

verkraempfter. Beim Gepäckmarsch wird selbst der Schultergürtel eingespannt, nur weniger die Arme. Körper und Geist, nicht so sehr aber die Seele, empfangen hier die Eindrücke, und Reize.

Die Technik der Schnellgeher besteht in einem Mittelding zwischen Gang und Lauf. Man möchte es das „Tippeln“ oder den Schnellgang nennen.

Die Beschleunigung des Marsches kann durch Verlängerung des Marschschritts oder durch die Beschleunigung seines Schrittempos, also den Temposchritt, erzielt werden. Beides ist nur innerhalb eines durch die Länge der Beine vorgeschriebenen persönlichen Mindesttempos möglich. Wird das Tempo über dieses hinaus weiter gesteigert, so wird der Marschschritt im gleichen Verhältnis kürzer.

Man beobachtet aber immer wieder, daß die Meistergeher nicht mit der Länge des Schritts, sondern nur mit dem Tempo desselben siegen. Dabei ist natürlich klar, daß die längeren Beine bei gleichem Tempo den Ausschlag geben. So sehen wir denn, daß Meistergeher vor allem das große, muskelkräftige und ausdauernde Herz aufweisen müssen, daß sie nicht zu klein, aber wegen des Schrittempos auch nicht zu groß sein dürfen, und daß sie einen zähen, mehr schwächtigen und fettarmen Körper besitzen sollen, damit sie durch ihn kein zu großes Gewicht zu befördern haben.

Das Gleiche gilt für den Gepäckmarsch. Nur wird hier noch zusätzliche Tragkraft des Körpers gefordert. Ich habe mich im Kriege immer wieder überzeugen können, daß gerade jene Körper, welche ein geringeres Eigengewicht an Knochen- und Muskelmasse, von Fett gar nicht zu reden, aufwiesen, die leistungsfähigeren im Gepäckmarsch waren. Herz und Lunge stehen weniger im Vordergrund, denn es liegen ähnliche Verhältnisse vor, wie sie bei den Pferden zwischen dem ausgesprochenen Zugpferd als Gänger und dem Rennpferd als ausdauerndem Schnelläufer bestehen.

Für die Wertung möchte ich eine Tageswanderung mit 8 Stunden reiner Wanderzeit, einem Wettgehen über 30 Kilometer und einem 25-km-Gepäckmarsch mit 12½ kg Gepäck bei einem Durchschnittstempo von 6 km pro Stunde gegenüberstellen.