

DER LEGIONÄR

HEERESSPORTVEREIN WIEN

SEKTION LEISTUNGSMARSCH und WANDERN

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



MARC AUREL-MARSCH 2018

langjährige bayrische Freunde werden mit der Verdienstmedaille ausgezeichnet



NÖ-Ultra – Erschöpft aber zufrieden



MARC AUREL-MARSCH 2018

auch das österreichische Bundesheer ist beim Marsch zahlreich angetreten

INHALT:

- NIEDERÖSTERREICH-ULTRA
- MARC AUREL-MARSCH
- ZILLERTALER STEINBOCKMARSCH
- SPORTWANDERN TEIL 2 - REICHRAMIGER HINTERGEBIRGE

4 | 2018 Oktober-Dezember

Die Sektionszeitung des HSV-Wien Sektion Leistungsmarsch



DAS GELEITWORT UNSERES SEKTIONSLEITERS



Servus Marschierer,

zunächst gibt es Erfreuliches zu berichten: nach abermals gediegener Organisation und Abhaltung unseres MARC AUREL-MARSCHES haben wir für die kommenden Veranstaltungen unsere „Funktionärsriege“ auf breitere Basis stellen können. Damit wird einerseits die hohe Qualität des Marsches gewahrt bleiben und andererseits die Belastung der Kernmannschaft auf ein zumutbares Maß festgelegt.

Über diese Entwicklung bin ich persönlich sehr froh und wünsche allen dazugekommenen Kameraden größtmöglichen Erfolg und den kommenden Ereignissen bestes Gelingen – das sind wir dem guten Ruf allein des Marsches wegen schuldig!

Rückblickend auf das langsam zur Neige gehende Jahr danke ich allen Mitgliedern der Sektion für ihr Interesse und Engagement. Das trifft im besonderen Maße natürlich für alle Soldaten und Mitarbeiter bei unseren Veranstaltungen zu. In Zeiten wie diesen und ohne deren Mithilfe wären sonst diese Vorhaben schlicht nicht durchführbar.

Für die kommende besinnliche Zeit um den Jahreswechsel wünsche ich allen eine friedvolle geistige und körperliche Regeneration und hoffe auf unverdrossene Aktivitäten auch im kommenden Jahr!

Mit kameradschaftlichen Grüßen,

Dipl. Ing. Thomas ECKER, Obst

Nachdem der letzte Sektionsabend ausfallen musste, treffen wir uns zum letzten Sektionsabend 2018 = Weihnachtsfeier am 29. November 2018 um 18 Uhr im Lehrsaal der Gardekompanie in der MTK-Kaserne.

Sektionsabend:

4 | 2018: Donnerstag 29.11.2018

NÖ-Ultra – ein Bericht von Karl Heinz RIEGL



Zusammenstellung & Gestaltung:

Olt Ing. Markus Spannbruckner,

für den Inhalt verantwortlich:

Obst Dipl. Ing. Thomas Ecker

HSV-Wien Sektion Leistungsmarsch und Wandern

1130 Wien

T +43 664 8175325

email: office.marsch@hsv-wien.at

ZILLERTALER STEINBOCKMARSCH: Ein hochalpiner Erlebnismarsch im Herzen der Zillertaler Alpen und Aushängeschild des Bergsteigerdorfes Ginzling bei Mayhofen. Termin: jedes Jahr Mitte August



NIEDERÖSTERREICH ULTRA oder der Wienerwald bei Tag und Nacht

Als ich im Sommer dieses Jahres von dieser Veranstaltung erfuhr, überlegte ich einige Zeit, ob diese auch in meine eigentlichen Vorbereitungen für meinen im November 2018 stattfindenden Namibia-Ultra passen würde. Nach kurzen Überlegungen und einer „Anpassung“ meines Trainingsplanes gelang es mir, diese sehr interessante Veranstaltung in meine Vorbereitungen zu integrieren. Zusätzliche Motivation schöpfte ich noch aus dem Umstand, dass dieser Ultralauf in und um meine Heimatgemeinde Gablitz stattfinden würde.

Doch was bedeutet „NÖ Ultra“ eigentlich?



Es bedeutet, dass neben den unterschiedlichsten Bewerben, vom Kinderlauf bis Hunde Trail auch die so genannten WUT (Wienerwald Ultra Trail)-Läufe, nämlich der Titan- 162 km, der Platin-108 km oder der Diamant-WUT 54 km, gelaufen werden konnten. Da eine Laufrunde von Purkersdorf über Gablitz bis Rekawinkel

und zurück über 54 km geführt wurde, bedeutete das, dass je nach dem ein bis drei Runden zu absolvieren sein würden.

Nach meiner Anmeldung für die Titan-Wut – mit der Option doch nur die Platindistanz zu laufen, erkundete ich mittels dreier Trainingsläufe jeweils ein Teilstück der 54 km-Runde, um das Gelände, die Versorgungspunkte und die Strecke im Allgemeinen kennen zu lernen.

Nach dem Einpacken der notwendigen Ausrüstungsgegenstände, wie Windjacke, Wechselkleidung, Stirnlampe und Snacks für zwischendurch ging es am 29. September dieses Jahres frühmorgens Richtung Purkersdorf, wo um 07:00 Uhr der Start zu dieser Premiere stattfinden würde. Mein kleines Betreuereteam wurde vorher instruiert und die Versorgungspunkte genau abgesprochen. Meine Frau, mein Sohn und mein Freund Peter würden den ganzen Tag für meine Betreuung opfern, um mir dieses Rennen so komfortabel wie nur möglich zu gestalten. Was am Anfang eher nur als Sicherheitsnetz gedacht war, hat sich aber im Laufe der Veranstaltung als wesentlich hilfreicher als vermutet herausgestellt.

Der kalte Morgen und das wechselnde Wetter ließ alle Varianten an Wetterkapriolen offen ...

Bummmm – Startschuss – und los ging es! Die Masse der Läufer setzte sich in Bewegung und ein kleinerer Pulk konnte sich nach 1-2 Kilometern vom Hauptfeld absetzen. Mein Plan für diese „lange Distanz“ war, auf keinen Fall schon am Anfang zu übertreiben und so versuchte ich, meinen mir vorgenommenen Pulsbereich nicht zu verlassen, was mir anfangs auch ganz gut gelang. Doch meine hohe Motivation und die aktuelle Platzierung, gemeinsam mit einem guten Gefühl, ließen mich zeitweise diese Beschränkung vergessen. Es sollte sich später dann rächen, aber momentan lief alles bestens und ich konnte mit dem Spitzenpulk mitlaufen. Die erste Labe nach 15 km, die zweite Labe nach 34 km und das Ende der ersten Runde nach 54 km, erreichte ich noch in tadellosem Zustand in der mir vorgenommenen Zeit, wenn doch etwas langsamer als ich insgeheim gehofft hatte, aber noch immer top motiviert. Nach dem ersten Drittel der zweiten Runde begann es bereits zu dämmern und meine Beine wurden etwas schwerer, sodass

ich meine geplante Pace, auch wegen des zu hohen Pulses, reduzieren musste. Die Nahrungsaufnahme bei und zwischen den Labestationen wurde auch nur mehr auf das Notwendigste und manchmal nicht einmal darauf, reduziert. In der Nacht mit Stirnlampe, durch den stellenweisen dichten Wald zu laufen, ist nicht jedermanns Sache. Mir hingegen machte es Freude und motivierte mich zusätzlich. So konnte ich trotz „sinkender Leistung“ doch noch einige Kollegen ein- und überholen, was meine mentale Lage etwas verbesserte. Denn nicht die Dunkelheit, sondern die unvorhergesehene Kälte beeinträchtigte mich immer mehr. Die dadurch entstandenen, mir absolut unbekanntem Muskelkrämpfe hinderten mich an einem lockeren und energiesparenden Laufstil. Als dann ein Laufkollege von hinten zu mir aufschloss, orientierten wir uns eine Zeit lang gemeinsam durch den nächtlichen Wald. Das stellenweise sehr tiefe Unterholz, Schlammpassagen und meine wegen der fortlaufenden Krämpfe sich reduzierende Motivation, ließen mich die Entscheidung treffen, doch nicht die 162 km, sondern nur 2 Runden, also die 108 km zu laufen. Als meine Frau dann aus Eigeninitiative bei der Labe Drei auf mich wartete, konnte ich einen Teil der bereits nassen Bekleidung gegen eine trockene Wechselkleidung austauschen. Was meinem Wohlbefinden und dem daraus resultierenden Tempo zu Gute kam. Als ca. 10 km vor dem nun neu definierten Ziel ein anderer Läufer plötzlich in meine Gegenrichtung kam - er hatte sich leider verlaufen – bildeten wir beide eine „Interessensgemeinschaft“, die sich gegenseitig motivierte und es wurde abwechselnd Führungsarbeit geleistet. Meine vorherige Geländeerkundungen stellten sich nun als absolut richtig heraus und so konnte wir kurz vor 23:00 Uhr, glücklich aber erschöpft, die hellen Lichter des Purkersdorfer Zielbereiches vom angrenzenden Berg aus erkennen, was dann auch die letzten Kraftreserven mobilisierte.

Eine kurze Überlegung, doch noch die dritte Runde in Angriff zu nehmen, verwarf ich aber sofort wieder, da ich durch das hohe Verletzungsrisiko, wegen des schwierigen Terrains, mein eigentliches Highlight in Namibia nicht gefährden wollte und der positive Trainingseffekt dieses Laufs erhalten bleiben sollte.

So erreichte ich nach 15:53:10 und 108 km in den Beinen glücklich und zufrieden das Ziel. Platz 5 in meiner Altersklasse war das für mich zufriedenstellende Ergebnis!

Nach einer kurzen Erholungspause ist dann der Focus wieder voll auf meinen nächsten Wüstenlauf im November gerichtet, frei nach dem Motto:

„Von der Kälte in die Hitze und möge die Übung gelingen!“

Karl Heinz RIEGL

MARC AUREL-MARSCH STATISTIK

532 Teilnehmer an beiden Tagen
444 Teilnehmer am ersten Tag
229 Teilnehmer am zweiten Tag
102 Soldaten
185 Polizei
40 Feuerwehr
34 Justizwache
2 Rotes Kreuz
118 österr. Zivilisten
38 mil. Gäste
13 ziv. Gäste
401 uniformierte und 131 zivile Teilnehmer
Ein schöner Erfolg

Danke allen Funktionären und Unterstützern



SPORTWANDERN Teil 2 IM REICHRAMINGER HINTERGEBIRGE

Das Reichraminger Hintergebirge fristet ein Schattendasein innerhalb der Wiener Hausberge. Kaum jemand aus dem Wiener Raum kennt die Berge zwischen Enns- und Steyrtal. Durch die neue Westbahn ist der Raum in knapp zwei Stunden erreichbar und rückt dadurch in unser Interesse. Ausgangspunkt unserer heutigen Wanderung ist Kleinreifling – kleiner Eisenbahnknotenpunkt entlang der Rudolphsbahn, kurz nachdem die Bahnlinie bei dem kleinen romantischen Städtchen Weyer vom Ybbstal ins Ennstal überspringt.

Die geplante Route verläuft von Kleinreifling über den Hühnerkogel, den Almkogel und über die Ennsner Hütte nach Großraming. Für diese Strecke sind 6 Stunden zu veranschlagen. Kleinreifling ist nahezu im Stundentakt von Wien erreichbar. Es kann daher auch etwas später angereist werden (z.B. Wien Hbf ab 08:00; Kleinreifling an 09:45). Die Rückfahrt kann entweder von Großraming über das Ennstal nach St. Valentin oder über Kleinreifling, Weyer und Waidhofen an der Ybbs über das Ybbstal erfolgen. In Großraming fährt ein Zug um 16:30 über St. Valentin oder um 17:30 über Amstetten. Durch die Bescheidenheit der Strecke bietet sich die Wanderung auch bei weniger guten Wetter, bzw. spät im Jahr an.

Vom Bahnhof wandern wir über die Eisenbahnbrücke und dem Fußweg zum kleinen Ort, der etwas oberhalb des Bahnhofes liegt. Bei einer kleinen, sehr freundlichen Fleischhauerei/Greißler können wir uns Werktags noch mit Proviant versorgen. Gleich hinter dem Friedhof beginnt etwas versteckt der Weg (Wegweiser Gratweg Hühnerkogel). 2018 war der Weg in einem sehr schlechten Zustand, sehr verwachsen und etwas schwer zu finden. Weniger geübte Pfadfinder und Hobbybotaniker nehmen anfangs besser die etwas verwirrenden Forststraßensysteme nördlich des „Gratweges“ und erreichen den Gratweg erst weiter oben, wo der Weg klarer vorgegeben und besser ist. Die Mutigen steigen mit etwas Spürsinn fürs Gelände direkt am Kamm zwischen der etwas steileren Südseite (links) und flacheren Ostseite (rechts), durch einen teilweise schlecht markierten und nicht immer sofort ersichtlichen Steig und unwegsames Gelände, meistens am Kamm, manchmal auch in die Südseite ausweichend, ziemlich stetig und steil bergwärts. Es finden sich immer wieder Holzpfeile (Gratweg) und rot-weiße Punkt- oder Strichmarkierungen. Das eine oder andere Dornengestrüpp und umgestürzte Bäume stellen sich dem Wanderer auch in den Weg. Am Kamm gibt es immer wieder eine schöne Aussicht zum schön gelegenen und lebenswerten kleinen Städtchen Weyer. Die Textpassage aus dem Lied „Wozu ist die Straße da“, ... „und von Bergeshöhen kann man Städtchen sehn“, bekommt hier tiefere Bedeutung. Nach ca. 1,5-2 Stunden hat man den Ennsberg, den Hausberg der Kleinreiflinger, erklommen und damit die Masse der Höhenmeter hinter sich. Was jetzt folgt ist eine außerordentlich schöne Höhenwanderung zum Hühnerkogel, den man in einer weiteren Stunde erreicht. Der



Pfad ist zwar jetzt besser, aber man muss sehr genau achten, damit die Markierungen nicht übersehen werden. Man hält sich immer am Kamm, und weicht nur einmal kurz unterhalb des Ennsberges in die Südflanke aus (Wegweiser).



Vom Hühnerkogel streben wir nach kurzer Rast im ziemlich steilen Abstieg den Übergang an – ein Pass von der Stallburgalm zur Saileralm, wobei erstere als Naturfreundehaus bewirtschaftet ist. Von hier geht es nicht minder steil auf den Almkogel hinauf, unseren mit 1513 m höchsten Punkt der Wanderung. Ab dem Hühnerkogel benötigen wir dafür ca. 1 Std. Vom Almkogel könnte man den Gebirgskamm bis zum Bodenwies und nach St. Gallen überschreiten. Diese Strecke ist jedoch erheblich länger. Heute wollen wir eine kürzere Strecke gehen und steigen daher über die Ennsner Hütte und Gehöft Barnacher in weiteren zwei Stunden nach Großraming ab. Vom Barnacher (Parkplatz Ennsner Hütte) könnten wir im Oberplaißabachtal bleiben und Großraming erreichen, jedoch schöner ist es nach ca. 1 km das Tal bei einem weiteren Bauernhof nach links zu verlassen (Wegweiser) und über schöne Wald und Wiesenwege unser Ziel zu erreichen. Auf halben Weg gibt es noch die Möglichkeit einen romantischen Aussichtspunkt (Rotstein) zu ersteigen (Mehrbedarf: 30 min) und beim „Big-Raming-City-Blick-Bankerl“ haben sich vermutlich die einen oder anderen Herzen des unteren Ennstales gefunden.



AR Ing. Markus Spannbruckner