

# Armee-Gepäck-Marsch am 21. März 1915.

## Ordnung:

1. **Zeit:** Sonntag, den 21. März 1915. Abmarsch in 3 Klassen um 11 $\frac{1}{2}$  Uhr, 12 Uhr, 12 $\frac{1}{2}$  Uhr
2. **Strecke:** Hohenzollern-Gymnasium, Königsallee, Haroldstraße, Kavalleriestraße, Lorettostraße, Wolmerswertherstraße (Bilk), Fährstraße, Auf den Steinen (Hamm), Banndeich, Dorfweg (Wolmerswerth), Auf dem Rhein-Damme, Dorfweg (Flehe), Stoffeler Dam, Himmelgeisterstraße, Himmelgeister Landstraße, Am Bärenkamp (Himmelgeist), Steinkaul, Himmelgeisterstraße (Zitler), Grabenstraße, Benratherstraße, Werftstraße (Benrath), Köblner Landstraße (Holthausen-Werfen), Stoffeler Dam, Stoffelerstraße, Volksgarten (25 km).
3. **Einteilung:** Klasse A: 18 Jahre und darüber,  
Klasse B: unter 18 Jahre, 160 cm groß,  
Klasse C: unter 18 Jahre und unter 160 cm Größe.
4. **Ausrüstung:** Klasse A: Gepäck 35 Pfund einschl. Gewehr,  
Klasse B: Gepäck 25 Pfund einschl. Gewehr,  
Klasse C: ohne Gepäck, nur mit Gewehr.  
Alle im Dienstanzuge (Gamaschen, Mütze, Armbinde).
5. **Gruppen:** Marsch nur in Gruppen von 6 Mann (nach eigener Wahl).  
Alle müssen der gleichen Klasse angehören.
6. **Bedingungen:** Von jeder Gruppe müssen mindestens 5 Mann geschlossen innerhalb 4 Stunden am Ziele anlangen. Jeder, der diese Leistung erzielt, erhält eine Urkunde über erfolgreiche Teilnahme.
7. **Sieger:** Die 3 Klassen marschieren gesondert und werden gesondert gewertet. Es werden festgestellt  
in Klasse A: 4 Siegergruppen,  
in Klasse B: 8 Siegergruppen,  
in Klasse C: 4 Siegergruppen,  
nach folgender Punktwertung:
  - a) Die Leistung in **Kürzester Zeit** gilt 10 Punkte, die zweitkürzeste 9 Punkte usw., sodaß die zehnte Gruppe 1 Punkt erhält.
  - b) Das Eintreffen der Gruppe mit **6 Mann** (statt 5) gilt  $1\frac{1}{3}$  Punkt,
  - c) **Gute Verfassung** der Gruppe gilt  $1\frac{1}{3}$  Punkt. Sie wird durch Parademarsch beurteilt.
8. **Auszeichnungen:** Außer der in Ziffer 6 erwähnten Urkunde, in welcher die Teilnahme an einer siegenden Gruppe vermerkt wird, erhält die siegende Gruppe eine besondere Urkunde und jedes Mitglied einen Preis. Außerdem sind Preise für besondere Leistungen von den Kompagnien ausgesetzt.

9. **Teilnahme:** Zur Beteiligung eingeladen sind die aktiven Truppenteile in Düsseldorf. Im übrigen beschränkt sich der Marsch auf das Freiwillige Regiment.
10. **Volksgarten:** Programme mit den Namen aller Teilnehmer werden für 20 Pfg. verkauft. Sie berechtigen zum Eintritt auf die Zielwiese des Volksgartens.
11. **Am Abend** findet eine vaterländische Veranstaltung des Regiments im Rheinhofe, Benratherstraße statt, in der die Sieger bekannt gegeben werden.

### Vorschriften.

Am Start- und Zielplatze ist das **Rauchen** untersagt.

Unterwegs darf **nicht gelaufen** werden, auch nicht von einzelnen, die hinter der Gruppe zurückbleiben. Die Strecke muß im **Sehen** durchgemessen werden.

Das Gewehr nebst anderer Ausrüstung wird mit 10 Pfund Gewicht angenommen, sodas die **Sandsäcke** für Klasse A 25 Pfund, für Klasse B 15 Pfund wiegen. Das Gewehr muß stets in der Hand, im Arme oder über der Schulter getragen werden. Es darf nicht in den Rucksack gelegt werden oder dergl.

Jede Gruppe wählt sich einen **Führer**, der Marschtempo, Paß und dergl. bestimmt und die Gruppe zusammenhält. Gruppen, die mit weniger als 5 Mann ans Ziel kommen oder die Vorschriften verletzen, werden nicht gewertet.

Die Gruppen marschieren vom Startplatz ab und ins Ziel ein in **3 Rotten** (2 Gliedern). Es ist in der Regel auf der **rechten Straßenseite** zu marschieren und stets eine Straßenseite zum Überholen und für den übrigen Verkehr freizuhalten. **Schrittmacher** sind **nicht** gestattet.

Den Anordnungen der auf der Strecke tätigen Unteroffiziere und Ordner ist unbedingt Folge zu leisten.

Die **Ausrüstung** der Teilnehmer mit Rucksack, Sandsack und Nummer erfolgt in den Kompagnien. Der Gruppenführer ist für die vollständige und richtige Ausrüstung seiner Gruppe verantwortlich. Die **Rucksäcke** müssen in Klasse A 25 Pfund, in Klasse B 15 Pfund wiegen. Am Startplatze und am Zielplatze werden die Rucksäcke nachgewogen.

Alle Teilnehmer sollen im Rucksacke **Handtuch** und **Trinkgerät** tragen. Am Zielplatze ist ein Saal zum Umkleiden, Waschen und Erquickten mit Wasser, Kaffee, Obst, Brot und dergl. bereit.

Die **Gewehre** werden im Hohenzollern-Gymnasium für Klasse A um 11 Uhr, für Klasse B um 11 $\frac{1}{2}$  Uhr, für Klasse C um 12 Uhr ausgegeben. Sie dürfen nicht nach Hause mitgenommen werden, sondern sind am Zielplatze sofort abzugeben. Mit Klasse B und am Schlusse der Klasse C wird ein Wagen über die Strecke fahren, um die Gewehre der Teilnehmer aufzunehmen, die nicht ans Ziel kommen.

Die fertig ausgerüsteten Gruppen treten mindestens eine halbe Stunde vor Abmarsch ihrer Klasse im Hohenzollern-Gymnasium an. Der **Ein-gang** ist **nur** von der Bastionsstraße aus. Die Gruppenführer oder

Kompagnieführer melden die Gruppen zur Platzanweisung und zum Ge-  
wehempfang bei Herrn Leutnant Vollmer.

Für **Zuschauer** ist der Startplatz nicht zugänglich. Dagegen berechtigt  
der Besitz eines Programmes zum Eintritt auf die Zielwiese im Volks-  
garten.

### Prüfung der Sieger.

Die Gruppen müssen geschlossen in den Volksgarten ein und auf dem  
Wege um die Zielwiese herum marschieren. Die erste Längs- und Kurz-  
seite gehört noch zur Strecke. An der zweiten Längsseite ist das Ziel.  
Dort kommandiert der Gruppenführer; „**Achtung! Augen rechts!**“  
und führt die Gruppe im Parademarsch an der Oberleitung vorüber.  
Danach ist sofort in das Haus zu marschieren.

Die **Strecke** ist durch rote und blaue Flaggen bezeichnet. Jedes Ab-  
gehen von der vorgeschriebenen Straße schließt die Gruppe vom Siege aus.

**Sanitätsstationen** sind errichtet:

1. in der Bäckerei Terbüyken in Flehe,
2. in der Schule in Himmelgeist,
3. in der Schule in Holtthausen,
4. auf der Zielwiese des Volksgartens.

Die Stationen sind durch eine Genfer Flagge (rotes Kreuz im weißem  
Felde) bezeichnet.

Außerdem findet ein Patrouillendienst auf der Strecke statt.

---

## Winke für den Gepäckmarsch.

### A. Die Vorbereitung.

Die Grundlage der Vorbereitung ist eine geeignete **Lebensführung**:

- a) regelmäßig und ausreichend schlafen, zeitig schlafen gehen;
- b) Alkohol und Tabak vermeiden, besonders Zigaretten beeinträch-  
tigen die Ausdauer;
- c) die Ernährung nicht übermäßig reichlich gestalten und viel  
Pflanzenkost nehmen. Ein scharfer Wechsel in der Kost ist  
nachteilig.

Die **Vorbereitung** besteht am besten in drei Marschübungen in der  
Woche, bei denen die Ansprüche langsam gesteigert werden können. Es  
ist dabei auf Erzielung eines leichten, raumgreifenden Schrittes und  
Unterstützung der Fortbewegung durch die natürlichen Bewegungen der  
Arme und Schultern beim Gehen zu sehen. Das allmählich zu ver-  
mehrnde Gepäck muß stets so angebracht werden, daß es nicht drückt  
und nicht hinderlich ist (z. B. aufs Kreuz drückt oder hin- und her-  
schwankt). **Die Vorübungen dürfen nie bis zu völliger Erschöpfung**

**ausgedehnt werden**, sie sollen Kräfte schaffen, nicht verbrauchen. Bei Ueberanstrengung, die sich in Abgespanntheit, Ohnmacht und schlechtem Schlafen zeigt, ist die Vorbereitung bis zur Wiederkehr des Wohlbehagens anzusetzen. Besondere Sorgfalt ist auf die Wahl des Schuhwerks zu verwenden, es muß derb sein und vor allem passen, darf nicht drücken und nicht zu lose sitzen. Die Füße müssen stets sauber gehalten und nach dem Waschen kalt abgespült werden.

## B. Der Marschtag.

Am den letzten Tagen vor dem Marsche sind größere Anstrengungen zu vermeiden, ebenso nachher; je ruhiger man am Morgen des Marschtages selbst bleibt, desto besser ist es.

Als letzte Mahlzeit genügt ein kräftiges Frühstück aus gewohnter Kost, etwa 1—2 Stunden vorher. Für unterwegs ist etwas Schokolade und gegen Durst Obst oder Zucker mitzunehmen. Viel Wasser trinken ist schädlich, Kaffee oder Tee mit etwas Zucker ist nach Obst die beste Erfrischung. Wasser soll man nur zum Ausspülen oder Gurgeln nehmen.

Unterwegs auftretende Ermüdung überwindet man durch tiefes Atmen bei langsamer Gangart und Willenskraft. Es ist falsch und gesundheits-schädlich, sich mit erhitztem Körper auf die Erde zu setzen oder gar zu legen; man muß immer im Gange bleiben. Am Ziel muß man sofort einen windgeschützten Raum auffuchen, sich abtrocknen oder mit lauem Wasser abreiben und umziehen. Langes Herumstehen führt mit Sicherheit zu Erkältungen. Bald nach dem Marsche ist warmer Kaffee oder Tee mit Milch und Zucker und eine Schnitte Brot sehr angebracht, der Körper braucht neue Kraftzufuhr. **Alkohol und Tabak sind nach schweren körperlichen Anstrengungen vor allem für die Jugend äußerst schädlich.** (Ein Saal zum Waschen, Umkleiden und Erholen ist am Zielplatze im Volksgarten-Hause bereit.)

Wer zu Anfang des Marsches zu eilig losstürmt, hält gewöhnlich nicht durch, man soll seine Kräfte richtig einschätzen und damit haushalten lernen. Unterwegs nehme man sportlich-kameradschaftliche Rücksicht auf die Mitbewerber und versuche mit ehrlichen Mitteln das Beste zu geben, was man nach Veranlagung und gewissenhafter Vorbereitung leisten kann.

Unterwegs wenig sprechen, Mund zu, durch die Nase atmen.