



# DER LEGIONÄR

HEERESSPORTVEREIN WIEN

SEKTION LEISTUNGSMARSCH & WANDERN

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



*Rund um Wien – rundumadum-Weg*



*Alt aber gut in der Wachau*

## INHALT:

- RUNDUMADUM-WEG
- FRAUENFELDER 2016
- WACHAU-WALK IN DER WELTKULTURERBE-REGION



1. Ausgabe 2017



## ***DAS GELEITWORT UNSERES SEKTIONSLEITERS***

***Geschätzte Marschierer***, neuer/alter Elan treibt uns ins laufende Jahr 2017, das sicherlich für jedermann etwas zu bieten haben wird.

### **Der aktuelle Jahresplan ist:**

1. **25.03.2017:** FRÜHLINGSWANDERUNG
2. **01.04.2017:** Erkundungs-Marsch-MAM 2017, TÜPI BN
3. **08.-09.06.2017:** OSTARRICHI-Marsch, JgB 12 AMSTETTEN
4. **15.-22.07.2017:** VIERDAAGSE, NIJMEGEN
5. **14.-15.09.2017:** MARC AUREL MARSCH, TÜPI BN
6. **29.09-01.10.2017:** DREI-LÄNDER-ZWEI-TAGES-MARSCH, BAYERN

Bitte vormerken: unsere Sektionsabende sind an folgenden Tagen geplant: **09.03; 22.06; 28.09; 23.11.2017!**

Die bekannten Veränderungen in unserer Organisationsstruktur entwickeln sich gut, und es gibt einige neue und interessante Ideen zur Attraktivierung des Angebots. Details dazu folgen!

Apropos: Die per „aufgehobener Weisung“ wieder gegebene Möglichkeit einer Unterstützung seitens des BMLVS lässt uns hoffnungsfroh an mehrere Vorhaben herangehen. Freilich gibt es dazu auch schon wieder politische Querelen von „gutmeinenden“ Intriganten! Mit gutem Willen und unseren ebensolchen Kontakten werden wir auch das meistern ...

Für die kommende Saison wünsche ich uns allen schöne, angenehme und aktive Zeiten in unserer (noch?) herrlichen Natur!  
*Dipl.Ing. Thomas ECKER, Obst*

### **Die neue Organisationsstruktur des Vorstandes HSV-Wien Sektion Leistungsmarsch zum Stichtag 10.2.2017**

- Sektionsleiter: Obst Dipl. Ing. Thomas ECKER
- Stellvertreter: Wm Peter GRANER
- Stellvertreter: Obstlt Karl HAGENAUER
- Stellvertreter: Karl-Heinz RIEGL
- Schriftführer: derzeit nicht besetzt, Nachfolge ist dringend gesucht, Interessenten melden sich bitte umgehend bei der Sektionsleitung (Kontakt siehe Kopfzeile des Legionärs)
- Kassier: Vzlt Robert ZACH (tritt in den nächsten Monaten zurück); Nachfolger: Andreas SAMMER
- OrgKdt Marc-Aurel-Marsch: Olt Ing. Markus SPANNBRUCKNER
- Mit der Ausschreibung, Erhebung und Abwicklung des Nijmegen-Marsches beauftragt: AR Christian PÜHRINGER

Unsere beiden Sektionsmitglieder ObstiR Hans Joachim Plehn und Peter Graner haben am **18. September 2016** am **Nordic-Walking-Halbmarathon in Krems** teilgenommen. Das Wetter war für diesen Bewerb ausgezeichnet geeignet und so war es möglich, in diesem Alter die gleiche Zeit wie 2015 zu erreichen. Die Gesamtteilnehmerzahl von 230 Nordic-Walkern war etwas höher als im Jahr 2015. Allerdings haben die Vereine, die gemeinsam an vielen Bewerbungen jährlich teilnehmen stark zugenommen. Das erklärt auch, warum die beiden, obwohl sie fast auf die Minute genau die gleiche Zeit wie 2015 erreicht haben, dennoch im Gesamtklassement um acht Plätze weiter hinten rangieren.

### **DAS ERGEBNIS LAUTET:**

Hans Joachim PLEHN	Gesamtzeit 2:45:09	Platz 22 bei den Männern	1. Platz bei M70
Peter GRANER	Gesamtzeit 2:45:10	Platz 23 bei den Männern	2. Platz bei M70

Wegen des „Winterloches“ umfasst der neue Legionär nur vier Seiten. Beim nächsten Legionär erwarten wir wieder genügend Artikel um acht Seiten füllen zu können.

*Die Redaktion*

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

## Der harte Weg zurück – Familie macht's möglich!

Nach meiner schweren Operation im letzten Winter und dem daraus leider resultierten Ausfall beim Ultramarathon in Namibia hatte ich mich entschlossen, die ganze kommende Saison zur Schadensbegrenzung und Aufbauarbeit zu verwenden. Mit tatkräftiger Unterstützung durch das IMSB (Institut für Sportmedizin und Leistungsdiagnostik) wurde ein entsprechender Trainingsplan erstellt, welcher auch immer wieder genau „abgefragt“ und überwacht wurde. Aufgrund meiner sich dadurch konstant verbessernden Konstitution und Kondition wagte ich, motiviert von meinem Freund und Laufkameraden Martin, mich für den Ultramarathon „Wien rundumadum“ am 29.10.2016 anzumelden. Dieser Einstieg sollte zur Standortbestimmung und zum „Zurückfinden“ dienen. Das Ziel war, die vorgegeben 130 km in weniger als 15 Stunden zu laufen! Meine momentane Verfassung und sehr gute Ergebnisse bei einigen Trainingsläufen vorher zeigten, dass ich meine Form wiedergefunden haben dürfte. Aber ob ich mental schon in der Lage wäre, diese Strecke zu bewältigen, würde das Rennen zeigen. Start war am Samstag den 29.10.2016 um 06:00. Mit der Startnummer 41 ging ich für das HSV-Seat Wien Team an den Start ...

Nach einer unruhigen Nacht im Turnsaal beim Startgelände, begann ich um 04:30 mit meinen Vorbereitungen zu diesem Lauf. Morgentoilette, Frühstück und Packordnung gingen mir wie automatisch von der Hand. Nach einigen Kontrollblicken in die dunkle Nacht hinaus, entschloss ich mich, meine Adjustierung auf Regen abzustimmen. So geschah es auch und das Wetter gab mir recht!



Nach dem Startcountdown folgte der Massenstart der ca. 400, mit Stirnlampen ausgerüsteten Teilnehmer, wovon sich an die 100 Männlein und Weiblein für den 130 km-Einzelbewerb angemeldet hatten. Vom Startgelände in Floridsdorf ging es bei Dunkelheit, strömendem Regen und eisigen Temperaturen Richtung Donauinsel. Die gespenstisch anmutenden Lichtstrahlen der Stirnlampen suchten sich im Dunst und Regen unaufhaltsam ihren Weg. Über der Donau dann weiter Richtung Leopoldsberg und Kahlenberg, wo uns die erste Labestation erwartete.

Da ich mein Betreuersteam in Person meiner Frau Eva und Sohnmann Gernot, der für das IMSB die Messungen durchführte, dabei hatte, wurde bei jeder Station nicht nur gelabt, sondern auch eine Laktatmessung durchgeführt, um für spätere Auslandsultras Erkenntnisse zu erlangen. Wegen der „frischen“ Temperaturen war es gar nicht so einfach, Blut aus dem unterkühltem Ohrläppchen zu pressen und drücken – a schwarze Partie! Getränke aufgefüllt, Blut „verloren“ und weiter ging es auf dem von der MA49 ausgeschilderten Rundwanderweg Richtung Höhenstraße und Schwarzenbergallee. Im stellenweise dichten Nebel übersah ich eines der sehr klein geratenen Abzweigungsschilder und trottete nichts ahnend meine Pace vor mich hin. Der 4,5kg schwere Rucksack verrichtete seine erwartete Arbeit zu meiner Zufriedenheit. Nur der Nebel und das Fehlen der Schilder ließen mich erst wieder in einer, durch mehrmalige Trainingsläufe gut bekannte Umgebung, „munter“ werden – ich war auf der Sophienalpe angekommen und somit weit ab von der Strecke. Ein kurzer Anfall von Resignation ließ mich überlegen ob ich abbrechen und ins Wirtshaus gehen sollte oder, oder, ja, ich entschloss mich, ein Stück zurückzulaufen um dann „querwaldein“, direkt Richtung Strecke, weiter zu hetzen. Angestachelt durch meine Wut riskierte ich beim Bergablaufen einiges, um dann endlich nach ca. 30 Minuten wieder bei der Meute anzukommen. Dann ging es weiter Richtung Jubiläumswarte, Hütteldorf, der Lainzer Tiergarten-Mauer entlang bis zum Gütenbachtor, wo mich mein Betreuersteam schon sehlichst erwartete. Nasse Kleidung wechseln, Laktatmessung und Verpflegung aufnehmen klappte diesmal wie am schon oft zitierten Schnürchen. Als Bonus wartete mein weiterer Helfer und Freund Peter, der sich bereit erklärt hatte, mit dem Fahrrad auf der restlichen Strecke für mich als Vorausabteilung zu fungieren und mir falls notwendig die Pace vorzugeben. Dem Liesingbach entlang ging es Richtung Favoriten und zum Zentralfriedhof. Das Wetter wurde etwas angenehmer, aber die lange Distanz und der nicht geplante „Wutsprint“ vom Wienerwald forderten nun ihren Tribut ein. Von Peter etwas bei Laune und mittels meines MP3 Players auf Trab gehalten, reduzierte ich meine Pace etwas und versuchte, durch mein aufgetretenes Tief durchzulaufen. Bei der Steinspornbrücke erwartete mich meine Nichte Claudia (selbst Triathletin), um mit mir die nächsten 20 km gemeinsam zu verbringen. Mittels dieser grandiosen Betreuung konnte ich wieder mein geplantes Tempo in der eintönigen, flachen, perspektivlosen, faden ... Donau-Au wiederfinden. Nach der nächsten Labeprozedur, Ohr-Gezerre, -Gedrücke, -Gequetsche musste ich wieder alleine weiterlaufen. Von der Au Richtung Stammersdorf, knapp den Heeresschießplatz passierend, ging es weiter Richtung Bisamberg. Bis dahin quittierte meine Stirnlampe bereits einige Male ihren Dienst. Peter, der wieder mit dem Fahrrad aufgeschlossen hatte, musste mit mir Lampe tauschen, damit ich wenigstens etwas von der Strecke sehen konnte. Lampe ist halt nicht gleich Lampe, aber immer noch besser als im Dunkeln zu laufen. Vom Bisamberg durch die Kellergasse versuchte ich nochmals einen alles gebenden Sprint, der mich aber schlussendlich



drei Plätze kostete, denn ich konnte das hohe Tempo doch nicht halten. Immer wieder sehnsüchtig auf die Pulsuhr blickend, knabberte ich an den letzten Kilometern, unter Außerachtlassung aller Trainingsvorgaben, Meter für Meter bis ins Ziel herunter. Doch als ich in die hell erleuchtete Zielhalle einlief und die Uhr bei 14:39 stehen blieb, bemerkte ich schön langsam, dass ich mein persönliches Ziel, unter 15 Stunden zu laufen, erreicht hatte.

Neben meiner Familie, vielen Freunden und meinen Betreuern von der Strecke warteten auch einige meiner Sponsoren im Zielbereich auf mich. Ihnen allen war die Überraschung gelungen. Als dann auch noch Martin kurz hinter mir ins Ziel kam, war der Erfolg des HSV-Seat-Wien Teams für mich perfekt.

Der 12. Gesamtplatz bei den Herren (Platz 1 bei den +50) und Martin mit einer Zeit weit unter seinem Plansoll in der „Silbergruppe“, stimmten uns alle auf die nun anschließende kleine Feier ein, aber die Müdigkeit forderte ihren Tribut.

*Karl-Heinz RIEGL*

## FRAUENFELDER 2016

### Kameradschaft, die fast alles schafft!

Durch mein Ergebnis beim „Wien rundumadam“-Lauf angespornt, entschloss ich mich kurzfristig, zwei Wochen später beim Schweizer Waffenlauf in Frauenfeld teilzunehmen. Also kurzerhand die Genehmigungen besorgt und in der Schweiz meine Kameraden um Hilfe bei der „Nachnennung“ gebeten. Nach einigen kleineren Unklarheiten war die Situation geklärt und ich trat meine Reise mit dem Autozug bis nach Feldkirch an, um von dort auf Achse Richtung Frauenfeld weiterzureisen.

Dort angekommen wurde ich wie immer recht herzlich aufgenommen und eingewiesen.

Frauenfelder Waffenlauf: Marathondistanz, Uniform und Waffe im Rucksack (Mindestgewicht 6,2kg) – alleine die erlaubten Sportschuhe machten eine Ausnahme von der normalen Uniformtragevorschrift.

Dadurch, dass es keine „offizielle“ österreichische Betreuung gab, „verpflichtete“ sich ein lieber Schweizer Freund und langjähriger Kamerad Obstlt. Urs Diriwächter ganz spontan, mir bei der Verpflegung zu helfen – Kameradschaft, die eben fast alles schafft!

Zu meiner Freude befanden sich auch noch weitere österreichische Kameraden im Starterfeld!

Nach meinem sehr nervösen Start, mit hohem Puls, ging es steil einen Hügel hinauf. Als sich die Reihen etwas lichteteten, versuchte ich im geplanten Pulsbereich zu laufen, doch heute keine Chance! Ich dachte alle meine Strategien durch und kam zu dem Schluss, dass ich alles auf eine Karte setzen würde und das Tempo, unabhängig vom Puls, beibehalten werde.

Ein guter Plan ist aber nur dann ein guter Plan, wenn er funktioniert. Nach der anfänglich zufriedenstellenden Pace „tauchte“ mein Freund Urs immer punktgenau an den vorher geplanten Stellen mit der zurechtgelegten Versorgung auf. Timing ist zwar nicht alles, aber ein wesentlicher Bestandteil des Erfolges. Da wir nun einige Anpassungen aus der Bewegung durchführten, konnte ich auf meinen aktuellen Leistungszustand sehr zeitnahe reagieren und somit meine Situation sehr lange im erträglichen Bereich halten. Doch zur Halbzeit, in Wiel angekommen, erkannte ich schön langsam, dass ich froh sein musste, meine Zeit vom letzten Frauenfelder Lauf halten zu können. Zwei Wochen Regeneration sind trotz aller Euphorie dennoch zu wenig und besonders für meinen aktuellen körperlichen Zustand. Über meine Platzierung erstklassig von Urs informiert, versuchte ich mein Tempo noch anzupassen, um eventuell noch den Sprung auf das Stockerl, sprich den dritten Platz, zu schaffen. Da ich mich stetig nach vorne bewegte, plante ich einen Schlusssprint auf den letzten 5 km. Dieser sehr optimistische Plan wurde aber durch Krämpfe in den Unterschenkeln, als Tribut meiner Pulsorgie mit weit über 180 Schlägen/Minute, zunichtegemacht. Die medizinische Einstellung auf „Volllast“ ist halt doch noch nicht exakt genug erfolgt. Es fehlen auch scheinbar die notwendigen Erkenntnisse nach so einer Operation für den Leistungssport. Wie auch immer, ich bin froh, das Ziel als vierter in der Auslandsgästeklasse erreicht zu haben, auch wenn die Zeit nicht sehr berauschend war. Aber falls es der Terminplan zulässt, bin ich 2017 wieder dabei.

Vielleicht schließt sich der eine oder andere Leser dieser Zeilen bei uns an?!



Aber das 2016er Jahr war für mich ein Jahr mit vielen Tiefs, einigen Hochs, aber ganz sicherlich ein Jahr das mir viel Kraft und Stärke abverlangt hat um wieder in die Spur zu kommen.

Diese Spur führt mich ab 24. Februar 2017 bei minus 30 Grad, 230km lang durch die Arktis!

*Karl-Heinz RIEGL*