

## Das Kommando Spezialkräfte der Marine lädt Sie herzlich zum 1. Hemmelmarklauf KSM ein.

Mit Auflösung der Sportfördergruppe in Eckernförde bis Ende des Jahres, würde auch der Hemmelmarklauf nicht mehr durchgeführt werden. Um diese traditionelle Laufveranstaltung weiter fortzuführen, übernimmt das KSM die Planung, Organisation und Durchführung. Wir hoffen auch dieses Jahr möglichst viele Läufer und Läuferinnen für die Anmeldung begeistern zu können.

### Allgemeines

Für Läufer die nicht der Bundeswehr angehören, übernimmt die Bundeswehr keine Haftung für Personen- und Sachschäden. Die Teilnahme erfolgt auf eigenes Risiko. Für BW-Angehörige gelten die Allgemeinen Regelungen A-2211/2 (Besonderes Dienstgeschäft) und die Zdv A1-224/0-1 (Sport und körperliche Leistungsfähigkeit)

Der Hemmelmarklauf KSM 2024 ist der 1. Wertungslauf zur Laufserie S-H Cup 2025 und ist gleichzeitig ein Spendenlauf für das Soldatenhilfswerk der Bundeswehr. Das Soldatenhilfswerk der BW E.V. unterstützt unverschuldet in Not geratene Soldatinnen und Soldaten.

### Teilnehmerberechtigung und Meldungen

Soldaten und Soldatinnen, Beamte und Zivilbedienstete der BW, der Bundespolizei und Landespolizei sowie alle ambitionierten Läufer (m/w/d) über 18 Jahren. Anmeldungen über die Website via link oder direkt über den QR-Code bis 10.12.2024. Nachmeldungen sind am Lauftag bis 08:00Uhr möglich.

### Ablauf

07:30 - 09:45	Startnummernausgabe
09:55	Begrüßung durch Kdr KSM
10:00	Start
11:30 - 12:15	Verpflegung
12:30	Siegerehrung

### Wertung

Altersklassenläufer werden in 11 weibliche und männliche Altersklassen eingeteilt (W20/M20, W25/M25, W30/M30, W35/M35, W40/M40, W45/M45, W50/M50, W55/M55, W60/M60, W65/M65, W70/M70)  
In jeder Altersklasse (m/w) werden die schnellsten drei Läufer mit Medaillen und Urkunden geehrt.  
Eine Ehrung erhalten auch jeweils der und die Teilnehmerin mit dem höchsten Alter.  
Zusätzlich werden die schnellsten drei Mannschaften mit Urkunden und einem Siegerpokal ausgezeichnet.

### Strecke



### Kasernenplan



# 1. Hemmelmarklauf KSM

am 12. Dezember 2024

Veranstalter:

Kommando Spezialkräfte der Marine  
Am Ort 6  
24340 Eckernförde

Erreichbarkeit:

OStBtsm Ronny Greschner  
Tel. 0435166 1224 / 907442 1224  
KpfSchwKp

StBtsm Torsten Schreiber  
Tel. 0435166 1823 / 907442 1823  
AZSpzKrM

*“Hier ist der Start, dort ist das Ziel.  
Dazwischen musst Du laufen”*

*(Emil Zatopek)*



# Anmeldung

## 1. Hemmelmarklauf KSM

am 12. Dezember 2024

Anmeldungen unter  
[www.myracepartner.com](http://www.myracepartner.com)  
oder direkt den QR-Code wählen



**SCAN MICH**

*“Hier ist der Start, dort ist das Ziel.  
Dazwischen musst Du laufen”*

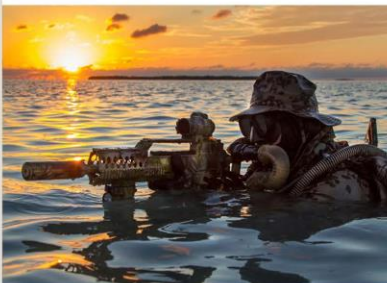
*(Emil Zatopek)*



### Ausbildung zum Kampfschwimmer

Das KSM bietet den anspruchsvollsten Dienst der Bundeswehr. Entsprechend fordernd ist die ca. 3-jährige Ausbildung. Am Anfang steht der Schwimmtaucherlehrgang – die Grundausbildung im Tauchen. Im Anschluss folgen ein Vorbereitungslehrgang und die Hallenphase. Physisch und mental besonders fordernde Abschnitte und die größte Hürde für Kampfschwimmer-Anwärter. In der Hallenphase lernt der Anwärter militärisches Gerätetauchen. Dazu gehören Orientierung unter Wasser, Gerätekunde und Tauchen bei Dunkelheit.

Dann beginnt die eigentliche Ausbildung. Hier durchlaufen die Schüler u. A.: die Freiwasserausbildung, die mit einem 30 km Seeschwimmen mit Ausrüstung abgeschlossen wird, Schießtrainings an schweren, automatischen und Handfeuerwaffen, Überlebens- und Einzelkämpfertrainings, sie werden Fallschirmspringer, Funker, Sprengleiter, erlernen Taktiken im Landkampf und noch vieles mehr. Jeder Kampfschwimmer erlernt zusätzlich eine Spezialisierung, beispielsweise Scharfschütze oder Notfallsanitäter. Am Ende sind sie alle Kommandosoldaten, die über das Torpedorohr aus einem U-Boot aussteigen, eine Geiselnahme in einem Frachtschiff beenden, nachts aus einem Flugzeug abspringen oder eine Hafenanlage unerkannt sabotieren können.



### IMPRESSUM

**Herausgeber:**  
Marinekommando  
Presse- und Informationszentrum  
Kopernikusstrasse 1  
18057 Rostock

**Kontakt:**  
Kommando Spezialkräfte der Marine  
Personalwerbetausch  
Am Ort 6  
24340 Eckernförde

**Tel.:** 04351 66 1015/1115  
**E-Mail:**  
[KSMPersonalwerbetausch@bundeswehr.org](mailto:KSMPersonalwerbetausch@bundeswehr.org)

**Mehr Informationen zur Marine finden Sie auf:**  
[www.bundeswehr.de/marine](http://www.bundeswehr.de/marine)  
oder unter diesem Link:



## Kommando Spezialkräfte der Marine



lädt ein zum

## 1. Hemmelmarklauf KSM

am

Donnerstag,

den 12. Dezember 2024

