

DER LEGIONÄR

HEERESSPORTVEREIN WIEN

SEKTION LEISTUNGSMARSCH und WANDERN

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



*DESERT ULTRA 18
NAMIBIA*



*Brigadier Hofrat Kraljic krönt seinen
Lebensweg mit dem Professorentitel*

INHALT:

Desert Namibia

Ehrung für Herrn Brigadier

Hofrat Franz Kraljic

Sportwandern Teil 3 - Kasberg

1 | 2019

Die Sektionszeitung des HSV-Wien Sektion Leistungsmarsch



DAS GELEITWORT UNSERES SEKTIONSLEITERS



**Sehr geehrte Mitglieder,
Servus Marschierer,**

bei soviel Winterwetter wie in den vergangenen Wochen glaubt man fast nicht mehr an „wandertaugliche“ Bedingungen. Den weitgestreuten und regen Aktivitäten unserer Mitglieder im In- und Ausland hat das noch niemals allzu große Hindernisse bereitet, wie Berichte in dieser Ausgabe bezeugen.

Im Zusammenhang mit den anlaufenden Vorbereitungen für unsere Veranstaltungen und zur „Blut-auffrischung“ sind wir bekanntlich bemüht, neue und jüngere Kräfte zu gewinnen und sind bei diesem Anliegen „am Weg“. Dieser ist, wie wir alle wissen, mühsam und lang – wird aber von unseren bewährten Kräften mit Konsequenz und Durchhaltevermögen eisern weitergegangen! Der allgemeine Trend ist auch bei diesem Unterfangen bemerkbar: es ist heutzutage eben nicht „chic“ und auch nicht „in“, sich körperlichen (Über-)Beanspruchungen auszusetzen oder sich für die Allgemeinheit einzubringen. Wir sind/bleiben „unzeitgeistig“ und versuchen weiter Jüngere zu motivieren, auf unserem Weg mitzugehen!

Hier noch in geübter Tradition die Termine „unserer“ Großereignisse:

13. – 20.07.2019: VIERDAAGSE, NIJMEGEN/NL

29. – 30.08.2019: MARC AUREL-Marsch, BRUCKNEUDORF

Viel Freude beim Marschieren und Wandern wünscht

Dipl.Ing. Thomas ECKER, Obst

SEKTIONSABENDE:

- 1 | 2019: Donnerstag, 21. März VORTRAG SLADEK
- 2 | 2019: Donnerstag, 27. Juni
- 3 | 2019: Donnerstag, 19. September
- 4 | 2019: Donnerstag, 28. November LESUNG ZUM JAHRESAUSKLANG

Die Zusammenkünfte finden wie bisher jeweils um 18.00 Uhr im Lehrsaal der Garde-Stabskompanie in der Maria Theresien-Kaserne statt. **Zeitgerechte Informationen erfolgen.**

Ankündigung

Unser nächster Sektionsabend findet am Donnerstag, den 21. März 2019, 18.Uhr statt. Brigadier DDr. Gerhard SLADEK wird über seine Trekking- und Kulturfahrt einen Powerpoint-Vortrag halten:

GEORGIEN - ARMENIEN

Begegnung Kultur und Natur in einer historisch sensiblen Region

Bitte um Vormerkung dieses Termins. Separate Ausschreibung folgt.

HSV-Wien Sektion Leistungsmarsch und Wandern
1130 Wien
T +43 664 8175325
email: office.marsch@hsv-wien.at

**Mitgliedsbeitrag 2019: 19 Euro
wenn noch nicht geschehen, bitte
ehestmöglich überweisen oder beim
nächsten Sektionsabend bar bezahlen
IBAN: AT82 2011 1280 1841 5611**



„PROFESSOR“ BRIGADIER HOFRAT FRANZ KRALJIC

In einer würdigen Feier im Audienzsaal des Bundesministeriums für Bildung, Wissenschaft und Forschung wurde am 20. Dezember 2018 unserem Kameraden und langjährigen Mitglied unserer Sektion Franz Kraljic vom Herrn Bundesminister Dr. Heinz Faßmann die Urkunde zu dem vom Herrn Bundespräsidenten verliehenen Titel Professor übergeben. Diese Auszeichnung wird an Personen verliehen, deren außerordentliches Wirken auf einem bestimmten Gebiet vorwiegend im Interesse unseres Landes und seiner Bevölkerung gelegen ist.

Bei Franz Kraljic tut man sich als Laudator wirklich schwer, seine diesbezüglichen breit gefächerten Verdienste in Kürze und Prägnanz zu gießen. Ich will es trotzdem versuchen!

Sein Leben war geprägt, neben der Fürsorge für seine Familie, von einer beispielhaften beruflichen Laufbahn im militärischen Bereich als Milizoffizier und im Verwaltungsdienst des Bundesministeriums für Landesverteidigung. Höchste Ehren wurden ihm zuteil: Brigadier und Hofrat!

Neben seinem beruflichen Wirken hat er sich schwerpunktmäßig intensiv mit drei Themenbereichen beschäftigt:

+ Militärische Ereignisse in die Österreich involviert war, von der Monarchie bis zur Gegenwart. Wobei sein besonderes Interesse in der Erforschung neuer wissenschaftlicher Erkenntnisse gegolten hat.

+ Kulturgüterschutz, die Bewahrung unseres Kulturellen Erbes war ihm stets Vermächtnis und Auftrag. Dementsprechend intensiv war auch immer sein Engagement im Rahmen der Österreichischen Gesellschaft für Kulturgüterschutz, deren Wissenschaftlichem Beirat er angehört.

+ Als Confrater des Deutschen Ordens ist er als wissenschaftlicher Mitarbeiter (Kustos) in der Schatzkammer des Ordens tätig. In dieser Funktion wirkt er seit Jahren an der Gestaltung derselben mit und führt auch laufend Ausstellungs- und Themenführungen für unterschiedlichste Interessensgruppen durch.

Entscheidend für seine Tätigkeit ist der volksbildnerische Aspekt! Wer einmal einen Vortrag oder eine Führung von Franz Kraljic erlebt hat, wird nicht nur von seinem umfangreichen historischen und fachkundigen Wissen beeindruckt sein, vor allem seine verständliche und lebhaft Darstellung erweckt weiteres Interesse, ja Faszination für die vermittelten Themen.

Ebenfalls hoch interessant sind seine Publikationen, wobei sein Spürsinn für neu entdeckte Materialien beeindruckt. Wer einmal wissenschaftlich gearbeitet hat weiß, welcher immenser Arbeits- und Zeitaufwand dahinter steckt. Die endlosen Stunden in Archiven, Bibliotheken, etc.!

Neben all diesen Darstellungen darf aber der „Mensch“ Franz Kraljic nicht zu kurz kommen! Ich kenne Franz jetzt schon fast ein halbes Jahrhundert. Es würde vieler geschriebener Seiten bedürfen, unsere gemeinsamen Erlebnisse und Begegnungen zu dokumentieren.

Gemeinsame Übungen und Märsche während unserer Aktivzeit als Milizoffiziere beim Österreichischen Bundesheer, bei der Deutschen Bundeswehr oder der Schweizer Armee, etc., schweißen genau so zusammen, wie die oft Wochen dauernden Jakobswege in Spanien, Frankreich und Deutschland.

Ebenso schätze ich unsere privaten Treffen anlässlich unterschiedlichster Anlässe.

Franz, Du bist für mich nicht nur ein verlässlicher und fürsorglicher Kamerad,
sondern – und vor allem – ein aufrechter Freund!

Zu der gegenständlichen hohen Auszeichnung gratulieren Dir alle Mitglieder
unserer HSV-Sektion recht, recht herzlich.

Ad multos annos, Franz!

Brigadier Mag.DDr. Gerhard SLADEK



BRENNEND HEISSER WÜSTENSAND ...

250 KM DURCH DIE NAMIBIANISCHE WÜSTE:



Nach viermonatiger Vorbereitung war es dann endlich soweit! Zahlreiche Trainingsstunden am Laufband in der Sauna, unzählige Trainingskilometer im Gelände und viele Stunden in der Kraftkammer lagen hinter mir. Mein neues Trainingsprogramm, zwei erfolgreich absolvierte Trainingswettkämpfe und die Umstellung auf einen völlig abgeänderten Ernährungsplan erweckten in mir viel Optimismus und Zuversicht für mein heuriges Highlight, den „Desert Ultra“ in Namibia ...

Kurz vor Einbruch der Schlechtwetterperiode ging mein Flug ins heiße Namibia und endete in Windhoek, wo der Sammelpunkt der Teilnehmer für dieses Rennen war. Da ich einige Tage vorher angereist war, blieb mir noch Zeit mich zu akklimatisieren, mir die Gegend etwas anzusehen und den Alltagsstress hinter mir zu lassen.



Treffpunkt am 19. 11. 2018 – 06:00 Uhr war beim Busparkplatz „soundso“ – schön langsam schälten sich die Teilnehmer aus ihren Quartieren, unsere „Medics“ wurden uns vorgestellt und nach einem kurzen Frühstück ging es auf eine fünfstündige Busfahrt in Richtung „no-mans-land“, Richtung erstem Camp Platz bei den Spitzkoppe Moun-

tains. Ab da waren wir mittels unserer mitgeführten Ausrüstung und Verpflegung auf uns allein gestellt. Nur Wasser an den Checkpoints und abends ein Zelt zum Schlafen urden zur Verfügung gestellt.

Besprechung, kurze Unterweisung, Kit Check der vorgeschriebenen Ausrüstungsgegenstände und die Vorbereitungen für die Nacht erfolgten bereits automatisiert ...

06:00 Uhr Tagwache, ein rasches Frühstück und der Blick zum bewölkten Himmel ließen die Hoffnung aufkommen, dass es an diesem ersten Tag doch nicht so heiß werden würde wie vorhergesagt. Nach dem obligatorischen Gruppenfoto erfolgte um Punkt 08:00 Uhr der Start zu unserem fünftägigen und 250 km langen Abenteuer.

Hoch motiviert, dieses Mal streng nach Pulslimit laufend, und den Ernährungsplan akribisch einhaltend ließ ich einige Mitstreiter passieren. Der Tag würde noch lange werden und die für den Tag geplanten 52 km würden uns auch noch einiges an Zeit und Kraft abverlangen. Es war ja auch erst der erste Tag

Durch ein etwas langsames, aber konstantes Tempo konnte ich mich nach vier Stunden Laufzeit auf dem vierten Platz wiederfinden, als das bereits überwunden gedachte Problem mit meinem Magen plötzlich wieder unverhofft, aber umso gewaltiger meine Verdauung in „alle Richtungen“ negativ beeinflusste. Nach einer kurzen Resignation über das scheinbar unbezwingbare Problem der Vergangenheit, zwang ich mich aber dieses Mal zwar langsamer, aber dennoch weiterzulaufen. Den Puls nochmals um zehn Schläge nach unten holend, versuchte ich mangels ausreichender Nahrungsaufnahme die „Fettreserven“ meines Körpers als Treibstoff zu nutzen. Einige Nüsse und salzige Chips halfen mir über die Runden.

Die folgende Nacht war vom Intervallschlafen und des Versuches der Nahrungsaufnahme in Kleinstmengen geprägt. Nach einer kurzen Tiefschlafphase ging es schon wieder auf die zweite Etappe, auf weitere 48 km. Der zweite Tag war von abwechselndem Schüttelfrost und Hitzestau, so gut wie keiner nachhaltigen Ernährung, aber von dem eisernen Willen, es irgendwie zu schaffen geprägt. So pendelte ich auch am dritten Tag zwischen Platz sieben und neun hin und her. Doch dieser dritte Tag zeigte uns mit aller Härte was 54 Grad Celsius im Schatten in der Wüste bedeuten können. Nur mehr auf meine Salz- und Elektrolytzufuhr achtgebend verschlang ich an diesem Tag 14 Liter Trinkwasser. Die immer stärker werdenden Magenschmerzen, das unbändige Hungergefühl und der wegen dem ständigen Brechreiz sich abzeichnende Bauchmuskelerkater machten das Laufen nicht gerade einfacher. Stellenweiser tiefer Sand in Abwechslung mit Geröll und Steppengras lockerten den Laufrhythmus etwas auf. Die in der Ferne vorbeilaufenden Springböcke, Elefanten und einmal sogar auch Oryxe



(hirschgroße, toll gezeichnete Antilopenart) bemerkte ich kaum. Mein anfangs 8 kg (plus Wasser) schwerer Rucksack wurde auch von Stunde zu Stunde leichter. Was ich nicht erfolglos an Nahrung zu mir nahm, wurde von mir entweder für die „Tierwelt gespendet“ oder bei den Checkpoints an die „Lokals“ verschenkt. Gerade so viel, dass ich die vorgeschriebene Mindestmenge an Kalorien bei mir hatte. Ziel war es, mich irgendwie in den vierten Tag zu retten, denn da waren nur mehr 22 km am Tagesplan.

Ich schaffte das zwar, konnte mich nachts etwas besser erholen aber die nun folgenden 22 km waren die reinste Hölle. Nicht nur wegen der hohen Temperaturen – wieder 53 bis 54 Grad – sondern die absolute Windstille und die andauernd ansteigende Laufstrecke, gepaart mit dem ständigen Defizit an benötigten Kalorien und den bereits 150 gelaufenen Kilometern in den Beinen erforderten meine letzte Selbstmotivationsreserven um nicht wieder aufgeben zu müssen. Dieser auch scheinbar von den „Medics“ erkennbare Wille, hinderte sie auch daran, mich aus dem Rennen zu nehmen. Obwohl meine medizinische Überwachung nun doch um einiges intensiver als üblich wurde! „Meine“ mir bereits vom letzten Jahr bekannten und lieb gewonnenen Ranger an den Checkpoints versorgten mich helfender Weise mit eiskaltem Wasser, was auch zu einer kurzfristigen Verbesserung meiner Magenschmerzen führte. So konnte ich völlig erschöpft, aber glücklich auch den vierten Lauftag erfolgreich absolvieren.

Nun hieß es schlafen, essen wie ein Küken, schlafen, trinken, trinken und nochmals trinken, dann am nächsten Morgen ging es um 04:00 Uhr auf die letzte Etappe über 92 km Richtung Ziel.

Ganz langsam, mein Innerstes abhorchend, startete ich gemächlich und versuchte die wenigen Zeiträume, in denen es mir etwas besser ging, vorsichtig zu pushen, um dann danach wieder in meinen Rational Modus zurück zu verfallen. So pendelte ich zwischen Wohlgefühlphase und Pushen hin und her und versuchte nur noch so heil wie möglich die Nacht zu erreichen, um dann nochmals einen „zaghaften Angriff“ zu wagen. Unter Aufbietung der absolut letzten Kraftreserven konnte ich noch zwei Mitstreiter überholen und den Abstand zu ihnen sogar noch ausbauen. Im Schein der Stirnlampe, immer wieder die grüngelben Augen diverser Wildtiere erkennend, stolperte ich die letzten Kilometer durch die Dunkelheit. Um dann nach 18 Stunden und 15 Minuten das Ziel, wie sich später herausstellte als Zehnter, zu erreichen. Medics, Organisationspersonal und die vor mir ins Ziel gekommenen Läufer empfingen mich mit großem Applaus, was mich meine Schmerzen und Torturen kurzfristig vergessen ließen. Als es dann noch eisgekühltes Bier als Zielgeschenk gab, war der Tag gerettet und ich verfiel nach einer kurzen Jubelphase in einen wohligen, warmen und erholsamen Schlaf mit angenehmen Träumen.

Jetzt, einige Wochen nach diesem Wettkampf, überkommt mich noch immer manchmal das gleiche Gefühl, welches mich in der Namib den Alltag vergessen machte und mein Erfolgserlebnis mit Endorphinen verstärkt hatte.



Platz 10 gesamt
Platz 6 Men overall
Platz 1 Altersgruppe 50+
... ist die Ausbeute dieses für mich unvergesslichen Abenteurers!

Karl Heinz RIEGL



HSV – WIEN

EINLADUNG

ZUR FRÜHJAHRSWANDERUNG 2019

Termin: Samstag, 23. März, 09:00 Uhr – pünktlich !!!

Treffpunkt: Nußdorfer Platz

Heuer wollen wir unsere Wanderung wieder im Raum Kahlenberg/ Leopoldsberg/ Hermannkogel durchführen. Wie wir aus vergangenen Jahren wissen, gibt es da eine Anzahl wunderschöner Runden. Eine endgültige Festlegung werden wir kurz davor vornehmen.

Eines steht aber jetzt schon fest: das Ziel wird wie schon so oft BEIM RENNER am Nußdorfer Platz sein, wo wir den Tag beim, - in diesem Lokal -, bekannt guten Essen und einem gemütlichen Beisammensein ausklingen lassen werden!

Bitte den Termin bereits jetzt vormerken!

Deine Teilnahmebestätigung erbitte ich bis spätestens 12. März.

Gäste sind wie jedes Mal herzlich willkommen und mögen sich um etwa 13:00 Uhr im Renner einfinden.

Auf Euer zahlreiches Kommen freut sich wieder

Eure Waltraud
Tel (01) 804 47 48



Burgenland Extrem oder 24 Stunden Burgenland:

Mittlerweile ausserordentlich beliebte Umrundung des Neusiedler Sees bei winterlichen Verhältnissen. Es ist nicht so leicht einen Startplatz zu ergattern und die Veranstaltung ist regelmäßig einige Monate vorher ausgebucht.

Die tatsächlichen Ansprüche hängen sehr stark von den Witterungsverhältnissen ab. In der Vergangenheit hat es von frühlingshaften, optimalen Bedingungen bis zum Schneesturm alles gegeben.

Karl Heinz Riegl plant wie in den Vorjahren eine Teilnahme an dieser „Extrem-Expedition“ vor den Toren Wiens.

Ein ausführlicher Erlebnisbericht folgt.



Wien, 17. Jänner: Neujahrsempfang 2019 der Offiziersgesellschaft Wien im Heeresgeschichtlichen Museum



Wien, 18. Jänner: Ball der Offiziere unter dem Motto 100 Jahre und 1 Nacht in der Wiener Hofburg mit der Gardemusik und ein Ensemble der Militärmusik des Sultan von Oman.





Sportwander-Training Teil III

Kasberg, Aussichtsbalkon des Toten Gebirges

*Auf den Spuren unserer Großväter
von Steyrling über den Kasberg nach
Grünau im Almtal.*

In dieser Ausgabe will ich eine Wanderung vorstellen, die vermutlich schon unsere Vorfahren nach dem Bau der größeren Eisenbahnverbindungen durchgeführt haben.

Steyrling ist über den Bahnhof Steyrling, kurz vor dem ungleich bekannteren Bahnhof Hinterstoder, nahezu im Stundentakt ab Wien Hbf über Linz Hbf erreichbar. Abfahrt um 05:55 in Wien Hbf und Ankunft um 08:50 in Steyrling. Der Bahnhof liegt jedoch ca. vier Kilometer außerhalb des eigentlichen Ortes. Wochentags ist der Ort mit einem Bus erreichbar. Am Wochenende wandern wir entlang der Steyrling



über schöne Waldwege entlang des Weitwanderwegs 04 in ca. 40-60 Minuten zum Ort Steyrling. Hier ist das Wasser glasklar und die Natur scheint noch in Ordnung zu sein. Im Ort kommen wir beim Wirtshaus Kaiserin Elisabeth vorbei, wo wir erinnert werden, dass

bereits im 19. Jhd. der Wanderer dort seine Erholung gefunden hat. Weiter verfolgen wir den Weitwanderweg 04 in das Brunntal, verlassen aber bei einem Forsthaus den „Hauptweg entlang der Steyrling“ in den Katzensgraben. Bis hierher sind wir ca. 90 Minuten unterwegs. Es ist möglich weiter über den Weg 04 und dem „Ring“, einem Sattel zwischen den beeindruckenden Nordwandfluchten des Toten Gebirges und dem Kasberg, das Almtal beim Almtaler Haus zu erreichen. Diese Variante wurde laut Chronik der Gaststätte vor ca. 150 Jahren von Kaiserin Elisabeth gewählt. Diese Verbindung ist zwar weniger beschwerlich als unsere Variante, jedoch kilometermäßig länger und entwickelt sich ab dem Almtaler Haus zu einem Straßenmarsch nach Grünau im Almtal.

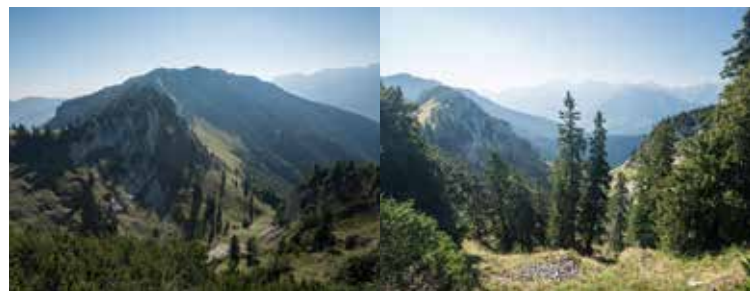
Wir wandern daher durch den Katzensgraben in stetigem leichten Bergauf Richtung Westen dem Kasberg zu. Nach ca. 90 Minuten erreichen wir die Steyrer Hütte auf 1347m und haben bereits den Gipfelaufbau unseres heutigen Ziels, den Kasberg, vor uns. Unterwegs begleiten



uns beeindruckende Panoramabilder der Nordwandfluchten des Toten Gebirges, gekrönt vom Großen Priel, Schermberg und Hochplattenkogel.



Von der Hütte, die ausgezeichnet für eine Rast geeignet ist, streben wir in weiteren 40-60 Minuten dem Gipfel zu. Mit 1747m ist der „Höhepunkt“ unseres heutigen Wandertages erreicht. Nach einer Gipfelrast mit unzähligen grandiosen Fotomotiven bringt uns der gut markierte Wanderweg zur Sepp-Huber-Hütte. Hier befinden wir uns inmitten des



kleinen Schigebietes von Grünau im Almtal, dem Kasberg. Bei den nächsten Kilometern ist daher die Lifttrasse unserer Begleiter. Kurz vor dem Hochberghaus bietet sich noch die Möglichkeit mit dem Jagerspitz einen weiteren Gipfel mitzunehmen. Mit oder ohne Jägerlatein erreichen wir in ca. einer Stunde das Hochberghaus. Hier sind wir bereits unserem Endziel Grünau sehr nahe. Der Pfad führt über die Bäckerschlagalm nach Grünau hinunter. Der Bahnhof befindet sich etwas westlich der eigentlichen Ortschaft. Bei Wartezeit laden mehrere Gasthöfe zum gemütlichen Ausklang des heutigen Tages ein.

Die Wanderung kann natürlich auch in umgekehrter Richtung durchgeführt werden.

Wegzeiten:

Bahnhof Steyrling – Brunntal: 90 Minuten

Brunntal – Steyrhütte: 90 Minuten

Steyrhütte – Kasberg Gipfelkreuz: 60 Minuten

Kasberg – Grünau im Almtal: 120 Minuten

Gesamtzeitbedarf: 6 Stunden

Olt Ing. Markus SPANNBRUCKNER