



Lt

Trovatelli Dario
Gruppenführer
Arnistrasse 18
8905 Islisberg

M 079 340 48 77

dario@trovatelli.com

Lt Dario Trovatelli, Arnistrasse 18, 8905 Islisberg

«Anrede»

«Name» «Vorname»

«Adresse»

«PLZ» «Ort»

09. März 2019

Verhaltensregeln für Marschteilnehmer Holland-Marschgruppe SVMLT

1. Fusspflege und Betreuerservice

- Füße und Zehennägel schon vor den Trainingsmärschen pflegen und Hornhaut entfernen (tägliches Waschen mit kaltem Wasser; Zehennägel kurzhalten damit diese nicht an den Nachbarzehen scheuern).
- Behaarung auf dem Fussrist und oberhalb der Achillessehne wegrasieren (Bandagen).
- Vor dem Bandagieren die Füße waschen, die Betreuer sind dir dankbar und die Bandagen halten viel besser.
- Nie barfuss in der Ukft herumgehen (denk an Bakterien, Pilzsporen und sonstigen Schmutz!), insbesondere wenn die Füße bandagiert sind oder Pflaster tragen!
- 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 vor dem Abmarsch bandagieren lassen; Vorbeugen ist besser als heilen.
- Socken vor dem Verlassen des Betreuertisch anziehen.
- Oder Füße einsalben mit geeigneter Sport-Fussalbe (nach eigener Gewohnheit)
- 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) auch am Sonntag nach dem Marsch.
- Entspanne dich auf dem Betreuertisch und lasse die Betreuer machen.
- Die Marschteilnehmenden sind gebeten, die Betreuer nach Anweisung zu unterstützen. Fusspuder, Melkfett, kühlende Salben etc. sind selbst mitzubringen (ein Notvorrat steht zur Verfügung). Das übrige Sanitätsmaterial wird zur Verfügung gestellt.
- 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 Marschkameraden der Holland-Marschgruppe können jederzeit mit Ratschlägen oder Tipps weiterhelfen.
- Beim ersten und zweiten Marschtraining empfiehlt es sich mit wenig oder keinem Gewicht im Rucksack zu marschieren, damit sich die Füße langsam daran gewöhnen können.

2. Marschschuhe

- Schuhe 1 bis 2 Nummern grösser als üblich kaufen, das vermindert Blasen an den Zehen.
- Marschsocken anziehen beim Anprobieren und am Abend Schuhe kaufen (Füsse sind dann 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.
- Beinlastik dürfen für die Märsche weggelassen werden.
- Zweckmässige Unterwäsche schützt vor schmerzhaften Wundreibungen (empfohlen: Boxer Shorts der Armee).
- 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 abgenommen werden.
- Zwiebelssystem: Funktionswäsche tragen (Gnägi, T-Shirt, evtl. Halstuch).
- Die Marschtrainings sind auch eine Möglichkeit für sich die richtige Bekleidung (Socken, Unterwäsche, Schuhe) auszutesten und festzulegen.

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 mit Sandsäcken, 1,5 L PET Flaschen (4) oder ähnlichem. Wichtig: gut verteilen und fixieren im Rucksack. Gewicht des Regenschutzes miteinberechnen.
- Gewicht evtl. mit Handtüchern oder Schaumgummimatte polstern gegen den Rücken und das Becken. Packung probetragen und falls nötig anpassen.
- Schneefutter zuschnüren, Regenschutz rollen und oben auf das Schneefutter legen.
- Tragriemen eher eng schnallen; der Rucksackboden soll oberhalb des Beckenknochens auf dem Hosengurt aufliegen.
- Rucksacktrageriemen durch die zweit- oder drittunterste Befestigungsschleufe 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 selbst mitnehmen (je nach Essgewohnheiten).
- Am Samstag vor dem Abmarsch schon genug essen, der erste Halt ist nach ca. 3 Std.;
- 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).
- An diesen Halten werden idR. Suppe und Sandwiches vorbestellt und unterwegs wird in der Gruppe eine definitive Bestellung aufgenommen.
- Unterwegs werden durch die Betreuer regelmässig Früchte, Schokolade und Getreideriegel verteilt.
- Am Viertagemarsch wird sehr viel Süsses und Salziges von den Zuschauern angeboten. Bitte zurückhaltend konsumieren, Zuviel davon kann zu Verdauungsproblemen führen.

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 empfehlen wir, etwas Salziges zu konsumieren (Suppe, Sandwich, Cracker, Kartoffelchips).
- Keine eiskalten Getränke hinunterstürzen (kann zu Magenkrämpfen führen).
- In der Unterkunft können Getränke bei den Betreuern gekauft werden.

9. Kameradschaft

- Wir unterstützen und helfen uns gegenseitig.
- Wir halten die Termine (Anmeldungen Trainings etc.) ein.
- Wir integrieren neue Mitglieder und Interessenten in die Marschgruppe.
- Wir sind Vorbilder und übernehmen eine Götti Funktion für neue Marschierende.
- Wir bilden nach Möglichkeit Fahrgemeinschaften (siehe Adressliste).
- Wir unterstützen in jedem Fall die Betreuer (zuerst Fusspflege, dann schlafen).

Gruppenführer Holland-Marschgruppe SVMLT

Lt Dario Trovatelli

Geht an

alle Teilnehmenden der Marschtrainings

z K an Stab Holland-Marschgruppe SVMLT