankowitzspitze geht es über schöne Almböden an einigen Bilderbuch-Almhütten vorbei bis in die Region der Waldgrenze. Über eine kleine Schäferhütte und einen kurzen Steilhang wird die Spitze erklommen. Nach ca. drei Stunden Aufstieg steht man am Gipfel der Spitze und kann die Aussicht auf die umliegenden Gipfel genießen. Knapp unterhalb der Scharte finden wir unterhalb einer Felswand eine windgeschützte und unverspurte Mulde mit gutem, lockeren Schnee. Das haben wir natürlich bereits beim Aufstieg ausspioniert. Kurz unterhalb der „Schäferhütte“ wechseln die Verhältnisse jedoch blitzartig, und wir tauchen in den „geliebten Eisenbahnerpulver = Bruchharsch“ ein.

Am zweiten Tag nehmen wir uns ein Ziel etwas weiter südlich vor. Ausgangspunkt ist der Schießstand in Zeder-

haus. Bei der Ballonspitze trifft das Problem des Waldgürtels noch mehr zu als am gestrigen Tag. Er ist zwar im Aufstieg gut machbar, aber bei der Abfahrt müssen die Skier mehrmals abgeschnallt werden. Nach „Überwinden dieser Schlüsselstellen“ haben wir wieder ab der Alm herrliches Schigelände vor uns. Heute ist es merklich windstill und wärmer als gestern und wir genießen eine ausgedehnte Gipfelrast auf 2500m. Leider müssen meine Kameraden noch heute nach Hause fahren, und drängen ziemlich bald auf eine Abfahrt. Ich habe noch einen Tag Zeit und werde morgen noch etwas unternehmen.

Am Vortag habe ich den Nachbargipfel – die Marislwand – ausspioniert, die von der Ballonspitze mit einer ca. 500 Hm hohen, gleichmäßig steilen und nach Südwesten ausgerichteten Gipfel flanke beeindruckt. Nachdem der Zustieg zur Marislwand durch ein nordseitig ausgerichtetes Tal erfolgt, ist der Traum eines jeden Skifahrers, Firn und Pulver am gleichen Tag, im Bereich des Möglichen.



Der Anstieg durch das Mariskar beginnt bei einem kleinen Schlepplift des lokalen Skiclubs. Am Montag ist jedoch kein Betrieb. Zuerst über die leere Piste, dann durch den obligaten Karrenweg in vielen engen Kehren durch den Waldgürtel und in einer langen Querung zur Marislalm. Dort kann mitunter Lawinengefahr von den wirklich außerordentlich steilen Hängen oberhalb drohen und man überwindet diese Passage am besten möglichst rasch, um das Risiko zu minimieren. Die Marislwand ist noch ein größerer Geheimtipp als die anderen beiden Ziele, und es führen nur eine Handvoll Spuren ins Kar. – Nach der Alm finden sich jedoch relativ flache Hänge mit schönem Pulverschnee. Ab der Scharte quert man in den gigantischen Südhang und besteigt idealerweise zuerst die Kreuzhöhe, dessen Hänge zuerst auffirnen. Nach dieser „Zwischenabfahrt“ geht man schließlich auf den Hauptgipfel, die Marislwand. Durch die Ausrichtung nach Südwesten, firnen die Hänge erst etwas später. Nach dieser zweiten Abfahrt, quert man wieder leicht ansteigend zur Marislscharte und kann die vorher erwähnten Pulverhänge im Kar genießen. Damit gingen drei unvergessliche Tage in das große Buch der Erinnerungen ein. Diese Erlebnisse sind es, die niemand wieder wegnehmen kann.

SPANNBRUCKNER Markus, OltM

Lernen durch Schmerz – Glück durch Erreichen – Zufriedenheit durch Erhalten

oder: der Ultramarathon Wien – Budapest (317,4km)

ein Bericht von Karl-Heinz Riegl



... so lautete mein Motto für meinen letzten großen Wettkampf im Jahr 2013. Dass dieses Motto sich so bewahren würde, hatte ich nicht erwartet. Doch davon später: Nachdem ich in der Saison 2013 schon einige Ultras, Marathons und Eilmärsche hinter mir hatte, wurde ich von unserer Sektion immer wieder auf den Lauf „Wien-Budapest 19. bis 23. Oktober 2013“ aufmerksam gemacht. Nachdem ich zuerst damit spekuliert hatte, diese Distanz als 4er Staffel zu absolvieren, entschied ich mich aber schlussendlich doch dazu, diesen Ultra alleine zu laufen. Wobei sich die Bezeichnung „alleine“ später noch anders darstellen sollte. Gesagt, getan! Unter tatkräftiger Unterstützung von Obstlt aD Karl Hagenauer, seines Zeichens Mitkoordinator für diese Veranstaltung, konnte ich die Registrierung und die Quartierfrage relativ problemlos klären. Jetzt musste ich noch einen kompetenten „Freiwilligen“ finden, der für meine Betreuung missbraucht werden konnte. Da fiel mir ein lieber Kamerad unserer Nijmegenmärsche ein, unser Sanitätsverantwortlicher Helmuth Küng. Er erklärte sich sofort bereit, ins kalte Wasser zu springen und eine für ihn unübliche Betreuung zu übernehmen. Da diese Angelegenheit ebenfalls besprochen war, konnte ich meinen Trainingsplan an diese Veranstaltung anpassen und hoffen, dass mein Körper nach den vielen Kilometern dieses Jahres auch noch diesen Lauf aushalten würde.

Freitag, 18. Okt.: Abholen von Helmuth vom Wiener Westbahnhof, Einweisung in sein Fahrzeug, Übernachtung bei mir zu Hause.

Samstag, 19. Okt.: Wien – Bratislava – 92 km: Anmarsch zum Wiener Praterstadion und Vorbereitung für den Start, Festredner, Ehrungen verdienter Mitarbeiter, heißer Tee und, und – und endlich START! Es ging recht flott auf die erste Etappe Richtung Schwechat. Nachdem ich einen Rhythmus gefunden hatte, der mir zwar gut passte aber für die ganze Laufstrecke zu schnell schien, reduzierte ich meine Durchschnittsgeschwindigkeit und stellte mich auf die Herausforderung der nächsten Tage ein. In Bruck/Leitha passierten wir einige Teilstrecken des Marc



Aurel Marsches und weiter ging es bei Gegenwind und schier endlosen Geraden. „Da läuft man eine Stunde lang auf eine Kirche zu und das verdammte Ding wird keinen Millimeter größer.“ In diesen Momenten half mir meine mitgenommene Mp3-Musik um diese „Tiefen“ zu überbrücken. Mit der Zeit stellte sich dann der notwendige Langstreckenblick ein: man interessiert sich nur mehr für die 5-10 m vor den Beinen und dann wieder die nächsten und wieder und plötzlich fand man sich unerwartet in einer Ortschaft, bei einer Labestation wieder und hörte die lapidare Meldung: „Jetzt ist es bald fertig, nur noch dieser kleine Berg und ihr seid's in Bratislava!“ Hurra, aber nach der Ortschaft kam ein Berg, der mir mindestens wie unser Wiener Kahlenberg vorkam. Da sich nun auch die Versorgungsintervalle meines Betreuers Helmuth an meine Bedürfnisse angepasst hatten, war dieses Teilstück dann kein sonderliches Problem mehr, abgesehen von dem beginnenden leichten Stechen im rechten Knie. Aber, wie auch immer, geschafft! Der erste Tag war im wahrsten Sinn des Wortes „gelaufen“.

Sonntag, 20. Okt.: Bratislava – Győr – 82 km: Es ging wie immer sehr flott auf den ersten Kilometern dahin. Der Plan war, recht rasch ein angepasstes Lauftempo zu finden und womöglich einen Mitläufer, der in etwa den gleichen Schnitt läuft. Da die Staffelteilnehmer ein viel höheres Tempo liefen, war es manchmal wichtig, anhand der Startnummern festzustellen, zu welcher Laufkategorie der jeweilige Läufer gehörte, um sich nicht mitreißen zu lassen. Diese Tagesetappe ging zwar laut Aufzeichnungen immer leicht bergab, aber auf freiem Feld und bei wechselnd starkem Gegenwind ... Gegen Mittag machte sich ein komisches Gefühl in meinem Bauch breit. Husten bzw. Nahrungsaufnahme wurde immer schwieriger und gefährlicher. Das verschlimmerte sich so, dass ich keinerlei Getränke mehr bei mir behalten konnte. Nur das Notwendigste – z.B. eine auf der Straße liegende Nuss, wurde von mir stundenlang gekaut. Am Abend war es traurige Gewissheit: ein Virus, eine Verkühlung oder etwas Ähnliches hat mich erstmalig in diesem Jahr erwischt. Durchfall und Brechreiz waren die Folge davon. Gewichtsverlust an den ersten beiden Tagen ca. 4 kg! Na gratuliere, das waren schöne Aussichten für die nächsten Tage ...

Montag, 21. Okt.: Győr – Tata – 62 km: Nach dem Start merkte ich schon die müden Beine als Antwort auf meinen starken Flüssigkeitsverlust. Krämpfe, Durchfall und Erbrechen waren die Begleiter für die nächsten Kilometer. Da wird jeder Kilometer doppelt so lang. Krämpfe, Durchfall, Aufgabe? Das erste Mal kam mir dieser Gedanke in den Sinn! Doch im Ziel wurde ich von einer sehr rührigen Betreuerin des Veranstalters, Annamaria, an den Veranstaltungsarzt mit der Bitte weitergeleitet, ich möge doch versuchen weiterzulaufen. Für die Sollzeitüberschreitung bekäme ich eine Zeitstrafe, aber ich dürfte weiterlaufen! Nach der ärztlichen Behandlung konnte ich erstmals etwas länger schlafen und einen Teil der Flüssigkeiten bei mir behalten.

Dienstag, 22. Okt.: Tata – Budakeszi – 60 km: An diesem Tag stand voll und ganz das „Überleben und Durchkom-

men“ im Blickpunkt. Helmuths Versorgungsintervalle habe ich von 10 km auf 5 km reduziert. Auch hatte ich das Glück, dass die Österreichische Staffel des MilAk Realgymnasiums Wr. Neustadt einen ersten Läufer einsetzte, dessen Tempo ich gerade noch halten konnte und er mich dadurch „mitzog“. Ich lief zwar schneller als geplant, dafür hatte ich aber einen Partner auf der Strecke und konnte zusätzlich dankbar die Hilfe des begleitenden Radfahrkameraden mitnutzen. Doch nach der ersten Wechselstelle verlor ich leider den Anschluss an diese erstklassige Gruppe und musste mehr oder weniger alleine das Weite suchen. Das rechte Knie machte sich jetzt schon sehr störend bemerkbar, was zu einer Überlastung des linken Mittelfußes führte, welcher jetzt auch nicht mehr so „rund“ funktionierte. Ziel, heiße Suppe, tägliche Massage von Helmuth, vorsichtiges Abendessen, schlafen!

Mittwoch, 23. Okt.: Budakeszi – Budapest – 21,4 km: Zum Abschluss noch „rasch“ ein Halbmarathon und fertig ist es! Gedacht habe ich mir das schon, nur die Wahrheit schaut ja bekanntlich immer etwas anders aus. Nach dem Start mussten wir ca. 6 km gegen die Laufrichtung des letzten Tages bergauf laufen, was psychologisch nicht wirklich aufbauend war. Da dieses letzte Laufstück auch als autonomer Halbmarathon ausgeschrieben worden war, waren sowohl die Strecke mit Teilnehmern als auch die Streckenränder mit sehr vielen anfeuernden Zusehern übersät. Endlich kam das Hinweisschild Budapest, nur noch ein paar Kilometer in die Stadt und aus. Nur, da waren außerdem noch dieser kleine Berg, mein kaputtes Knie, mein beleidigtes Sprunggelenk und der sich langsam erholende, angeschlagene Magen. Ein Halbmarathon der besonderen Art lag vor mir. Durch Wechseln der Geschwindigkeit vom Laufen zum Marsch zum Trab und wieder zurück zum Lauftempo konnte ich die Bergspitze erreichen, die letzte Labestation passieren und bergab Richtung Stadion laufen. Nur, dass dieses Bergablaufen meinem Knie viel mehr schadete, stellte sich erst jetzt heraus. Aber als ich in das Zentrum von Budapest lief und das Stadion mit der Zieltribüne erkennen konnte, versuchte ich schnell ein halbwegs



vernünftiges Bild beim Einlauf abzugeben, um nicht sofort von den Sanis abgeführt zu werden. Nach dem Erhalt der Teilnahmemedaille konnte ich meinen Emotionen freien Lauf lassen

und mich auf das kommende Abendprogramm freuen! Ein herzliches Danke an alle Kameraden unserer Sektion die mich zu diesem Lauf motiviert haben, an Helmuth Küng und Karl Hagenauer für die erstklassige Betreuung und natürlich Gratulation an die beiden Laufstaffeln aus Österreich, die ausgezeichnete Leistungen „erlaufen“ konnten.

Karl Heinz RIEGL



Race Result Anwender-Treffen am 2. März 2014 in Karlsruhe (D)

Um die Verwaltung der Teilnehmer bei den Marc-Aurel-Marschtagen zu erleichtern und vereinfachen, verwendet die Sektion Wandern des HSV-Wien seit nunmehr zwei Jahren ein professionelles Managementsystem für (Sport-)Veranstaltungen. Dieses System wurde 1999 als „Ein-Mann-Unternehmen“ von Sönke Peterson in Karlsruhe (D) als Race Result 1.0 (damals Laufverwaltung 1.0) gegründet und hat mittlerweile acht Mitarbeiter. Durch ein spezielles Verrechnungsmodell ist dieses „Webportal“ sowohl für Großveranstaltungen mit mehreren tausend Teilnehmern, als auch für Veranstaltungen mit zehn Teilnehmern interessant. Man erwirbt ein Guthaben für z.B. 500 Teilnehmer (aktuell ca. 83 Euro) und jeder gemeldete Teilnehmer wird von diesem Guthaben abgezogen.

Mit dieser Datenbank kann jederzeit – „sozusagen auf Knopfdruck“ mit vorbereiteten Listen, Urkunden und Statistiken der aktuelle Stand des Marsches, sowohl in der Vorbereitungs-, Marsch- und auch Nachbereitungsphase dargestellt und analysiert werden. Natürlich werden hier, um den Datenschutz nicht zu gefährden, nur Basisdaten (= Name und marschrelevante Daten, wie Anzahl der Teilnahmen, Marschzeit) der Teilnehmer veröffentlicht. Die Erfahrung der letzten Jahre hat gezeigt, dass sich die Daten laufend und bis kurz vor dem Start verändern (man denke nur daran, dass ein Mitglied der Marschgruppe kurzfristig ausfällt und ein Ersatz gestellt wird, die Liste von Möglichkeiten ist hier lang). Race Result ist daher ein mächtiges Werkzeug für die Verwaltung, Analyse & Auswertung, Präsentation und Öffentlichkeitsarbeit des Marsches.

Heuer, am 1./2. März 2014 lud die Firma seine Benutzer zu einem Erfahrungsaustausch. Der verantwortliche Mann der Sektion – Herr SPANNBRUCKNER Markus – war bei der Besprechung am 2. März 2014 anwesend.

Das Interesse zu diesem Treffen hat die Organisatoren überrascht, und es haben sich 100 Ausrichter von Sportveranstaltungen aus Deutschland, Österreich und Schweiz eingefunden.

Hier ein kurzer Bericht des Teilnehmers

Am 1. März um 18 Uhr begab ich mich mit einer Nachtzugverbindung von meiner Heimatgarnison nach Karlsruhe. Ich erreichte Karlsruhe via München und Stuttgart bereits um 0600 Uhr in der Früh und hatte noch genügend Zeit bis zum Beginn des Meetings um 0900 Uhr. Meine Ziele waren vor allem, neben dem Kennenlernen und Erfahrungsaustausch mit anderen Veranstaltern, kleinere Verbesserungen und Vereinfachungen in den diversen Anmeldeformularen, Urkunden, Listen und Statistiken. Vor allem das komplizierte Verrechnungssystem mit den Essens/Nächtigungsgebühren (inkl. Kautions, Sonderregelungen etc.) bereitet mir nach wie vor etwas „Kopferbrechen“. Ich hoffe, dass ich heuer wirklich auf Knopfdruck – und ohne „Stress“ am Veranstaltungstag, wo das Interesse naturgemäß am größten ist, die Listen und Daten zum

Marsch, ohne Fehler und so genau als möglich, präsentieren kann.

Das Interesse am Meeting war beeindruckend und wir konnten die Firmenräumlichkeiten, inkl. der Büros, Startnummerdruckerei, und Chip-Timing Systemen für Laufen, Radfahren, Triathlons besichtigen. Race Result ist ja mehr als eine reine „Laufverwaltung“ und ist mittlerweile zu einem „All-Inklusiv-Anbieter“ für Veranstaltungen angewachsen. Nach einem kurzen Erfahrungsaustausch mit den anderen Veranstaltern (vor allem sehr viele Rad-Veranstalter) konnte ich am Nachmittag meine Fragen direkt an den Software-Verantwortlichen richten, der mir in vielen wesentlichen Punkten helfen konnte.

OldM SPANNBRUCKNER Markus

Weitere Informationen:

- Die Online-Anmeldung zu den Marc-Aurel-Marschtagen finden Sie unter: <http://www.raceresult.de>
- Die Heimseite der Sektion: <http://marsch.hsv-wien.at>
- Seit Mitte März gibt es einen kleinen Werbeartikel zum Marc-Aurel-Marsch unter <http://www.bundesheer.at>

Nussdorf-Wanderung Frühjahr 2014



Die gemischte Gruppe WAT-Meidling/HSV-Wien Sektion Wandern bei der traditionell-stattfindenden Frühjahrs-Nussdorf-Wanderung



... und beim gemütlichen Zusammensitzen im Gasthof