

# Hinweise zum Marschtraining

Das Marschieren muss jeder im Rahmen der individuellen dezentralen Vorbereitung selbstständig trainieren. Hierbei ist jeder für seine Füße selbst verantwortlich. Ziel ist es zu lernen, was man zum Marschieren braucht, damit man einen Mehrtagesmarsch unverletzt übersteht. Jeder sollte sich hierzu über folgende Punkte Gedanken gemacht haben und diese für sich erprobt haben:

- Welches Schuhwerk (privat beschaffte Stiefel müssen jedoch in Art, Form und Farbe den dienstlich gelieferten Stiefeln entsprechen)?
- Welche Schuheinlagen (um (Knie-)Gelenkbeschwerden vorzubeugen)?
- Welche Strümpfe und wieviele (z.B. zweites Paar (Lauf-)socken unter den dienstlich
- gelieferten Socken)?
- Wieviele Wechselstrümpfe auf 40km?
- Wie bleibt die Fußhaut trocken (Wechselstrümpfe, Puder oder „Antihydrat-Salbe“)?
- Wie bleibt die Fußhaut geschmeidig (Entfernung von Hornhaut, Schwielen oder Hühneraugen mittels Hornhautraspel oder durch medizinischen Fußpflege vor dem Marsch und Verwendung von Fußcremes und Fußpasten z.B. von „Gehwohl“ vor und während des Marsches)?
- Welche „Problemstellen“ müssen vor dem Marsch mit „Sporttape“ abgeklebt werden?
- Welche Unterwäsche (Funktionsunterwäsche)?
- Wieviele Wechsel-T-shirts auf 40km?
- Fußhygiene (Tragen von Badepantinen im Sanitärbereich, ggf. Benutzung von desinfizierendem Fußspray oder Fußpilzsalben)
- -Welche Wolfprophylaxe (z.B. mit „Vaseline“ oder Ähnlichem)?