

Good Friday Battle 2023



Auch in diesem Jahr fanden sich ca. 50 mutige nationale und internationale Soldaten und Soldatinnen der Dienststellen auf SHAPE sowie einige zivile Angehörige und sogar Schüler und Schülerinnen der Deutschen Schule am 30.03.2023 zusammen, um das Good Friday Battle zu absolvieren, welches in Gedenken an unsere gefallenen Kameraden abgehalten wird. Entstanden ist es 2016 in Deutschland,

sechs Jahre nach einem der schwersten Gefechte, das die Bundeswehr, insbesondere das Fallschirmjägerbataillon 373, erleben musste: das Karfreitagsgefecht am 02.04.2010. Angehörige der betroffenen Kompanie entschlossen sich, angelehnt an die amerikanische

Erinnerungskultur, einen HERO Work-Out-Day (WOD) in Gedenken an die gefallenen Kameraden zu absolvieren. Mittlerweile nehmen daran mehrere zivile deutsche Sporteinrichtungen und Kom-

panien der Bundeswehr teil, jeder und jede auf eigene Art und Weise, am Ort der Wahl. Dieser Ort war bei uns das Scaparotti-Sportsfield auf SHAPE. Als Symbol der Dankbarkeit nahm Hptm d.R. Philip Imbusch die weite Reise aus Nürnberg auf sich und absolvierte das Workout mit uns. Er war Teil der damals betroffenen Kompanie und Mitgründer des Good Friday Battle. Des Weiteren wurden wir unterstützt von den Invictus Games,



welche dieses Jahr in Düsseldorf stattfinden und mit einem Werbetruck vor Ort waren. CrossFit Aspis übernahm die Leitung des Workouts; die deutsche Unteroffizierkameradschaft versorgte Athleten wie Zuschauer mit Bratwurst und alkoholfreiem Weißbier. Auch unsere deutschen Schüler beteiligten sich mit ihrem Lehrer Herrn Lootse motiviert am Workout.





Eröffnet wurde das Event mit einleitenden Worten durch den DEU NMR, Brigadegeneral Schnitker sowie einer Andacht durch Militärpfarrer



Beim Good Friday Battle wird ein 20-minütiges HERO Workout durchgeführt. In den 20 Minuten sollen so viele Runden wie möglich absolviert werden, mit folgenden Übungen:

- 2 Burpees + 1 weiteren Burpee pro Runde
- 4 Liegestütze
- 20 Ausfallschritte (10 pro Bein)



Rüdiger Scholz und das Musikstück „Der gute Kamerad“, gespielt vom Obergefreiten d.R. Oberle und Sergeant First Class Madson.



Die Beine brennen bei den Ausfallschritten



Die Kleinsten unter uns können doch am besten motivieren

Die Eröffnung wurde mit einer Gedenkminute zur Ehrung unserer gefallenen Kameraden beendet.

Vor dem eigentlichen Workout mussten alle einen 6km Marsch oder Lauf absolvieren; dabei konnten sich die Athleten gut aufwärmen. Anschließend gaben die Schiedsrichter von CrossFitAspis alles, um die Athleten auf das bevorstehende Workout vorzubereiten.



Die Zahlen im Workout haben folgende Bedeutung: 2 für den Tag des Karfreitagsgefechts plus 1 Burpee für jeden gefallenen Kameraden. 4 für den Monat April, in dem das Karfreitagsgefecht stattfand. 20 (10) für das Jahr.

So ein 6 km-Marsch mit anschließendem 20 Minuten-Workout kann verdammt anstrengend sein, aber man kann danach auch ernsthaft stolz auf sich sein.



Um die Speicher wieder mit Energie aufzufüllen, hatten die Athleten die Möglichkeit, sich anschließend bei der dUk eine Bratwurst oder ein alkoholfreies Weizen zu holen.



Durch die Einnahmen der Anmeldegebühren und des Verkaufes von Bratwurst und Co durch die dUk sind 830€ Spendengelder zusammen gekommen für den Verein Veteranenkultur e.V. Dieser setzt sich dafür ein, die Veteranen nicht zu vergessen und ihre Familien zu unterstützen

durch Sportveranstaltungen oder Kunst und Kultur.



Zum krönenden Abschluss des Events überreichte der DEU NMR den Siegern eine Urkunde. Für den militärischen Durchgang ging der 1. Platz an Lieutenant Colonel Craig Mulvihill und beim Fitnessdurchgang an Béla Clobes, einen Schüler unserer deutschen Schule.



Alles in allem war das Event eine gelungene Veranstaltung für einen guten Zweck. Wir freuen uns, das Good Friday Battle auch im nächsten Jahr wiederholen zu können und hoffen dann auf noch mehr begeisterte Teilnehmer und Teilnehmerinnen. Sport frei!