

# **Der Legionär als Leistungssportler**

**Die Leistung römischer Soldaten  
auf dem Prüfstand**



# Inhalt

Carl Pause	Arma et impedimenta: Die Ausrüstung der römischen Soldaten	5
Norbert Mersch	Überlegungen zur Rekonstruktion einer Militärtunika nach römischen Soldatengrabsteinen des 1. und 2. Jahrhunderts nach Christus	19
Sascha Severin	Belastungsprofil eines Legionärs: Eine sportwissenschaftliche Annäherung	27
Norbert Mersch	Märsche als Selbsterfahrung	33
Schriftquellen		47
Impressum		47



## Armatura et impedimenta Die Ausrüstung der römischen Soldaten

Das Niederrheingebiet war während der etwa 400 Jahre währenden römischen Herrschaft stark durch das Militär geprägt, das die Grenzen des Imperium Romanum bewachte und vor allem im 1. Jahrhundert n. Chr. eine wichtige Rolle als Träger und Vermittler römischer Kultur spielte. Einer der niederrheinischen Garnisonsstandorte war Novaesium, der Vorgänger des heutigen Neuss, wo im 1. Jahrhundert n. Chr. zeitweilig eine ganze Legion stationiert war.

Die römischen Soldaten waren aufgrund ihrer guten Ausbildung und Ausrüstung den militärischen Gegnern des Imperiums überlegen, wie zahlreiche schriftliche Quellen belegen. Doch wie war es um die Physis der Soldaten bestellt? Was mussten sie leisten? Wie mussten sie sich ernähren, um leistungsfähig zu bleiben? Als Menschen des Industriezeitalters fällt es uns schwer, eine unmittelbare Vorstellung von den Verhältnissen vor fast 2.000 Jahren zu gewinnen. Das Experiment, d. h. das praktische Nacherleben des Lebens römischer Legionäre und Auxiliarsoldaten, ist eine heute immer häufiger genutzte Möglichkeit, einen Einblick in die Lebenswelten vergangener Zeiten zu gewinnen.

### Legion, Alen und Kohorten

Eine römische Legion bestand aus ca. 6 000 Soldaten. Sie war in zehn Kohorten gegliedert. Die erste Kohorte war 1.000 Mann stark, die zweite bis zehnte umfasste jeweils 500 Soldaten. Diese Kerntruppe bestand aus Infanteriesoldaten. Ihr stand eine Abteilung von 120 Legionsreitern zur Seite. Die Legionsinfanterie wurde unterstützt durch leichter bewaffnete Auxiliareinheiten (Hilfstruppen), zu denen Infanteriekohorten und Reitereinheiten (*alae*) gehörten.

Die Legionäre waren Berufssoldaten, die sich für eine aktive Dienstzeit von mindestens 20 Jahren verpflichtet hatten. Für den Dienst in den Legionen war das römische Bürgerrecht Voraussetzung, bei den Auxiliareinheiten, in denen man sich für mindestens 25 Jahre verpflichten musste, bestand diese Zugangsvoraussetzung nicht. Die Auxiliarsoldaten wurden aus den *peregrini*, den freien nicht-römischen Reichsbewohnern, rekrutiert, denen nach Ende ihrer Dienstzeit das römische Bürgerrecht verliehen wurde.

#### Ausrüstung der Soldaten

*Die Fußtruppen sind durch Brustpanzer und Helm geschützt, jeder trägt auf beiden Seiten eine Hieb- und Stichwaffe. Das Schwert an der Linken ist wesentlich länger, der Dolch an der Rechten ist nämlich nur spannenlang. Die auserlesene Garde des Feldherrn zu Fuß trägt Lanze und runden Schild, während die Linientruppen zu Fuß Speere und längliche viereckige Schilde und außerdem noch Säge, Korb, Schaufel und Axt, ferner Riemen, Sichel und Handschellen, wie auch Proviant für drei Tage tragen muss, so dass der Soldat zu Fuß einem Packesel wirklich nicht viel nachsteht.*

Flavius Josephus, Geschichte des jüdischen Krieges 3, 93-95

Legionäre und Auxiliarsoldaten unterschieden sich abgesehen von Schilden und Sperren grundsätzlich nicht in Kleidung und Bewaffnung. Bis zum 3. Jahrhundert n. Chr. waren die Soldaten mit Helm, Panzer, Schild und zwei Wurflanzens bewaffnet. Schwert und Dolch hingen an einem Militärgürtel. Die Bekleidung der Soldaten bestand aus einem Obergewand (der Tunika) und genagelten sandalenartigen Soldatenstiefeln. Über der Tunika wurde ein Mantel getragen, der am Hals mit einer Fibel zusammengehalten wurde und in der Nacht auch als Schlafdecke diente. Im Laufe des 1. und 2. Jahr-



Das Legionslager Novaesium aus der Vogelschau in der zweiten Hälfte des 1. Jahrhunderts n. Chr. (Rekonstruktion D. Rothacher)



Die Via principalis des Legionslagers Novaesium in der zweiten Hälfte des 1. Jahrhunderts n. Chr. (Rekonstruktion D. Rothacher)