

Über das Marschieren

„Das Marschieren lernt man durchs Marschieren“, so meine bescheidene Lebenserfahrung, denn die Erfahrung lehrt uns, dass nur die Praxis alles ist. Dennoch kann ich für den Anfänger einige grundlegende Tipps empfehlen, damit der Marsch nicht in einem „Pflasterspektakel“ endet, denn mit wunden Füßen lässt es sich nur schwerlich kämpfen.

Mindset: Man benötigt ein klares Ziel und eine Route, wobei man durchaus Modifikationen vornehmen sollte, falls dies das Gelände oder andere Umstände es erfordern, doch das Ziel muss man anstreben und auch durchziehen. Macht man das nicht, so wird dieser innere Schweinehund, den man nicht überwindet, sehr mächtig und ein zweiter Anlauf wird umso schwerer.

Für den Anfänger kann man zunächst einmal so um die 10 km anstreben. Baue unbedingt auch einige Höhenmeter ein, nicht zu viel, aber nicht zu wenig, denn erst durch etwas unwegsameres Gelände wird man herausgefordert. Baue dies in deine Marschstrecke ein.

Das Um und Auf ist das Schuhwerk!

Ich als unverbesserlicher Mann der alten Schule empfehle natürlich den Feldschuh leicht von Steinkogler. Meiner ist mittlerweile 22 Jahre alt und bei guter Pflege sind für diesen mehr als 4000 km überhaupt kein Problem. Natürlich muss man den Feldschuh erst „eingehen“. Blasen an den Füßen, Wunde oder aufgeschürfte Stellen an den Füßen sind Ehrenabzeichen, die zum ordentlichen Eingehen des Feldschuhs einfach dazugehören. Ist er erst einmal eingegangen (mind. 100 km, aber nicht nur gerade Strecken, sondern abwechslungsreich durch das Gelände und dies mit Marschgepäck), so ist der Feldschuh dein persönliches Artefakt, der mit dir und deinen Füßen völlig eins wird.

Auch die Socken sind ebenso wichtig!

Das unterschätzen die meisten Männer und selbst nach kurzen Strecken sind Blasen und Wunde Füße das Resultat des nicht Beachtens vom Tragen guter Socken. Was sind gute Socken? Natürlich Militärstandart! Teste hier aus, welche Socke für dich am besten geeignet ist.

Auch lange oder zu kurze Fußnägel können sich problematisch auf deinen Marsch auswirken. Schneide deine Fußnägel nicht unbedingt unmittelbar vor deinem geplanten Marsch!

Nachdem du deinen Testmarsch erfolgreich hinter dich gebracht hast, geht es ran ans Optimieren. Natürlich sollte man sowohl die Strecke, die Marschgeschwindigkeit, als auch das Gelände steigern. Es macht einen gewaltigen Unterschied, ob man 10 km auf der Straße ohne Höhenmeter oder einen km im unwegsamem Gelände marschiert. Da ist der eine km weitaus anstrengender. Männer, die bereits mit mir einen kleinen Exkurs darin durchexerziert haben, wissen dies.

Natürlich macht es einen gewaltigen Unterschied, wenn man noch dazu sein übliches „Marschgepäck“ mit sich führt. Normalerweise beläuft sich dieses auf etwa 15-20 kg. Zu Beginn sollte man auch hier keinesfalls übertreiben, doch man kann ruhig einige Kilos einpacken.

Du hast weitere Fragen?

Natürlich habe ich schon einige erfolgreiche Märsche hinter mir und habe gewiss auf diesem Gebiet durchaus Praxiserfahrung, wo ich einige Tipps auf Lager habe, doch ein Profi bin ich nicht. Als weiterführende Literatur kann ich dir dazu zum Beispiel Thomas Gast empfehlen. Gerade sein Buch „Survival für Anfänger“ kann ich sehr empfehlen.

„Vorwärts und durch!“, lautet die Devise.

Alfred

