

DER LEGIONÄR

HEERESSPORTVEREIN WIEN

SEKTION LEISTUNGSMARSCH und WANDERN

<http://marsch.hsv-wien.at> | office.marsch@hsv-wien.at



*Nijmegen 2018
österreichische Marschgruppe*



*Karl Heinz RIEGL beim UTVV100
(Ultra Trail Vipava Valley in Slowenien)*



*Nijmegen 2018
Start und Ziel Lager Heumensoord*

INHALT:

NIJMEGEN 2018

UTVV 100 (SLOWENIEN)

SZENT LASZLO MENET (UNGARN)

IPA-MARSCH (TSCHECHIEN)

JAKOBSWEG TEIL 2

SPORTWANDERTRAINING

3 | 2018 Juli-September

Die Sektionszeitung des HSV-Wien Sektion Leistungsmarsch



DAS GELEITWORT UNSERES SEKTIONSLEITERS



**Sehr geehrte Mitglieder,
Servus Marschierer,**

in der zweiten Jahreshälfte haltet uns zunächst der „MARC AUREL-MARSCH“ wieder voll beschäftigt – die Vorbereitungen zur 17. Auflage sind jedenfalls seit Monaten voll im Gange und es wird auch diesmal wieder alles gut passen. Der heuer etwas ungewohnte Termin ist der Auslastung unserer Gastgeber am TÜPI BRUCKNEUDORF im August geschuldet, wobei wir bekanntlich auf eine bestmögliche Zusammenarbeit mit allen dortigen Verantwortlichen angewiesen sind. Für den beispielhaften Beitrag des Österreichischen Bundesheeres sei auch an dieser Stelle unser aufrichtiger Dank zum Ausdruck gebracht!

Diese gegenseitige Unterstützung wird in nächster Zeit noch an Stellenwert gewinnen – es gehen uns nämlich in beängstigender Art und Weise die „Indianer“ ab, sowohl bei den Soldaten, als auch bei Funktionären! Neben der allgemeinpolitischen Sicherheitslage ist dieser Umstand speziell für uns problematisch, da das erforderliche Arbeitspensum für so ein Großereignis nun einmal zu leisten ist und zukünftig nicht nur durch die Schulterkraft einiger zu stemmen sein wird.

Guter Wille allein wird also nicht reichen und es ist Tatkraft gefordert – und das auf allen Seiten und in alle Richtungen!

Mit (marschier-)sportlichen Grüßen,

Dipl.Ing. Thomas ECKER, Obst

Marc Aurel-Marsch 2018: 06.09 - 07.09.2018 Bruckneudorf, bis 2x40km

Interessenten melden sich bitte telefonisch, per email oder online.

Helfer sind dringend gesucht und melden sich telefonisch oder per email.

Ohne viele helfende Hände können wir den Marsch nicht in dieser Qualität aufrecht erhalten.

ZAHLUNGSERINNERUNG für den Mitgliedsbeitrag 2018:

Alle Mitglieder, die in der Hektik des Alltages die Zahlung des Mitgliedsbeitrages von 19 Eur vergessen haben, werden gebeten dies rasch nachzuholen.

Kontonummer: AT82 2011 1280 1841 5611

Sektionsabende:

3 | 2018: Donnerstag, 4. 10. 2018



Vereinsmitglieder waren auch 2018 wieder fleißig im angrenzenden Ausland unterwegs

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

HSV-Wien Sektion Leistungsmarsch und Wandern

1130 Wien

T +43 664 5170629

email: office.marsch@hsv-wien.at





VIERTAGESMARSCH VON NIJMEGEN 2018

„De 4 Daagse“ wurden selbstverständlich auch 2018 wieder von österreichischen Marschierern besucht. Zum 102. Mal jährte sich dieses Ereignis in diesem Jahr und für uns war einiges anders als in den Jahren zuvor.

Im Laufe der Jahre wurden unter den internationalen Teilnehmern in den Niederlanden viele Freundschaften geschlossen und auch gemeinsam marschiert. So hatte sich auch eine Gruppe gebildet, die auch in vorangegangenen Jahren bereits schweizerisch-österreichisch gemischt angemeldet wurde. Dieses Jahr entschied sich die HSV-Sektion nach Rücksprache mit dem Schweizer Militärattache in Wien überhaupt ein Kontingent gemeinsam zu beschicken. Grund dafür waren unter anderem Schwierigkeiten mit der Administration von Seiten des Veranstalters (die handelnden Personen und Kontakte hatten gewechselt) sowie letztendlich eine geringe Teilnehmerzahl an HSV-gemeldeten Marschierern. So passte es beiden Seiten gut, die Probleme gemeinsam zu lösen und es wurde am „Walk of the World“ 2018 in vier Marschgruppen unter zwei verschiedenen gemusterten rot-weißen Fahnen gemeinsam marschiert.

Die Wahl der Gruppen hatten wir leider nicht, Listen gemäß des Veranstalters mussten strikt eingehalten werden und mir wurde mitgeteilt, dass ich mich in der Gruppe „Swiss Pain“ melden sollte - „Nomen est Omen“ dachte ich, und erzählt wurde mir, diese Gruppe macht keine Pausen und marschiert schnell und ohne Gnade.

Es stellte sich heraus, dass die Gruppe tatsächlich Swiss Train hieß. Der Rest lag allerdings nicht so sehr daneben, so war der erste Marschtag mit seinen rund 46 Kilometern bei 34 Grad Celsius um 13:05 Uhr absolviert, und am zweiten waren wir nach knapp 38 Kilometern bereits zum Mittagessen zurück im Camp.

Nichtsdestotrotz kam der Spaß in dieser Gruppe keineswegs zu kurz! Zur Sonderausstattung der Marschgruppe gehörten unter anderem Spritzpistolen und Taschenregenschirme und so konnten wir uns unterwegs gegen die Angriffe der Kinder am Straßenrand verteidigen und auch wasserschlauch- und -bombenbewehrte Türme einnehmen... Sehr zur Belustigung der Familien und Zuseher.

Besonders der dritte Marschtag hatte für mich etwas ganz Neues. Die Marschstrecke führt an diesem Tag am „Canadian War Cemetery and Memorial“ in Groesbeek vorbei, wo mehr als 2300 Gefallene aus dem zweiten Weltkrieg begraben liegen.

Alljährlich werden hier durch verschiedene Kontingente im Rahmen von Marschhalten Gedenkzeremonien abgehalten. Bei meinen bisherigen Nijmegen-Märschen hatte ich noch daran nie teilgenommen, weil die österreichischen Marschteilnehmer als „small contingent“ hier nicht eingeplant sind, und weil es auch zeitlich (Marschstrecke/-zeit kontra

Beginn der Zeremonien) nicht gut im Plan liegt. Interessiert war ich aber schon daran und in diesem Jahr hat es sich nun ergeben den hier liegenden Soldaten gemeinsam mit dem Schweizer Kontingent die Ehre zu erweisen.

Der Höhepunkt des Marsches ist ohne Frage der Einmarsch über die „Via Gladiola“ und nach dem eigentlichen Ziel „Charlemagne“ dann die Parade ins Zentrum von Nijmegen.

Für diesen Einmarsch gruppierten wir HSV-Marschierer uns zusammen mit den als Einzelmarschierer eingemeldeten österreichischen Soldaten und marschierten die letzten rund 5 Kilometer als rein österreichischer Block stolz mit den neuen Orden auf der Brust unter österreichischer Fahne vorbei an der Ehrentribüne ins Ziel.



Jedem Marschbegeisterten, der es noch nicht getan hat, seien die „4 Daagse“ ans Herz gelegt, zusammen mit einer Warnung: Das Wandern entlang der grünen Dämme von Maas und Waal, durch das Flair der Backsteinhaus-Städtchen, auch über die „7 Berge“ der Etappe Berg en Dal und über die Pontonbrücke nach Cujik entfachen eine unbändige Sucht immer wieder hier herzukommen. Die freundlichen Gesichter der allseits jubelnden Zuschauer tun ihre Wirkung dazu.

Wie es die Schweizer Frau Brigadier Seewer bei ihrer Ansprache vor dem Kontingent gesagt hat: Es ist ein eigenartiger Virus, der sich hier in Nijmegen verbreitet. Entweder man ist sofort nach dem ersten Mal geheilt, oder man wird es nie wieder los.

Beitrag von Simon GRATZER



UTVV 100 IN SLOWENIEN



Wozu ist die Straße da, zum Marschieren ...

Unter dieser Prämisse dieses alten Wanderliedes entschloss ich mich, mich für den UTVV100 vom 12 bis 13. Mai 2018 anzumelden.

UTVV100 (Ultra Trail Vipava Valley), eine nichtssagende Buchstabenkombination, die es in sich haben sollte: Ein 106 km-Lauf in den slowenischen Bergen, mit 5300 zu bewältigenden Höhenmetern, das bedeutete diese Herausforderung im Klartext. Abgesehen von dieser zu bewältigenden Aufgabe war es auch Plan, mein andauerndes Magenproblem abermals unter solchen Bedingungen auszutesten und die im Vorfeld ermittelten Problempunkte in der Tat, hoffentlich erfolgreich, abzuarbeiten.

Das lange Wochenende ermöglichte es mir schon zwei Tage vorher anzureisen, um die vorgegebenen Labestationen und die Umgebung mit meiner Frau gemeinsam zu besichtigen. Sie musste ja dann auch die jeweilige Versorgung und Betreuung an den Labestationen durchführen.

Bei Tagesbeginn versammelte sich in Ajdoscina, einem kleinen idyllischen Städtchen, die Laufgemeinschaft für den 100 km-Ultra. Wo dann um Punkt 06:00 der Start für dieses Abenteuer erfolgte. Meinen Puls-Plan streng einhaltend, ging es kurz nach dem Start gleich ziemlich steil in das angrenzende Gebirge, also keine Zeit um sich warmzulaufen. Übermotiviert Läufer wurden schon nach einigen Kilometern wieder von mir eingeholt. Inmitten dieser wechselnden Läufergruppen war es für mich sehr schwer nicht der Emotion zum Opfer zu fallen, sondern streng nach Plan zu laufen. Dieser Plan bedeutete für mich diese 106 km unter 20 Stunden zu laufen, doch davon später...

In herrlichem Hochgebirgsambiente, bei traumhaftem Laufwetter, ging es durch wechselndes Gelände, wo sich steile Anstiege und ebenso steile Bergab-Passagen aneinanderreihen. Herrliche Waldwege, Geröllhalden und wechselnder Untergrund machten es einem nicht leicht, eine konstante Pace zu laufen. Meine Anspannung stieg hingegen, als die vom Wetterbericht vorhergesagte Schlechtwetterfront auch tatsächlich eintraf. Sintflutartige Regenfälle in Kombination mit einem Graupelschauer machten das Laufen nicht gerade angenehmer und schon gar nicht sicherer. Binnen Sekunden wurde die bereits durchgeschwitzte Bekleidung auch von außen „gewaschen“. Auf diese sich veränderten Umstände reagierend, musste ich meine Pace beim darauffolgenden Bergab-Stück stark reduzieren. Rutschiges Geröll und Moos machte einen flotten Schritt für mich unmöglich. Noch dazu, wo ich nicht einmal die Hälfte der Distanz zurückgelegt hatte, wollte ich nichts übermäßig ris-

kieren. Als ich jedoch nach der als Orientierungspunkt festgelegten Marathondistanz von 42 km auf die Uhr blickte und auf ihr eine aktuelle Laufzeit von 07:19 feststellen musste, erkannte ich sofort, dass das mit den 20 Stunden als Vorgabe knapp werden würde.

Bei einem von „sehr gut“ bis „na ja“ wechselnden körperlichen Zustand, wurde die Nahrungsaufnahme immer wichtiger. Das Essen – Trinken – Essen – Trinken wurde bereits automatisiert durchgeführt. Die Labestationen boten auch ein sehr reichhaltiges Sortiment an „Treibstoff“ an. Ich versuchte mich aber trotzdem an „meine“ Ernährung zu halten, weil wir ja diesen „neuen Weg“ nochmals in der Langzeitpraxis testen wollten. Abgesehen von ein paar unwiderstehlichen Suppenangeboten und einigen Snacks, blieb es auch dabei.

Schön langsam war es Zeit, sich auf die Nacht vorzubereiten und so wechselte ich meine Kleidung gegen eine trockene und vor allem wärmere und aktivierte meine Stirnlampe. Als ich bei der Labe am „Nanos Peak“ erfuhr, dass das nicht wie angenommen, der höchste Punkt sein würde, sondern dass es von dort nochmals bei völliger Dunkelheit 5 km steil bergauf gehen sollte, konsumierte ich noch zusätzlich eine kräftigende Suppe mit Käse und machte mich auf den Weg. Durch diese Versorgung wieder in sehr gute Verfassung gekommen, konnte ich einige vor mir laufende Gruppen ein- und überholen. Was natürlich noch zusätzlich meine Motivation hob. Endlich am durch Starkwind eisigen Gipfel angekommen, versuchte ich nach einer ganz kurzen Rast, den Weg bergab zu finden. Die ausgesprochen gut reflektierende Markierung war in der Nacht, im Schein der Stirnlampe, fast besser erkennbar als am Tage. Obwohl in den dichten Waldstücken, völlig alleine laufend, musste ich schon einige Male anhand der vorgefundenen Spuren der vor mir gelaufenen Teilnehmer „schätzen“, wohin die Reise weitergehen würde ...

Ab Km 94, weder vor mir noch hinter mir einen Lichtkegel erkennend, habe ich meinen Laufmodus auf „safe“ umgestellt. Da ich nicht wusste, wie groß die Lücke nach vorne war, versuchte ich nur noch meine Gedanken und meine Oberschenkel, die durch die vielen langen bergab-Stücke entsprechend in Mitleidenschaft gezogen worden waren, bei Laune zu halten. Die letzten 7 km setzten mir wegen des geröllartigen Waldsteiges, steil bergab Richtung Ziel, sehr zu. In der Ferne konnte ich schon weit unter mir den Lichterschein des Zielgeländes erkennen. Ab diesem Moment wusste ich: „das war’s, geschafft!“ Als ich dann im Zielbereich von vielen Menschen, meiner Frau und dem Lärm der Musik empfangen wurde, fiel die Last des Tages von mir.

Nach dem Erhalt der Finishermedaille konnte ich 20 Stunden und 19 Minuten auf meiner Uhr ablesen. Damit erreichte ich in der Gesamtwertung den 68. Platz und in der Klasse +50 den 9. Platz. Mein größter Erfolg aber war, dass ich weder mit dem Magen noch mit der Verdauung irgendein Problem gehabt hatte, was mich für meine nun wieder planbaren MultiStageRaces hoch motiviert ...

Danke an meine Sponsoren, dir mir auch in dieser für mich sehr problematischen Zeit die Treue gehalten haben: IMSB, SEAT, POWER BAR, HARTMUT KÖCK, HSV, ÖBH, RPP – DANKE!

Karl Heinz RIEGL



SZENT LASZLO MENET HEILIGER LASZLO MARSCH IN UNGARN!



Die Pflege der internationalen Freundschaften sind bei Auslandsmärschen Pflicht.

Märsche dienen zur Erhaltung der körperlichen Fitness, aber auch der mentalen Stärkung. In einem gesunden Körper wohnt bekanntlich auch ein gesunder Geist.

Marschveranstaltungen verbinden Gleichgesinnte, die sich an der Bewegung und an der Schönheit der Natur erfreuen. Die Nische der Marschbegeisterten ist relativ klein, sodass es ein eng gesponnenes Netz gibt, das Menschen unterschiedlicher Nationen verbindet.

Beim Marc Aurel-Marsch ist besonders die Verbundenheit zu unseren bayrischen Freunden, aber auch die jährlich starke Präsenz der Magyaren zu erwähnen.

Dieser Bericht ist ganz besonders Ida Posa vom ungarischen Militär gewidmet. Für die sportliche Ungarin ist der Marc Aurel-Marsch ein Höhepunkt im Jahreskreis.

Sämtliche Anstrengungen im Internet ungarische Militärmärsche herauszufinden schlugen bisher fehl.

Aufgrund Idas guten Kontakten zum Heeresportverein Wien, konnten durch die begeisterte Sportlerin Ida wichtige Informationen über Märsche in Ungarn weitergegeben werden, wobei Olt Ing. Markus Spannbruckner über den militärischen Szent Laszlo-Marsch in Kenntnis gesetzt wurde.

Olt Ing. Markus Spannbruckner, sowie BezInsp Wolfgang Bauer (IPA Korneuburg-Hollabrunn), nahmen die Einladung gerne an und nahmen am 27.06.2018 am genannten Marsch in Tata in Westungarn teil.

Der Startschuss für den Marschbeginn erfolgte um die Mittagszeit.

Vier unterschiedliche Marschdistanzen standen zur Verfügung 20 km, 32 km, 50 km und 71 km.

Ida Posa und ihr Lebensgefährte Viktor Kovacs entschieden sich für die Königsdisziplin, sie marschierten tatsächlich trotz Regengüsse die gesamten 71 Kilometer.

Der Marsch führte anfangs in Tata zum malerisch gelegenen See und zur Burg, später ging es über Weingärten in

den Wald, gute Kenntnisse der Orientierung waren jedoch Grundvoraussetzung.



Laut Ida Posa veranstaltet die ungarische Armee neben dem Marsch in Tata auch Märsche in Debrecen und in Szentendre nahe Budapest.

Der im September stattfindende Marc Aurel-Marsch wird wieder eine Zusammenführung der Marschbegeisterten und ein Wiedersehen mit Ida und Viktor bedeuten, er wird die Menschen verbinden und die Kameradschaft maßgeblich fördern.



IPA MARSCH IN HRANICE NA MORAVE, EINE ERFOLGSGESCHICHTE

Am 09.06.2018 fand in Hranice na Morave der diesjährige IPA Marsch statt. Bereits zum 4. Mal organisierte Mag. Pavel Chlapek mit seiner Verbindungsstelle Hranice na Morave einen derartigen Marsch. **Die IPA (International Police Association) ist eine weltweit verbreitete gemeinnützige Organisation der Exekutive, die einerseits caritative Aufgaben erfüllt, aber auch eine weltweite Förderung der Kameradschaft als Zielsetzung hat.**



Die Veranstaltung in Nordostmähren war ein durchschlagender Erfolg. Nicht nur die Beteiligung von 600 Marschierern, auch die komplexe, internationale Beteiligung unterstrich die Beliebtheit dieses Marsches, sodass neben tschechischen Teilnehmern verschiedenste Länder vertreten waren (Slowakei, Polen, Deutschland, Slowenien, Serbien, Österreich, Baltische Staaten).

Olt. Ing. Markus Spannbruckner sowie BezInsp Wolfgang Bauer (Verbindungsstellenleiter der IPA Korneuburg - Hollabrunn) marschierten als Repräsentanten Österreichs bei diesem Großereignis mit.

Am Vortag des Marsches fand in Hradikow unweit von Hranice ein Kameradschaftsabend, mit gegrillten Speisen, gezapftem Bier und einem Discoabend statt. Eine Marschteilnahme bedeutet auch immer Bekannte und Freunde zu treffen. So begrüßte die kleine österreichische Delegation Polizeioberkommissar Peter Schwaiger aus München, der mit einer Gruppe von Münchner Polizisten am Marsch teilnahm. Peter Schwaiger, Vorstandsmitglied der IPA München, ist so wie sein Kollege Polizeihauptmeister Christian Peßl immer wieder am Marc Aurel-Marsch anzutreffen.

Besonders zu unterstreichen war die außerordentliche Freundlichkeit der tschechischen IPA Kameraden.

Ein extra eingerichteter Shuttledienst chauffierte die Marschteilnehmer vom Camp in Hradikow zum Hotel, sowie vom Hotel zum Bahnhof.

Nach dem Discoabend begann der Marschtag mit einem interessanten Spektakel. Am Morgen warteten Retropolizeifahrzeuge der Marken Lada und Wolga aus der Zeit der CSSR um mit diesen die Marschierer vom Hotel nach Hradikow zum Startbereich zu eskortieren. Die Fahrzeuglenker trugen ebenfalls Uniformen aus der kommunistischen Ära. Nach der Aufnahme der Lunchpakete erfolgte der Start der 600 eifrigen Marschierer. Drei verschiedene Marschdistanzen standen zur Auswahl 16 km 31 km, oder 45 km.

Der Marsch führte durch eine traumhafte Natur, welche den Teilnehmern ein hohes Maß an Ruhe, Entspannung und Stressfreiheit bot. In dieser dünn besiedelten Region, kam eine nahezu unberührte Wald und Wiesenlandschaft, mit Hügeln und Weiden mit hohen Gräsern zum Vorschein. Fallweise trabten Rosse durch das saftige Grün.

Das Wetter blieb entgegen der Schlechtwetterprognose dennoch stabil.

Nach dem Marsch wurden Fotos der Marschierer angefertigt. Jedem Teilnehmer wurde neben einer Urkunde und einer prächtigen Marschmedaille auch ein Los überreicht. So manches Los brachte bei der Tombola einen schönen Preis ein, so gewann etwa IPA VBL Wolfgang Bauer einen Feuerlöscher.

Für die Marschfreunde gab es im Anschluss noch eine Party in Hradikow, auch der Griller wurde noch einmal in Betrieb genommen.

Am Abend des 16. Novembers findet in diesem Jahr ein IPA Nachtmarsch in Hranice na Morave statt.

Im kommenden Jahr wird es erneut in Hranice, sowie in Stuttgart, und bestimmt auch in Cadca in der Slowakei IPA Märsche geben.

Wolfgang BAUER, Bezirksinspektor

JAKOBSWEG TEIL 2

von Bgdr Franz Kraftje

Die Pilgersituation im mittelalterlichen Wien

Der Pilgerweg von Osten nach Wien war die ehemalige römische Limesstraße, welche über die heutige Simmeringer Hauptstraße nach St. Marx zum St. Lazarus Seuchenhospiz und „Ungarstraße“ (jetzt: Landstraßer Hauptstraße) zur Wienflußbrücke und Stubentor führte. In diesem Bereich vor der „Jüngeren Stadtmauer“, gab es Hospiz (St. Rochus), Gaststätten, Unterkünfte und Lagermöglichkeiten. Innerhalb der Mauer beim Stubentor war die Templerkommende (das spätere Dominikanerkloster) und das Pilgerhospiz St. Jakobuskloster. Ein weiteres innerstädtisches Pilgerhospiz der „Babenberger Vorstadt“ war im Westen das Schottenkloster, eine Gründung Herzog Heinrich II. Jasomirgott, mit Mönchen aus dem Jakobuskloster in Regensburg. Das Deutschordenshaus (gegründet 1206) bei St. Stephan und dem Roßmarkt sowie die Johanniterkommende (gegründet 1218) an der Straße nach Italien (Kärntnerstraße) waren wichtige Leitstellen für Kreuzritter und Pilger ins Heilige Land über Ungarn und Venedig. Über das dem Preunertor der inneren Stadtmauer vorgelagerte spätere Burgtor als Pilgertor der jüngeren Stadtmauer Richtung Westen sind keine Berichte überliefert. Die jetzige Hofburg wurde erst später unter König Otakar II. von Böhmen errichtet. Der Handelsverkehr nach Süden und Westen wurde über das Kärntnertor, mit Gaststätten und Unterkünften im Vorfeld, abgewickelt. Der aus der Römerzeit stammende ehemalige Meilenstein nach Osten-Ungarn/Belgrad/Konstantinopel und Süden-Friaul/Venedig stand einst am Deutschordenshaus/Roßmarkt (jetzt Stephansplatz) und ist im Deutschordenshof, Singerstraße 7 erhalten geblieben. Der Zugang in die Stadt war dem normalen Pilger aus Platznot und Seuchenangst nur eingeschränkt möglich. Meist wurde dies nur Standesherrn, Kaufleuten und Ordensangehörigen gestattet. Selbst deren Gefolge mit Reit- und Lasttieren lagerten gleich dem Militär und den „fahrenden Volk“ im Vorfeld der Stadtmauern.





SERIE SPORTWANDERN

BESONDERS SCHÖNE TRAININGSROUTEN

Mit der aktuellen Ausgabe des Legionärs heben wir eine neue – hoffentlich für alle interessante und anregende – Serie über außerordentlich schöne Trainingsrunden im Umkreis von Wien aus der Taufe. Das Schwergewicht wird auf kurzweilige Wegführung und schöne landschaftliche Erlebnisse gelegt. Eine Weg- und Streckenführung auf Asphalt oder längeren eintönigen Forststraßen soll, soweit es möglich ist, vermieden werden. Alle Reisen sind als Tagestouren von/ab Wien konzipiert. Besonderer Wert wird auf eine umweltfreundliche und stressfreie Anreise mit öffentlichen Verkehr gelegt. Wenn wir uns als naturverbundenes Ganzes betrachten, ist vermutlich das die Zukunft. Wenn man bedenkt, daß unsere Großväter in der Regel mit der Bahn, zu Fuß oder mit dem Fahrrad unterwegs waren, schließt sich hier der Kreis. Die Zeit kann vor allem bei der Anreise für letzte Vorbereitungen, Besprechungen oder einfach mit Ausruhen verbracht werden. Die Abreise ist auch deutlich gemütlicher als mit dem KFZ. Wartezeiten können in einem gemütlichen Gasthaus am Endpunkt der Runde überbrückt werden. Der Vorteil, dass der Ausgangs- und Endpunkt der Runde nicht zwingend gleich sein muß, wird in der Regel ausgenutzt. Alle Mitglieder und Leser sind herzlich für weitere interessante und nachahmenswerte Beiträge eingeladen.

SPORTWANDER-TRAININGSRUNDE 01:

ÖTSCHER-GEMEINDEALPERUNDE

Lange habe ich gezögert, diese Runde gleich als erste Variante zu veröffentlichen. Es fällt sicher schwer sie zu überbieten. Aber wegen der außerordentlichen Schönheit, logischen und wechselhaften Linienführung habe ich mich dennoch entschlossen sie als erstes zu nehmen. Außerdem ist sie eine, wenn nicht die Lieblingstrainingsroute, die ich mehrmals im Jahr begehe.



Ausgangspunkt der sportlichen Wanderung ist Gösing an der Mariazellerbahn. Gösing ist Scheitelpunkt der Mariazellerbahn und eine kleine Ansiedlung nach dem „großen Tunnel durch die Puchenstubener Berge“ der Bahn. Bekannt ist der kleine Weiler vor allem durch das Alpenhotel Gösing. Die Anreise erfolgt am besten mit dem ersten Zug ab St. Pölten um 06.35 (Stand 2018). Abreise ab Wien Hbf 05.55 (Stand 2018), wenn man der Retourzug um 17.15 (Stand 2018) ab



Mitterbach am Erlaufsee erreichen will. Alternativ, ist es auch möglich eine Stunde später anzureisen, wenn man den, allerdings letzten Zug um 19.15 nimmt. Schon alleine die Fahrt mit der Mariazeller Bahn ist ein Erlebnis für sich. Ankunft in Gösing ist um ca. 08.30 Uhr. Genießer verbringen im sehr empfehlenswerten Alpenhotel Gösing einige erholsame und schöne Tage mit der Frau und führen von dort die Wanderung durch. Der Vorteil, man kann bereits in der Früh starten. Halbwegs trainierte Wanderer können die Strecke in ca. 7 Std inkl. Pausen bewältigen. Weniger trainierte wählen den Zug um 19.15 und haben dann ca. 9-10 Stunden Zeit. Theoretisch ist es auch möglich, sich den Abstieg von der Gemeindealpe durch die Gipfelbahn abnehmen zu lassen (letzte Talfahrt ca. 16.15). Ab Talstation sind es ca. 10 min im Fußmarsch zur Bahnstation. Achtung die Daten zum Fahrplan sind von 2018. Es empfiehlt sich in jedem Fall eine Fahrplanabfrage. Die Strecke gestaltet sich überaus anspruchsvoll und kurzweilig und beginnt ab Gösing mit einer ca. 5km langen Bergabstrecke. Es muss Trübenbach im Tal der Erlauf in ca. 45 min Marschzeit (Ötschergräben, Ötscher Tormäuer) gewonnen werden. Die Erlauf lädt mit ihrem glaskaren Wasser zu einer Erfrischung ein. Von Trübenbach geht es durch schönen Wald auf die Bärenlacke, am Fuße des klassischen und wohl schönsten Ötscheranstieg – dem Rauhen Kamm. Dieser Abschnitt ist das Herzstück der Runde und sollte bei nassem und rutschigen Wetter gemieden werden. In diesem Fall bietet sich der Abstieg ab Einstieg Rauhen Kamm nach Süden in die Ötschergräben und durch die Ötschergräben und dem Schutzhaus Vorderötscher auf die Gemeindealpe an. Bei trockenen und stabilen Wetter geht es aber in ca. 1 Std über den Rauhen Kamm mit leichten Kletterstellen im ersten Schwierigkeitsgrad auf den großen Ötscher – dem Vaterberg.



Für diese Wegstrecke ist ab Trübenbach 2-3 Stunden zu veranschlagen und es sind gut 1300 Hm zu überwinden und man ist gut beratschlagt sich die Kräfte einzuteilen. Am Ötschergipfel kann man sich die erste längere Rast genehmigen. Wenn man spätestens um 12.30 Uhr den Gipfel verlässt ist man mit 7 Stunden gut dabei. In ca. 30 min erreicht man das Ötscherschutzhaus (Nächtigungsmöglichkeit), wo sich die Möglichkeit bietet eine Suppe zu essen und die Trinkwasserreserven aufzufüllen. Vom Schutzhaus wandern wir weiter zum Riffelsattel. Von dort führt der Weg, die Südflanke des kleinen Ötscher querend, über schönes und abwechslungsreiches Wald-, Wiesen- und Almgelände zu den Hütten der Feldwiesalm (manchmal bewirtschaftet). Von der Alm steigt man über eine Halterhütte (Eiserner Herrgott) zur Ge-



meindealpe mit dem neu errichteten Terzerhaus (Einkehr- und Nächtigungsmöglichkeit) an. Für diese Wegstrecke muss man ca. 2.5-3 Std einplanen. Erreicht man vor 16.00 Uhr dieses Zwischenziel kann man



mit dem Sessellift zu Tale schweben, oder für Abenteuerlustige ab Mittelstation mit dem Mountaintart die Abfahrt wagen. Wenn nicht, stehen uns noch einmal ca. 1-1.5 Std Abstieg nach Mitterbach oder zum Erlaufsee bevor. Alternativ ist es auch möglich ohne Gemeindealpe über den Zellerrain zum Erlaufsee abzustiegen. Diese Variante empfiehlt sich an heißen Tagen, wenn man ein abkühlendes Bad in dem glasklaren Gebirgssee sucht. Vom See entweder im Fußmarsch zurück nach Mitterbach oder St. Sebastian/Mariazell, oder mit einem der wenigen verkehrenden Busse nach Mariazell oder Mitterbach. (Fahrplanstudium in der Planungsphase notwendig)
Zusammenfassend ist diese Runde eine besonders logische, klassische und außerordentlich schöne Sportwander- oder Trainingsrunde, die sicher jeden Nachahmer sehr viel Freude bereiten wird.

Olt Ing. Markus SPANNBRUCKNER

Streckenplan SW I

WEGSTRECKE GÖSING BHF – TRÜBENBACH

Entfernung | E = 5.8km | Höhe Start = 902m | Höhe Max = 933m | Höhe Min = 515m | Höhe End = 590m | Höhe ↑ = 140m | Höhe ↓ = 460m

Zeiten | S = 30min | N = 40min | G = 60min

WEGSTRECKE TRÜBENBACH – Gr. ÖTSCHER

Entfernung | E = 5.7km | Höhe Start = 590m | Höhe Max = 1893m | Höhe Min = 590m | Höhe End = 1893m | Höhe ↑ = 1320m | Höhe ↓ = 20m

Zeiten | S = 120min | N = 140min | G = 180min

WEGSTRECKE Gr. ÖTSCHER – ÖTSCHERSCHUTZHAUS

Entfernung | E = 2.4km | Höhe Start = 1893m | Höhe Max = 1893m | Höhe Min = 1422m | Höhe End = 1422m | Höhe ↑ = 10m | Höhe ↓ = 460m

Zeiten | S = 20min | N = 30min | G = 5 0min

Wegstrecke Ötscherschutzhaus – Feldwiesalm

Entfernung | E = 7.0km | Höhe Start = 1422m | Höhe Max = 1422m | Höhe Min = 1205m | Höhe End = 1312m | Höhe ↑ = 300m | Höhe ↓ = 390m

Zeiten | S = 80min | N = 120min | G = 140min

WEGSTRECKE FELDWIESALM – GEMEINDEALPE

Entfernung | E = 5.0km | Höhe Start = 1312m | Höhe Max = 1626m | Höhe Min = 1312m | Höhe End = 1626m | Höhe ↑ = 420m | Höhe ↓ = 110m

Zeiten | S = 40min | N = 60min | G = 80min

WEGSTRECKE GEMEINDEALPE – MITTERBACH BHF

Entfernung | E = 4.9km | Höhe Start = 1626m | Höhe Max = 1626m | Höhe Min = 790m | Höhe End = 800m | Höhe ↑ = 30m | Höhe ↓ = 840m

Zeiten | S = 40min | N = 60min | G = 90min

Gesamtroute: Gösing – Trübenbach – Großer Ötscher – Riffelsattel - Feldwiesalm – Gemeindealpe – Mitterbach

Entfernung | E = 31km

Höhe Start = 902m | Höhe Max = 1890m | Höhe Min = 515m | Höhe End = 800m | Höhe ↑ = 2220m | Höhe ↓ = 2280m

Zeiten | S = 330min (5.5 Std) | N = 450min (7.5Std) | G = 600 min (10 Std)

Legende:

E=Entfernung in km; S=Sportliche Zeiten; N=Normale Zeiten; G=Gemütliche Zeiten; Höhe ↑=Aufstiegshöhenmeter; Höhe ↓=Abstiegshöhenmeter

HSV-WIEN NORDIC WALKING REISEPROGRAMM

Unsere Schwestersektion Nordic Walking bietet auch 2019 wieder ein interessantes Reiseprogramm. Interessenten melden sich bitte bei Michaela Gronemann Reiseferat HSV Nordic Walking T 0664 7337 4865. Nähere Information entnehmen sie bitte dem am Sektionsabend aufliegenden Programmheft oder erhalten sie auf Anfrage.

Südchina – Märchenlandschaft „Avatar“ 17. - 31. Oktober 2019

“Pandora ist weit, doch Zhangjiajie ist erreichbar!“ Sie begegnen auf der Reise zwar keinem Na’vi wie im Film jedoch den chinesischen ethnischen Minderheiten der Tujia-, Bai- und Miao-Völker, welche für die meisten europäischen Touristen noch unbekannt sind. Von den gigantischen Berg- und Waldlandschaft umgeben leben diese Menschen hier friedlich und glücklich und laden Sie zur Entdeckung die wunderschönen Landschaft ein. Ihre Südchina Reise führt Sie durch wunderschöne und unglaublich ursprüngliche Landschaften Chinas. Reisen Sie nach Shanghai, es lohnt sich: Entdecken Sie bei einer Reise nach Shanghai die Kultur des Landes und zahlreiche Sehenswürdigkeiten. Shanghai stellt die bedeutendste Stadt Chinas dar und immer eine Reise wert!

Kreuzfahrt Donaudelta Wien – Sulina – Wien MS Primadonna Mi, 19. Juni - Di, 2. Juli 2019

La Belle France: Paris & Seine Flusskreuzfahrt MS Amadeus Diamond 5* 29. Mai - 05. Juni 2019

Eine unvergleichliche Kombination der vielleicht romantischsten Stadt der Welt mit einer spannenden Reise in die Vergangenheit der alten französischen Meister erwartet Sie auf dieser einwöchigen Kreuzfahrt ab/bis Paris. Auf den Spuren von Van Gogh, Cezanne und Gauguin führt Sie die Tour entlang der windungsreichen Seine flussabwärts in die Normandie, die ohne Zweifel zu den schönsten Landstrichen ganz Frankreichs zählt, bis Le Havre an der rauen Atlantikküste. Die Normandie ist auch aufgrund der Ereignisse während des Zweiten Weltkriegs ein wichtiger Teil der Europäischen Geschichte. Das weltberühmte Schloss von Versailles, die „Museumsstadt“ Rouen und die pittoreske Hafenstadt Honfleur sind nur ein Teil der Sehenswürdigkeiten, die auf dieser Reise besucht werden.



Michaela GRONEMANN