



DER LEGIONÄR

HEERESSPORTVEREIN WIEN

SEKTION LEISTUNGSMARSCH & WANDERN

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



*DEUTSCHMEISTERMARSCH –
Soldatenkreuz bei Ulrichskirchen im Weinviertel*



*NORDWALDKAMMWEG –
Ende der zweiten Tagesetappe
Kulturwirthshaus Prammer*



IM BÖHMERWALD

INHALT:

Ultramarathon Namibia
Deutschmeistermarsch
Nordwaldkammweg
Koasamarsch

Ab nächstem Jahr wird der Termin für den Marc-Aurel-Marsch um zwei Wochen verlegt und findet Mitte September statt.

Um den Übungsbetrieb möglichst wenig zu stören, wird am ersten Tag eine neue Marschstrecke ausgearbeitet. Ideen sind willkommen!

16. INTERNATIONALE MARC-AUREL-MARSCHTAGE: 14. + 15. 09. 2017

3. Ausgabe 2016



DAS GELEITWORT UNSERES SEKTIONSLEITERS

Vorwort 03/16

Die erste Hälfte des Jahres 2016 ist „geschlagen“ und die Sektion läuft trotz organisatorischer Abänderungen auf rechtweisendem Kurs! Wegen der Fülle erfolgt eine straffe Gliederung meiner Vorbemerkungen:

1. Zunächst gebe ich als Vereinsinterna bekannt, dass der kommende Sektionsabend am 08.09.2016 als a.o. Generalversammlung stattfinden wird, wo zwei Fragestellungen zu beantworten sein werden:

a. Zukünftige Aktivitäten der Sektion – und damit im Zusammenhang –

b. Nachwuchs-/Funktionärssituation der Sektion.

Meine Bitte ergeht an alle Mitglieder, sich in den dazwischenliegenden Wochen diesbezüglich weiterführende Gedanken zu machen!

2. Der 100. Viertagesmarsch von NIJMEGEN liegt hinter uns und die erfreuliche Zahl von rund 60 österreichischen Marschierern hat sich gut geschlagen. Hinsichtlich der kommenden Durchführung wird der Vorstand geeignete Ansätze finden, um die Aufbau- und Ablauforganisation in bestmöglicher Form auch künftig sicherzustellen. Diesbezüglich wird weiterhin und unermüdlich ein Generalsponsor gesucht!

3. Unser Marc-Aurel-Marsch 2016 wirft seine Schatten unaufhaltsam voraus und das Team um unseren neuen Organisationskommandanten Olt Markus SPANNBRUCKNER macht ausgezeichnete Arbeit! Zur erfolgreichen Abhaltung sind wir allerdings auch heuer wieder auf die bewährte und tatkräftige Unterstützung unserer Mitglieder angewiesen.

Als Vorankündigung für das nächste Jahr gebe ich den neuen Termin des Marsches bekannt: **14.-15.09.2017!!!** Bitte vermerken Sie den Termin bereits jetzt in Ihrem Kalender.

Dipl.Ing. Thomas ECKER, Obst



*Alle Räder stehen still,
wenn mein starker Arm es will!*



*Koasamarsch Ehrenpreise aus Holz geschnitzt,
eine Alternative zu Pokalen*

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



„Entweder ich gewinne oder ich lerne“ lautet ein sehr weiser Spruch, ...

Ultramarathon Namibia, 250km durch die „Namib“:
01.5. - 07.05.2016

Ende April trat ich die Anreise nach Namibia an, um am „Ultra“ durch die Wüste Namib teilzunehmen. Nach einer Schilddrüsen-OP im Dezember mit anschließender Therapie im Jänner, war meine Vorbereitung nicht unbedingt die Beste. Ein nachfolgender Trainingssturz schlug eine weitere nachhaltige Kerbe in meinen Körper. Dennoch verfolgte ich mit professioneller Unterstützung des IMSB Südstadt – einen herzlichen Dank an dieser Stelle – meinen Plan B der Vorbereitung. Mit wieder erlangtem gutem Gefühl ging es Richtung Afrika. Die lange Anreise berücksichtigend, war ich schon einige Tage vorher am Zielort, um mich ein wenig an das Klima anpassen zu können. Ich nutzte die Gelegenheit ein wenig, um auf Tourist zu machen und wanderte durch Windhoek um mir die ehemalige deutsche Kolonialstadt einmal genauer anzuschauen. Beeindruckend, wie Hotel- und Straßennamen noch immer an diese Zeit erinnern. Ein sehr freundliches, sauberes Land mit einem sehr hohen christlichen Bevölkerungsanteil (4/5). Dadurch ist Anpassung an die Lebensgewohnheiten sehr leicht zu bewerkstelligen. Doch nun zum Wettkampf: Nach drei Tagen Schlendern, Schlafen und Essen konnte man immer mehr Teilnehmer „identifizieren“ und Bekanntschaften knüpfen. So manche Gesprächsrunde verkürzte unser aller Warten. Dann ging alles wie immer sehr schnell: Informationsabend, Abnahme der Ausrüstung, Zelteinteilung und vier Stunden Verlegung in Bussen zum Startpunkt, mitten im namibischen Nationalpark. Ausrüstung nochmals kontrolliert, letztes ordentliches Abendessen und eine kurze Nacht beendeten meine sehr „durchwachsene“ Vorbereitungszeit. Am 1. Mai um 08:00 Uhr Start zur ersten Etappe über 37km, und los ging's wieder ...

Da bei diesem Bewerb die gesamte Ausrüstung mit Verpflegung für die ganze Woche mitgetragen werden muss, ist es immer ein schwieriges Abwägen, was man dann tatsächlich mitnimmt, nämlich die Pflichtausrüstung und das, was man sonst noch zusätzlich mitnehmen möchte, um den Körper bei Laune halten zu können. Mit meinem, dieses Mal sehr kompakten, 9 kg schweren (plus 1,5 Liter Wasser) Rucksack, versuchte ich die ersten Teilabschnitte in gebremstem Tempo zu absolvieren, denn die bevorstehende Woche würde sehr heiß und anstrengend werden. Da ich aber recht gut in meinen Rhythmus fand, und mir der Boden sehr entgegen kam, konnte ich ein höheres Tempo laufen als anfangs geplant war. Diese Anpassung wurde mit einem 14. Zwischenrang in der Gesamtwertung und mit dem vorerst 1. Platz in meiner Altersklasse belohnt. Nach dem ausgiebigen Abendessen – denn was weg ist, musste ich nicht mehr tragen – folgte eine sehr ruhige Nacht mit Gedanken über die Zukunft dieses Wettkampfes: die ersten vier waren schon jetzt sehr weit voraus, aber der Rest der Truppe war ziemlich „kompakt“ unterwegs. Am nächsten Morgen wieder das gleiche Spiel: Morgentablette, Schilddrüsenhormone schlucken, frühstücken, Nah-

rung für den bevorstehenden Tag sortieren und umpacken, Schlafsack und Rucksack wieder verstauen, antreten zum Start und los ging es wieder. Da ich mich in einer recht flotten Gruppe befand, versuchte ich bei diesem „Zug“ mitzufahren, um meine Platzierung halten zu können. Nach einigen Hin und Her in der Reihenfolge konnte ich mich gegen Ende dieser 43 km-Etappe, am Strand durch tiefen Sand, wieder behaupten und meine Platzierung vom ersten Tag halten und von meinem Zeitrückstand etwas abknabbern. Da ich alles auf den 5. Tag (77km) setzte, war ich durch das bisherige Ergebnis sehr optimistisch. Meine Muskulatur fühlte sich gut an und auch sonst war ich frohen Mutes, dass mein Plan aufgehen würde. Doch der dritte Morgen wurde schon durch Verdauungsstörungen geprägt, denen ich aber noch keine besondere Aufmerksamkeit schenkte. Imodium-Prophylaxe und los ging es wieder, auf die nächsten 42 km. Nach 28 km begann dann der Anfang vom Ende, denn Durchfall und Brechreiz stritten sich um die Vorherrschaft in meinem Körper. Daher Imodium erhöhen und noch mehr Trinken, Salzpensum erhöhen und



Nahrung von den nachfolgenden Tagen vorziehen um dem Körper die Möglichkeit zu geben, sich wieder zu regenerieren. Gegen Ende dieser Etappe merkte ich allerdings, dass ein druckvolles Laufen nicht mehr möglich war. Es wurde auch immer schwerer die Konzentration zu bewahren und einen „geraden Strich“ zu laufen, da mein dominantes linkes Bein mich immer wieder einen leichten Rechtsbogen laufen ließ. Nur unter vollster Konzentration war es mir möglich, einen Zielpunkt auch wirklich anzuvisieren und anzulaufen. Ziem-

lich beeinträchtigt erreichte ich das Ziel als 25. in der Gesamtwertung. Wegen allerlei Medikamenten, pausenlosem Trinken und permanentem Durchfall und Brechreiz war an einen Erholungsschlaf nicht zu denken. So trat ich ziemlich geprügelt zur vierten, 41 km langen Etappe, an. Mein Ziel war, zu überleben und zu versuchen, zu regenerieren um dann vielleicht doch noch am „langen Tag“ zuschlagen zu können. Doch mein Plan ging leider nicht auf, denn ich merkte schon nach wenigen Kilometern, dass meine Beine immer schwerer wurden. Also schaltete ich noch einen Gang zurück, dann war auch noch das Gefühl in den Fingern weg, also bin ich noch etwas gemüthlicher weitergelaufen. Als dann aber noch eine eingeschränkte Hörfähigkeit dazukam (ich konnte alles nur noch wie durch dicke Watte wahrnehmen) wurde die Situation schon sehr



kritisch für mich. Mein Körper entledigte sich jeglicher Flüssigkeit aus allen vorhandenen Körperöffnungen. Als dann aber auch noch der Puls auf unter 80 fiel und mein Kreislauf komplett verrückt spielte, musste ich Wohl oder Übel die Reißleine ziehen, um nicht irgendwo im Nirgendwo „aufzuschlagen“. Also nutzte ich die Gelegenheit, als ein Streckenfahrzeug an mir vorbeifuhr, um dem Lenker meine Aufgabe zu signalisieren! Zermürbt, geschwächt und vor allem mit niedergeschlagenem Selbstbewusstsein kroch ich in den Geländewagen um sofort einzuschlafen. Ärztliche Betreuung im Camp und einige Dosen Cola stellten mich zumindest soweit wieder her, dass ich alleine auf die Toilette gehen konnte. Kurz vor dem Rückflug war mein Gleichgewichtssinn wieder soweit hergestellt, dass ich problemlos alleine die Heimreise antreten konnte. Mein „Empfangskomitee“ am Flughafen linderte meinen Niederlagenschmerz etwas. Die darauffolgenden Tage waren geprägt von Regeneration und Analyse: Amöben-Infektion war des Rätsels Lösung. Darauf folgten Tage und Wochen um wieder eine Motivation zu finden und ein neues Ziel anzupeilen. Aber so ganz verarbeitet ist diese Niederlage noch nicht. Wird wohl noch eine Weile dauern. Vorerst ist moderates Training, Grundlagenaufbau und vor allem mentale Stärkung notwendig, dann kommen auch wieder die nächsten Ziele ...

Fallen ist ganz einfach –
aber wieder aufzustehen und weiter zu kämpfen
hingegen ist schwer – aber ich lerne!

Karl-Heinz RIEGL



DEUTSCHMEISTERMARSCH 2016

Der diesjährige „Deutschmeistermarsch“ fand Anfang Juni im Weinviertel statt – präzise formuliert mit Start und Ziel in ULRICHSKIRCHEN bei WOLKERSDORF.

Die vom organisierenden Jägerbataillon WIEN 1 „Hoch- und Deutschmeister“ gewählte Streckenführung durch hügeliges Gelände nordwestlich des Ortes war für die



vier „wackeren“ Marschierer (siehe Bilder) durchaus ansprechbar und abwechslungsreich. So zeigte sie den „alten Herren“ der Marschgruppe kurz vor der ersten Labestation nach einem guten Drittel des Weges, dass solide Vorbereitung nach wie vor zweckdienlich und unerlässlich ist (... bzw. Umwege vermeiden lässt!): Nachdem sich die Marschierer wegen zu Tage getretener unterschiedlicher Gehgeschwindigkeiten „aus der Bewegung heraus“ in zwei Trupps aufgegliedert hatten, war nach einiger Zeit wegen nicht angefertigter Marschkarte bei jenem Teil guter Rat über die weitere Wegstrecke teuer! Dieses Manko musste mit einigen Mehr-Kilometern durch unwegsames Gelände ausgeglichen werden, so ist das eben, wenn man sich nicht entsprechend präpariert!

Eine Streckenlänge von diesmal „nur“ ca. 27 km (... oder auch weit über 30 km, je nachdem ...) war angenehm zu bewältigen und stellte die Teilnehmer trotz abschnittsweise sengender Hitze nicht wirklich vor ein echtes Problem. Es muss zum Marsch noch festgehalten werden, dass – so, wie immer – zwei Ausführungen der Bewältigung möglich waren, nämlich entweder „Variante lang“ oder „- kurz“! Über den Tag begleitete die Veranstaltung wie gewohnt eine schöne und kameradschaftliche Atmosphäre und trug zum allgemein guten und sehr positiven Erlebnis bei. Die Witterung spielte eigentlich auch recht gut mit – ein Wolkenbruch mit sehr heftigen Gewittern über dem Austragungsgelände setzte erst kurz nach Abschluss des Marsches ein und wurde als schaurig-schönes Naturspektakel bei bestem Grillbuffet sowie guten Unterhaltungen „abgewettert“.

Dipl.Ing. Thomas ECKER



Halbzeit am Marschweg



Orientieren im Gelände



In der Kellergoss'n – steh I gonz verloss'n

NORDWALDKAMMWEG

Der Nordwaldkammweg ist ein klassischer Weitwanderweg vom Dreisesselberg am Dreiländereck Deutschland/Österreich/Tschechien zum Nebelstein im nördlichsten Waldviertel. Der Nebelstein wiederum ist Nabelpunkt für eine ganze Reihe von internationalen Weitwanderwegen in alle Himmelsrichtungen. Vom Nordwaldkammweg gibt es zwei Varianten: Einen auf tschechischem und einen auf österreichischem Gebiet. Die tschechische Variante ist bekannter und wird weitaus häufiger begangen als die österreichische Variante. Ein Umstand, der uns vor allem am ersten Tag mit einer teilweise schlechten Markierung und schwierigen Orientierung zu schaffen machte. Am NWK-Weg bewegt man sich im nördlichen oberösterreichischen Mühlviertel, und man hat genügend Zeit die charakteristische Hügellandschaft mit ihren ausgedehnten Wiesen- und Waldgebieten oberhalb der Donau und deren überaus gastfreundlichen Bewohner kennenzulernen. Das ganze Gebiet kann als klassisches Wandergelände beurteilt werden, das geradezu einen Weitwanderweg herausfordert. Teilnehmer der Reise waren Obst Dipl. Ing. Thomas Ecker (Sekt. Lt. HSV-Wien Sektion Leistungsmarsch und Wandern) und Obst i.R. Hans-Joachim Plehn. Komplettiert wurde die Wandergruppe von Olt Markus Spannbruckner und Wm Peter Graner (Sekt. Lt. Stv. HSV-Wien Sektion Leistungsmarsch und Wandern). Generalstabsmäßig geplant wurde der Marsch von Obst i.R. Hans-Joachim Plehn.

Die unmittelbaren Höhepunkte des Weges sind

- die Felsen des Dreisesselberges,
- das Steinerne Meer zwischen Dreisesselberg und Hochficht
- das Hochmoor von Oberhaag
- die Hopfenplantagen bei Haslach
- der ehemalige Eisenerne Vorhang bei Guglwald
- die Sternsteinwarte am Sternstein
- die Stadt Bad Leonfelden
- der Hirtstein bei Schenkenfelden
- die Pferdeisenbahn bei Freistadt
- die Filialkirche St. Peter oberhalb von Freistadt
- das Mittelalterjuwel Freistadt



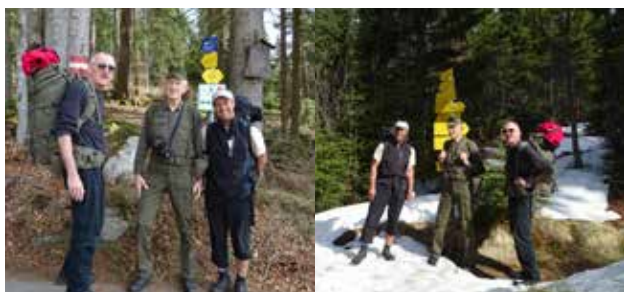
Natürlich sind abseits des Weges unzählige andere Sehenswürdigkeiten zu besichtigen. Unter anderem das Glashüttenmuseum in Ulrichsberg, Stift Schlägl und Schloß Rosenhof, die nicht unmittelbar am Weg liegen und daher nicht näher erwähnt werden. Für mehr Information wird hier der Wanderbegleiter NORDWALDKAMMWEG von Margot Haag erschienen im Ennsthaler Verlag (leider zur Zeit vergriffen) empfohlen.

Die Anreise in das Wandergebiet erfolgte am 13.04.16 in ca. drei Stunden Fahrzeit von Wien über St. Pölten, Krems, Gföhl, Zwettl, Groß-Gerungs und Sandl nach St. Oswald bei Freistadt.



Der große Haken eines jeden Weitwanderweges ist die An- und Abreise, da die Ausgangs- und Endpunkte miteinander in beträchtlicher Entfernung liegen können. Wir lösen dieses Problem mit zwei Autos, wobei wir eines am geplanten Zielort in St. Oswald bei Freistadt platzieren. Der Ausgangspunkt bei Schwarzenberg ist von hier in weiteren schwachen zwei Autostunden erreichbar. Hier befinden wir uns bereits tief im Böhmerwald.

Aus organisatorischen Gründen beginnen wir den Weg nicht am Dreisesselberg, (der Berg ist nur sehr umständlich über Deutschland am Straßenweg erreichbar) sondern in Oberschwarzenberg am Fuß des Böhmerwaldmassives. Bereits bei der Anreise können wir die um diese Jahreszeit noch zahlreichen Schneefelder auf den Höhen des Böhmerwaldes erblicken, und uns beschwerliche Anfangskilometer erahnen lassen. Die Böhmisches Masse schwingt sich hier bis in eine Höhe von 1300m auf.



Vom Parkplatz verläuft der Weg über die Teufelsschüssel zum ehemaligen Grenzübertritt bei Punkt 1153. Hier erreichen wir den Original-Nordwaldkammweg und die Schneegrenze. Teilweise mühsam und den Weiterweg durch die Schneelage nicht immer gut erkennbar marschieren wir weiter. Obst Ecker kommentiert unsere Anfangskilometerleistung mit 4km und zwei Stunden Zeit-

bedarf zu Recht sehr kritisch. Zum Glück kommen wir bald auf einem geräumten Forstweg beträchtlich schneller voran. Es lebt die Hoffnung, das Tagesziel vor Einbruch der Dunkelheit zu erreichen. Als nächstes passieren wir die Adalbert Sifter-Quelle, die an den berühmtesten Sohn des Böhmerwaldes erinnert.



Wegpunkte des ersten Tages sind das zu dieser Zeit nicht im Betrieb befindliche, aus dem Wetterpanorama bekannte, Schigebiet von Hochficht im Böhmerwald, die Hochebene von Schöneben, das Moorgebiet von Oberhaag, das Tal der großen Mühl und unser Tagesziel der romantisch gelegene



Gasthof Furthmühle. Beim Gasthof können wir erstmals die bekannte „Mühlviertler Gastlichkeit“ genießen und den ersten Tag gemütlich bei einem Glas Wein ausklingen lassen.

Nach einer erholsamen Nacht und stärkendem Frühstück nach Mühlviertler Tradition marschieren wir um 0800 Uhr ab. Bereits nach 15min können wir Hopfenkulturen in der Nähe von Gattergaßling am Weg nach Haslach im Mühlviertel bestaunen. Nach Haslach, ein schmuckes kleines Städtchen das wir durchqueren, steigt der Weg wieder bergan zur Helfenberger Hütte. Hier befindet man sich in unmittelbarer Nähe zur tschechischen Grenze.





Im nicht so weit entfernten Guglwald gibt es eine kleine „Gedenkstätte Eiserner Vorhang“. Ebenfalls in Guglwald befindet sich das Schlosshotel „Guglwald“ – ein Seminar-, Romantik- und Schloßhotel der obersten Klasse. Es versteht sich von selbst, dass wir hier zum Mittagessen Platz nehmen. In der kleinen Ortschaft befindet sich auch der „Halbwegstein“ des Nordwaldkammweges.



Gestärkt durch die ausgezeichnete Nahrung wandern wir am Nachmittag über den Hirschen- und Sternstein weiter in das schöne Städtchen Bad Leonfelden. Die Stempelstelle in Bad Leonfelden befindet sich in einer kleinen Konditorei mit hilfsbereiten und gut informierten Besitzern. Natürlich nehmen wir die Gelegenheit wahr, um von der Mehlspeisvitrine zu kosten. Von Bad Leonfelden sind es nur noch wenige Kilometer über Schenkenfelden zu unserem Tagesziel dem Kulturgasthof Prammer bei Hirschbach im Mühlviertel. Der Gastwirt setzt auf sein uraltes Gasthaus aus dem Jahre 1714 und belässt die Gaststuben wissentlich so wie sie vor 300 Jahren auch ausgesehen haben müssen. So ein verwurzelt und traditionelles Verhalten beeindruckt uns sehr. Kleinere Abstriche gibt es aber schon: Elektrisches Licht und Strom sind im 20. Jahrhundert installiert worden. Hoffen wir, die nächste Generation setzt dieses Denken weiter fort und dieses Juwel in der Mühlviertler Landschaft bleibt uns noch lange erhalten.

Dritter Tag: Heute ist bereits der letzte Tag der Strecke angebrochen. Die Zeit ist durch die abwechslungsreiche und kurzweilige Landschaft rasch vergangen. Der letzte Tag ist wie immer mit einem lachenden und weinenden Auge behaftet. Einerseits ist man froh die Leistung erfolgreich erbracht zu haben, andererseits ist es schade, dass die Zeit so schnell vergangen ist. Aber es ist ja nicht aller Tage Abend und es werden, sofern uns die Gesundheit gewogen bleibt, noch viele erlebnisreiche Märsche und Wanderungen folgen.



Heute weisen die Wegweiser des NWK-Weges (Weg Nr. 105 mit der charakteristischen blauen Markierung) über Harruck, Waldburg in den Großraum Freistadt. Bei der Bodenmühle bei Waldburg ist noch ein Teilstück der ehemaligen k.u.k. Pferdeisenbahn – eine der ersten und wichtigsten der Monarchie – erhalten geblieben. Die herausragenden Leistungen unserer Vorfahren sind hier eindrucksvoll sichtbar und zu bestaunen. Oberhalb von Freistadt führt der Weg in die kleine Ortschaft St. Peter. Auf diesem Hügel oberhalb von Freistadt, steht die schöne Filialkirche von St. Peter bei Freistadt mit ihren wertvollen Altären, Gemälden und Fresken. Hier legen wir eine längere Pause ein und besichtigen ausgiebig dieses Kulturdenkmal.



Freistadt, das mittelalterliche Juwel im Mühlviertel zu beschreiben, würde den Rahmen dieses Berichtes sprengen. Für eine Kurzvisite der Innenstadt ist jedoch auf jeden Fall Zeit.



Wir erreichen sehr früh, bereits um 13 Uhr das Tagesziel in St. Oswald bei Freistadt. Damit sehen wir das zweite geparkte Auto von Obst Thomas Ecker wieder. Das frühe Erreichen des Tagesziels ist planmäßig, damit die Heimreise noch bei Tageslicht angetreten werden kann und die Frauen auch noch etwas von uns Männern haben.

Markus SPANNBRUCKNER

47. Internationaler Ebbser Koasamarsch



Wenn die Tage länger werden und die Temperaturen für reine Talmärsche ansteigen, bieten sich die immer zahlreicher stattfindenden Gebirgsmärsche als willkommene Alternative an. Einer dieser Bewerbe ist der Ebbser Koasamarsch, der wie der Name schon verrät im Tiroler Kaisergebirge stattfindet. Ebbs ist eine kleine eigenständige Gemeinde neben Kufstein. Hinter dem Inn im Norden breitet sich Deutschland aus und im Süden befindet sich das besagte Kaisergebirge. Das Kaisergebirge, ein typisches von Ost nach West verlaufendes Kalkalpen-Kettengebirge der Nordalpen, ist weit über die Grenzen Tirols als Kletterelorado bekannt, und gliedert sich in den Zahmen und den Wilden Kaiser, der durch das bekannte Kaisertal getrennt wird. Am Passübergang Kaisertal (Kufstein) und Kaiserbachtal (Grießen, Kirchberg in Tirol) steht das ebenfalls sehr bekannte Stripsenjochhaus. So ist es eben, im Koasa jagt eine Prominenz die andere. Das Kaisertal ist ein Unikat in den Alpen und die Handvoll Höfe im Tal konnten bis vor wenigen Jahren nur zu Fuß erreicht werden. Vor ca. sieben Jahren wurde eine kühne Straße ins Tal gesprengt, und die Bewohner des Tales inklusive der höher gelegenen Hütten sind jetzt für Anrainer mit Kfz erreichbar.

Um die Marschierer nicht zu überfordern, findet der Koasamarsch ausschließlich im Zahmen Kaiser statt. Wie der Name schon sagt, ist dieser nicht so wild wie sein Gegenstück. Mit der Stripsenjochhütte wird der „Umkehrpunkt“ erreicht und es geht fast ausschließlich bergab durch das Kaisertal, am Ende über die berühmte Kaiserstiege, nach



Kufstein und zurück nach Ebbs. Bis zur Stripsenjochhütte führt die klassische 40er-Strecke von Ebbs über die Vorderkaiserfeldenhütte 1388m und der Hochalm zum Stripsenjoch. Bis zur Vorderkaiserfeldenhütte sind die Masse

an Höhenmetern zu überwinden, jedoch auch am Höhenweg zum Stripsenjoch wartet im stetigen Auf und Ab der eine oder andere Aufwärtsmeter. Leider war am Marschtag schlechtes Wetter vorhergesagt, das auch eintraf, und es gab den ganzen Tag mehr oder weniger intensiven Schnürlregen. Zum Laufen/Marschieren waren diese Bedingungen aber meiner Beurteilung nach nicht schlecht. Im alpinen Gelände musste man etwas auf die schlüpfrigen Wegverhältnisse aufpassen. Sonst gab es Dauerbefeuchtung und Abkühlung.

Seit heuer gab es beim Marsch neben dem klassischen 40er Marsch (In Wahrheit sind es nur 32km, aber durch die zu überwindenden Höhenmeter, durchaus mit einem 40er in der Ebene vergleichbar) den Marathon mit wirklichen 42km und den Halbmarathon mit 21km. Dadurch erhoffen sich die Veranstalter ein größeres Teilnehmerfeld, das jedoch mit größeren logistischen Aufwand erkaufte werden muss. Beim Marathon und Halbmarathon waren durchwegs guttrainierte Läufer unterwegs, wobei beim Marsch auch „gemütlichere Wanderer“ auf dem Weg waren. Zusätzlich gab es im Tal eine 12km Wanderung, die aufgrund der schlechten Witterung vermehrt genutzt wurde.

Der Koasamarsch verwendet seit heuer für die Teilnehmerverwaltung auch die Internetanwendung Race-Result, die wir auch bei unserem Marc-Aurel-Marsch einsetzen. Natürlich habe ich gleich die Gelegenheit genutzt, um zu spionieren, wie die Tiroler Freunde das machen. Am Teilnehmer arbeiten sie mit Papierlisten und den Computer verwenden sie im Hintergrund und die Änderungen wurden in Ruhe im „stillen Zimmer“ eingetragen. Die Zeitnehmung erfolgte aber über Chipauswertung. Die Urkunden wurden händisch ausgefüllt. Das ist wiederum gegenüber unserem Bewerb ein Minuspunkt. Natürlich muss man aber auch sagen, dass mit 240 Teilnehmern, unsere Zahlen nur zur Hälfte erreicht wurden, wobei die härteren Bewerbe (ab 21km aufwärts) nur von 140 Teilnehmern absolviert wurden. Der Rest fiel auf den gemütlichen 12km-Talspaziergang, bei dem keine Zeiten gesammelt wurden. Natürlich war dies hauptsächlich auf die bescheidene Witterung zurückzuführen.

Ich persönlich war mit meiner Leistung zufrieden, wobei ich bergauf meine Stärke ausspielen konnte und als 11. bei der Vorderkaiserfeldenhütte ankam. Leider konnte ich erwartungsgemäß im Auf und Ab zur Stripsenjochhütte und beim Bergab-Gehen/Traben den Schnitt nicht halten und fiel auf den 15. Rang zurück. Der erste Marathoni überholte mich am Höhenweg bereits kurz vor der Hochalm – und das obwohl diese Männer bereits 10km mehr in den Beinen hatten. Aber das sind spindeldünne Athleten die den „wahren“ Bergmarathon in einer nicht nachvollziehbaren Zeit von 4 Stunden und 38 Minuten beenden. Dennoch kann ich mit der Gesamtzeit von 6 Stunden und 4 Minuten für den klassischen 40er Marsch zufrieden sein.

Zusammenfassend ist es eine gutorganisierte und schöne Veranstaltung und für eventuelle Nachahmer sehr zu empfehlen.

Markus SPANNBRUCKNER