



Lt
Trovatelli Dario
Gruppenführer M 079 340 48 77
Bachmattstrasse 29
5013 Niedergösgen dario@trovatelli.com

Lt Dario Trovatelli, Bachmattstrasse 29, 5013 Niedergösgen

16. Dezember 2017

Verhaltensregeln für Marschteilnehmer

1. Fusspflege

- Nie barfuss in der Ukft herumgehen (denk an Bakterien, Pilzsporen und sonstigen Schmutz!)
- Es ist wichtig dass die Füsse trocken sind und Atmen können, deshalb nach dem Duschen und Fussbad die Füsse entsprechend behandeln. Sie tragen dich den ganzen Tag!
- Füsse und Zehennägel schon vor den Trainingsmärschen pflegen und Hornhaut entfernen (tägliches Waschen mit kaltem Wasser; Zehennägel kurz halten)
- Behaarung auf dem Fussrist und oberhalb der Achillessehne wegrasieren (Bandagen).
- Vor dem Bandagieren die Füsse waschen
- Füsse vor dem Abmarsch bandagieren lassen; Vorbeugen ist besser als heilen
- Füsse nach dem Bandagieren bepudern (Formalin, Arfol) und sofort Socken anziehen
- Oder Füsse einsalben mit geeigneter Sport-Fusssalbe (nach eigener Gewohnheit)
- Fussbad nach dem Marsch und der Dusche (durch Betreuer vorbereitet)
- Füsse immer den Betreuern zur Kontrolle zeigen!

2. Schuhwerk

- Schuhe 1 bis 2 Nummern grösser als üblich kaufen. Marschsocken anziehen beim Anprobieren und am Abend Schuhe kaufen (Füsse sind grösser).
- Schuhe nicht bis zuoberst zuschnüren, damit der Schaft keine Druckstellen oder Sehnenscheidenentzündung verursacht.
- Bei der Wahl hoher, schwarzer Zivilschuhe ist auf eine widerstandsfähige Sohle zu achten.
- Schuhe regelmässig fetten und imprägnieren damit sie weich werden.
- Bei Blasenproblemen empfehlen wir, eine Einlegesohle / Gelsohle anzuwenden

3. Bekleidung

- Marsch: Tarnanzug 90 gemäss den militärischen Weisungen
- Ausgang / Nachtessen: Ausgangsuniform (bei Ausnahmen entscheidet der Gruppenführer)

- Formstabile Socken tragen (hoher Wollanteil hat sich bewährt)
- Evtl. ein dünneres und ein dickeres Paar oder Damenstrümpfe tragen
- Bein elastik dürfen für die Märsche weggelassen werden
- Zweckmässige Unterwäsche schützt vor schmerzhaften Wundreibungen (empfohlen: Boxer Shorts).
- Evtl. mit Melkfett oder Zinksalbe dem Wolf vorsorgen, wenn man empfindliche Haut hat.
- Bei sonnigem Wetter empfiehlt sich trotz Wärme das Tragen der Mütze (verhindert Kopfschmerzen, Sonnenbrand, Sonnenstich)
- Kopfbedeckung nie nass machen (nasser Stoff ist dampfdicht -> Hitzestau)
- Im Feld darf die Mütze abgezogen werden
- Zwiebelssystem: Funktionswäsche ausnützen (Knägi, T-Shirt)

4. Packung

Gewicht (10kg für Männer, keine Gewichtsvorgabe für Frauen und Männer ab 50 Jahre) hoch und direkt am Rücken tragen

- Packung möglichst kompakt erstellen
- Gewicht evtl mit Frottetücher oder Schaumgummimatte polstern gegen den Rücken und das Becken
- Schneefutter zuschnüren
- Regenschutz rollen und oben auf das Schneefutter legen
- Rucksack zuschnüren
- Tragriemen eher eng schnallen; der Rucksackboden soll oberhalb des Beckenknochens auf dem Hosengurt aufliegen
- Für die Tragriemen sind bei unserem Mat Chef entsprechende Polster erhältlich.
- Gewicht durch Sandsäcke, 1,5 L PET Flaschen (4) oder ähnliches. Wichtig: gut verteilen und fixieren im Rucksack. Packung im Garten oder Treppenhaus ausprobieren und falls nötig anpassen
- Rucksacktrageriemen durch die zweit- oder drittunterste Befestigungsschlaufe führen; somit werden Reibungen seitlich am Rumpf vermieden
- Bei Bedarf die Schnallen mit neutralem Klebeband abdecken, damit der Taz nicht aufgescheuert wird

5. Verpflegung

Lunch und sonstige Snacks selber mitnehmen (je nach Essgewohnheiten).

- Am Samstag vor dem Abmarsch schon genug essen; dies gilt auch für den Sonntagmorgen (Packung Darvida, Farmer etc.), da vor dem eigentlichen Morgenessen ca. 2 Stunden Marsch zurückgelegt werden
- Marschhalte werden in der Regel zwei am Samstag und zwei am Sonntag eingeschaltet (wovon am Sonntag einer für die Einnahme des reichhaltigen Frühstücks)
- Unterwegs werden durch die Betreuer regelmässig Früchte, Schokolade und Getreideriegel verteilt

6. Getränke

- Während des Marschierens und der Marschhalte dulden wir keinen Alkoholkonsum

- Getränke regelmässig in kleinen Mengen zu sich nehmen, was vom Körper am besten aufgenommen werden kann
- Während dem Marsch regelmässig trinken; Jedes Mal vom angebotenen Getränk der Betreuer trinken; Flaschen weitergeben, rotieren lassen
- An den Marschhalten empfiehlt es, sich etwas Salziges zu konsumieren (Suppe, Sandwich, Cracker, Kartoffelchips)
- Keine eiskalten Getränke hinunterstürzen (kann zu Magenkrämpfen führen)
- In der Unterkunft können Getränke gekauft werden

7. Körperpflege

- Nach dem Marsch stets folgende Reihenfolge beachten: 1. Duschen; 2. Fussbad in Kaliumpermanganat-Lösung (ca. 7 Minuten); 3. Kontrolle der Füsse durch die Betreuer (obligatorisch)
- Die Marschteilnehmenden sind gebeten, die Betreuer nach Anweisung zu unterstützen. Fusspuder, Melkfett, kühlende Salben etc. sind selber mitzubringen (ein Notvorrat steht zur Verfügung). Das übrige Sanitätsmaterial wird zur Verfügung gestellt.

8. Allgemeines

- Während der Märsche sind sämtliche Beschwerden irgendwelcher Art den Betreuern unverzüglich zu melden (keine falschen Hemmungen). Auch kleine Ursachen können zu grossen Problemen führen. Betreuer und Marschierende der Holland-Marschgruppe können jederzeit mit Ratschlägen oder Tipps weiterhelfen.

9. Kameradschaft

- Gegenseitige Unterstützung
- Termine (Anmeldungen Trainings etc.) einhalten
- Göttifunktion respektieren, Vorbild vorleben
- Fahrgemeinschaften bilden (siehe Adressliste)
- In jedem Fall die Betreuer unterstützen
- Neue Interessenten und Mitglieder integrieren und unterstützen

Gruppenführer Holland-Marschgruppe SVMLT

Lt Dario Trovatielli

Geht an

alle Teilnehmenden der Marschtrainings

z K an Stab Hollandmarschgruppe SVMLT