

Ohne Fitness keine Landesverteidigung!

Soldatinnen und Soldaten müssen von Berufs wegen fit sein. Ohne **körperliche Fitness** könnten Pioniertaucher, Militärpolizisten, Piloten, Panzergrenadiere oder Hochgebirgsjäger ihren Beruf nicht ausüben. Aber auch in allen anderen Einsatzbereichen sind **konditionelle Fähigkeiten** für eine Karriere beim Bundesheer und für die militärische Landesverteidigung von entscheidender Bedeutung.



VOLLER EINSATZ Soldaten der Kaderanwärterausbildung absolvierten einen Gefechtsdienstleistungsbewerb beim Panzergrenadierbataillon 13.

Foto: Bundesheer/Zisser

In den ersten Tagen der Ausbildung sind die Unterschiede groß. Rekruten, die sich bislang in ihrem Leben wenig bis kaum bewegt haben, treffen auf motivierte Läuferinnen und Radfahrer, Soldaten mit Übergewicht,

Hobby-Triathleten und bisweilen sogar Leistungssportler. Aufgabe der Ausbilder ist es nun – den anfänglichen Unterschieden zum Trotz – über die Wochen alle Soldatinnen und Soldaten auf ein anspruchsvol-

les Fitnesslevel zu bringen. Nicht weil sie vielleicht Spaß daran hätten, die jungen Leute über Lauf- und Hindernisbahn zu quälen. Sondern weil körperliche Fitness eine Grundvoraussetzung für die ►

► kommende Zeit beim Bundesheer und eine Karriere als Soldatin und Soldat ist.

Keine Frage: Ergänzend zur reinen körperlichen Belastbarkeit sind auch weitere Qualifikationen und Eignungen entscheidend, um den hohen Anforderungen des Dienstes und insbesondere den aufgabenspezifischen Anforderungen von Einsätzen gewachsen zu sein. Die Rede ist etwa von der Handhabung der Waffe, der Fähigkeit zum vernetzten Arbeiten, sozialer Kompetenz und einem ausgeprägten Technikverständnis. „Wenn es hart auf hart kommt, ist körperliche Fitness aber eine wesentliche Basis, um die anderen Fähigkeiten überhaupt erst zur Anwendung bringen und Aufgaben möglichst sicher und unbeschadet erledigen zu können“, erklärt Oberst des höheren militärfachlichen Dienstes Christian Krammer (siehe auch Interview rechts und auf der nächsten Seite). Der Offizier ist Kommandant des Heeressportzentrums und damit der „oberste Sportler“ im Bundesheer. Bei ihm

und seinen Leuten laufen sämtliche Fäden der rot-weiß-roten Streitkräfte betreffend Fitness und Bewegung auf operativer Ebene zusammen. Das Heeressportzentrum ist neben der Athletenbetreuung im Zuge der Spitzensportförderung (aktuell werden rund 450 Spitzensportlerinnen und -sportler gefördert) auch für die Aus-, Fort- und Weiterbildung von Sportfachpersonal verantwortlich. Außerdem unterstützt es in Kooperationen mit den Österreichischen Bundessportakademien die heeresinternen Akademien und Schulen bei der Durchführung der Körperausbildung. Es betreibt sogar militär-sportwissenschaftliche Forschung mit Fragestellungen zur körperlichen Leistungsfähigkeit im militärischen Bedingungsgefüge sowie in speziellen Bereichen des Leistungssports. „Unser Aufgabenspektrum ist groß und strahlt auf das ganze Heer aus“, fasst Oberst Krammer zusammen. „Wir konkretisieren die Rahmenbedingungen für körperliche Leistungsfähigkeit beim Bundesheer – theoretisch wie praktisch.“

Grundsätzlich sollen Rekruten, Personen im Ausbildungsdienst und Soldatinnen sowie Soldaten in Kaderpräsenzeinheiten des Bundesheeres eine Stunde täglich sporteln. Ziel ist es, dadurch die konditionellen Fähigkeiten zu verbessern und mit militärspezifischen Trainingsformen wie beispielsweise Hindernislauf und Handgranatenwerfen zu kombinieren. Soldatinnen und Soldaten sollen damit in die Lage versetzt werden, die an sie gestellten militärischen Aufgaben auch unter körperlichem und geistigem Druck (Stress) besser zu bewältigen. Sie sollen herausfordernde Tätigkeiten selbst bei Erschöpfung verlässlich aus- und die an sie gestellten Aufgaben erfolgreich durchführen können. Das ist für das Funktionieren des militärischen Alltags von entscheidender Bedeutung – im Ernstfall aber auch Grundvoraussetzung für die militärische Landesverteidigung. Nur fittes und gut ausgebildetes Personal ist in der Lage, das Land und die eigene Bevölkerung zu schützen!

SCHWEISSTREIBENDE ANGELGENHEIT

Einsätze im urbanen Umfeld erfordern von Soldatinnen und Soldaten ein besonders hohes Fitnesslevel. Neben Kraft und Ausdauer sind dabei auch Teamwork und Konzentrationsfähigkeit gefragt.



„Es geht darum, die Truppe fit für Einsätze zu machen!“

Oberst des höheren militärfachlichen Dienstes Christian Kramer ist seit 2017 Kommandant des Heeressportzentrums. Ein Gespräch über die Aus-, Fort- und Weiterbildung von Rekruten sowie Kaderpersonal und wie die erfolgreiche Spitzensportförderung auch der Truppe zugutekommt.



Das Bundesheer hat sich mit seinem Heeressportzentrum in den vergangenen Jahren als größter Förderer des heimischen Leistungssports weit über die Grenzen hinaus einen Namen gemacht. Was viele nicht wissen: Das Heeressportzentrum ist auch in der täglichen Aus-, Fort- und Weiterbildung von Rekruten, Personen im Ausbildungsdienst und Kaderpersonal höchst aktiv.

Herr Oberst, das Heeressportzentrum wird vor allem mit der Leistungsförderung verbunden. Aktuell werden bis zu 450 Bundesheer-Leistungssportlerinnen und -Leistungssportler unterstützt. Profitiert davon auch das Bundesheer?

Natürlich – der Nutzen ist enorm. Einerseits ist mit den Erfolgen der vielen Sportlerinnen und Sportler ein großer Imagetransfer verbunden. Andererseits profitiert die

Truppe aber auch durch Transferleistungen der Spitzensportler. Das gilt vor allem bei den definierten Schwerpunktsportarten Fallschirmspringen, militärischer Fünfkampf, Orientierungslauf, Schießen Gewehr, Schießen Pistole, Ski-Biathlon und Ski-Langlauf. Das sind Sportarten, die einen sehr engen Bezug zum Militär haben und wo wir über den Leistungssport besonders vielschichtige und wichtige Erkenntnisse gewinnen, die wir auch für die Truppe nutzbar machen können.

Können Sie ein Beispiel nennen?

Zum Beispiel trainieren die Fallschirm-Leistungssportler gemeinsam mit unseren Jagdkommando-Soldaten, die in der Lage sein müssen, mit voller Ausrüstung auf kleinen, exponierten Stellen zu landen. Die Leistungssportler landen bei Bedarf sogar auf Briefmarken und können in diesen Trainings

natürlich ihr Know-how weitergeben. Ein anderes Beispiel ist der Schießsport, wo wir im Spitzensport über die Athleten und unsere Trainer Erfahrungen sammeln, die in weiterer Folge in die Schießvorschriften und in die Ausbildung einfließen.

Deckt das Heeres-Sportzentrum noch andere Aufgaben ab?

Viele! Wir behandeln beispielsweise auch sportwissenschaftliche Fragestellungen zur körperlichen Leistungsfähigkeit im militärischen Bedingungsgefüge. Im Zentrum stehen dabei motorisch-konstitutionelle Anforderungsprofile sowie die Optimierung der körperlichen Leistungsvoraussetzungen für ➤

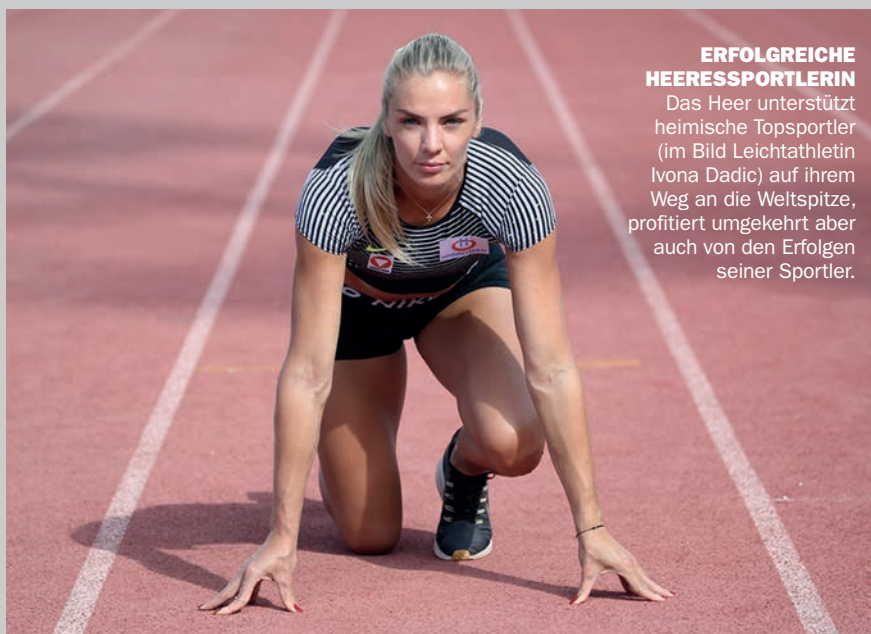
► den militärischen Dienst im Bundesheer. Zudem decken wir die Aus-, Fort- und Weiterbildung der Fachkräfte für Körperausbildung sowie die Durchführung von militärsportartspezifischen Seminaren ab. Organisatorisch sind wir so aufgestellt, dass sich eine Abteilung der Leistungssportförderung und eine Abteilung der militär-sportwissenschaftlichen Forschung sowie der spezifischen Aus-, Fort- und Weiterbildung von Kadersoldaten widmet.

Was ist aus Ihrer Sicht die wichtigste Aufgabe?

Ich kann da nichts priorisieren, weil sich die Aufgaben gegenseitig ergänzen. Wir decken insgesamt ein sehr breites Spektrum ab und bearbeiten Forschungsprojekte für die Truppe, bei denen Fragestellungen zur körperlichen Leistungsfähigkeit beispielsweise von Soldaten und Waffengattungen bis hin zum Leistungssport behandelt werden. Damit strahlt unser Aufgabenspektrum auf das ganze Heer ab. Wir definieren damit die Rahmenbedingungen für körperliche Leistungsfähigkeit beim Bundesheer – theoretisch wie praktisch.

Sie haben Forschungsprojekte für die Truppe erwähnt. Was fällt da beispielsweise drunter?

In diesem Zusammenhang haben wir zum Beispiel bearbeitet, wie fit Gebirgssoldaten oder Kampfmittelbeseitiger sein müssen, um ihrer Arbeit nachgehen zu können. In solchen Fällen erstellen wir Belastungsanalysen, wir entwickeln Testverfahren und ergänzen diese mit Trainingsmodellen.



ERFOLGREICHE HEERESSPORTLERIN

Das Heer unterstützt heimische Topsportler (im Bild Leichtathletin Ivona Dadić) auf ihrem Weg an die Weltspitze, profitiert umgekehrt aber auch von den Erfolgen seiner Sportler.

Fanden vor diesem Hintergrund zuletzt auch die Gefechtsfeldanalysen in Zusammenarbeit mit den Jägerbataillonen 18 und 25 statt?

Ganz genau. Wir haben dabei die körperliche Beanspruchung für die Soldaten der „leichten Infanterie“ gemessen. Jeweils ein Jägerzug der beiden Bataillone hatte die Auf-

„Wir decken mit unseren vielen Aufgaben ein sehr breites Spektrum ab.“

Oberst des höheren militärfachlichen Dienstes Christian Krammer

gabe, samt Ausrüstung und Bewaffnung, einen „Angriff im urbanen Umfeld“ zu führen. Dabei haben wir die Soldaten mit einem „Smart-shirt“ ausgestattet, um eine umfas-

sende Analyse der körperlichen Beanspruchung am Gefechtsfeld – von der Atem- und Herzfrequenz bis hin zu EKG-Daten – zu ermitteln. Die dabei gewonnenen Erkenntnisse werden zur Optimierung der körperlichen Leistungsfähigkeit bei der 7. Jägerbrigade genutzt. Eine andere Fragestellung, mit der wir uns in letzter Zeit beschäftigt haben, war es, unser Testverfahren im Rahmen der militärischen Basisfitness zu evaluieren. Dabei haben wir aus den Erfahrungen des Spitzensports gelernt, indem wir dieses Testverfahren von einer allgemeinen Überprüfungsform hin zu einer militärspezifischen Überprüfung umgestellt haben. Im Gegensatz zur bisher eher laufdominierten Überprüfungsform im Sportanzug stehen nunmehr soldatische Tätigkeiten wie das Heben, Tragen oder Ziehen von Lasten, das Bewegen im Gelände sowie ein Eilmarsch mit Waffe und Gepäck im Fokus – und das Ganze im Kampfanzug.