

MM MEGA MARSCH

presented by

 Columbia

07
#



DAS OFFIZIELLE BOOKLET

MÜNCHEN

18. & 19.05.2024



MEGAMARSCH

presented by

Columbia

INHALT

VORWORT

Allgemeine Informationen 3

CHECK-IN

Check-In beim Abholpartner 4

Check-In am Start 4

DAS MEGAMARSCH EVENT

Adress-Übersicht 5

An- und Abreise 5

Lageplan Startbereich 6

Streckenguide 7

Unterwegs mit Outdooractive 8

Am Ziel 8

WICHTIGE HINWEISE

Notfälle 9

Notfallnummern Übersicht 9

VERPFLEGUNG

Verpflegungsübersicht 10



ALLGEMEINE INFORMATIONEN



Lieber Megamarsch-Challenger,

wir freuen uns sehr, mit der Outdoor-Marke Columbia als Hauptsponsor in ein weiteres Jahr zu gehen.

Die Partnerschaft ermöglicht es zum Beispiel, unsere Mülltrennung an den Verpflegungsstationen zu verbessern, Müllbeutel an die Teilnehmer auszugeben*, um auf der Strecke Müll zu vermeiden und sogar einzusammeln. Hinzu kommen weitere verschiedene Aktivierungen und Möglichkeiten sich perfekt von Kopf bis Fuß für den Megamarsch einzukleiden, um Dein Wandererlebnis noch großartiger zu machen - einer der Hauptanliegen für uns mit Columbia.

Bist Du bereit? Um das Ganze zu einem unvergesslichen Event zu machen, haben wir dieses Booklet für Dich vorbereitet. Hier findest Du alle Infos, die speziell für Deinen Megamarsch wichtig sind. Wenn das Dein erster Megamarsch ist, empfehlen wir Dir auch unser Handbuch zu lesen. Dieses findest Du hier: <https://www.megamarsch.de/m%C3%BCnchen>

*Die Müllbeutel bekommt Ihr zu jedem Kauf am Merch-Stand ausgegeben. Kein Mindestbestellwert.

Im Handbuch haben wir weitere generelle Informationen für Dich zusammengefasst. Als erfahrener Megamarscher wirst Du diese Dinge höchstwahrscheinlich schon wissen.

Wir freuen uns auf den **Megamarsch München** mit Dir und rund **3.000 weiteren Teilnehmern!** Die Medaillen, Urkunden und natürlich unser Team warten schon auf Dich! ;)

An dieser Stelle möchten wir uns bei allen Teilnehmern, Volunteers, Sponsoren, Sanitätern, Tourismus-Gesellschaften und Behörden bedanken! Ohne Euch könnte die Veranstaltung nicht stattfinden, denn die Planung für ein solches Event ist sehr aufwändig.

Wir wünschen Dir einen tollen Megamarsch. Schön, dass Du dabei bist!

Megamarsch

Dein Team-Megamarsch

Presenting Partner





CHECK-IN

CHECK-IN BEIM ABHOLPARTNER

Du hast die Möglichkeit, vorab bei unserem Abholpartner einzuchecken und dort Dein Teilnehmerbändchen abzuholen. Als Abholpartner steht die Globetrotter Filiale in München zur Verfügung:

Globetrotter München
Isartorplatz 8-10
80331 München

Die Öffnungszeiten sind Montag bis Samstag von 10:00 - 19:00 Uhr. Der Check-In ist ab **Samstag, den 11.05.2024 bis Freitag, den 17.05.2024 um 18:00 Uhr**, innerhalb der Öffnungszeiten möglich.

Wer ein Teilnehmershirt bestellt hat, kann dieses ebenfalls bei unserem Abholpartner abholen. Die Hoodies können nicht beim Abholpartner, sondern ausschließlich am Event-Tag bei uns am Start oder am Ziel abgeholt werden.

Damit das Abholpartner-Team Dich einchecken kann, musst Du Dein Ticket (ausgedruckt oder digital) mitbringen und vorzeigen. Du kannst auch für andere Personen einchecken, wenn Du das jeweilige Ticket dabei hast.

Wenn Du beim Abholpartner eingecheckt hast, musst Du das Stoffbändchen, das Du dort erhalten hast, unbedingt am Event Tag zum Start mitbringen und vorzeigen, um das Startgelände betreten zu können. Du musst Dich am Start nicht nochmal einchecken.

CHECK-IN AM START

Alternativ kannst Du Dich natürlich auch am Event Tag direkt bei uns am Start einchecken. **Bitte sei max. 30 Minuten vor Deiner Startzeit da, auch wenn Du Dich noch einchecken musst. Die Zeit wird reichen!**

STARTGRUPPEN

Ihr startet in verschiedenen Startgruppen. Die jeweilige Startgruppe steht auf Deinem Ticket. Jede Startgruppe umfasst dabei rund 300 Teilnehmer. Diese 300 Teilnehmer werden nicht alle gleichzeitig starten, sondern werden im 5 Minuten-Takt auf die Strecke geschickt. Alle 5 Minuten gehen ca. 100 Teilnehmer los. Die 12 Uhr Startgruppe startet also nicht um Punkt 12 Uhr, sondern von 12 Uhr - 12:15 Uhr. Dasselbe gilt für die anderen Startzeiten.



DAS MEGAMARSCH EVENT

ADRESSEN & ÖFFNUNGSZEITEN DER VERPFLEGUNGSSTATIONEN

START: Wiesenfläche, Oberbibberger Straße, 81545 München;
0 km; geöffnet von 12:00 - 14:30 Uhr, Check-In für die erste
Startgruppe ab 11:30 Uhr möglich

VPS 1: Rainer-Marie-Rilke-Gymnasium Icking, Ulrichstraße 1,
82057 Icking; 23,3 km; geöffnet von 15:45 - 19:55 Uhr
Distanz von VPS 1 zu VPS 2: 15 km

VPS 2: Parkplatz der Firma EagleBurgmann,
Unterrherrnhäuser Str. Ecke Wolfratshäuser Str.
82547 Eurasburg; 38,3 km; geöffnet von 18:15 - 23:25 Uhr
Distanz von VPS 2 zu VPS 3: 21,5 km

VPS 3: Schulhof Grund- und Mittelschule Benediktbeuern,
Ludlmühlstraße 17, 83671 Benediktbeuern; 59,8 km; geöffnet
von 21:50 - 04:25 Uhr
Distanz von VPS 3 zu VPS 4: 8,4 km

VPS 4 (Zwischenstation): Schmied von Kochel, Schlehdorfer
Str. 6, 82431 Kochel am See; 68,2 km; geöffnet von 23:15 -
06:25 Uhr
Distanz von VPS 4 zu VPS 5: 21,5 km

VPS 5: Haus des Gastes, Zugspitzstraße 11, 82499 Wallgau;
89,7 km; geöffnet von 02:50 - 11:25 Uhr
Distanz von VPS 5 zum Ziel: 10,3 km

ZIEL: Bahnhofsvorplatz Mittenwald, 82481 Mittenwald;
100km; geöffnet von 04:35 - 14:30 Uhr

NOTFALLNUMMERN ÜBERSICHT

Notfallnummer Sanitätsdienst (**ausschließlich für
medizinische Notfälle!**): 02161 - 8307928

Sollte diese besetzt sein, bitte die allgemeine Notfallnummer
112 anrufen.

Notfallnummer Team Megamarsch:
02161-8307927

AN- UND ABREISE MIT ÖFFENTLICHEN VERKEHRSMITTELN

Informiere Dich am besten im Vorfeld auf der Seite des MVV über die
Abfahrten.

START: Haltestelle: Säbener Straße oder Mangfallplatz (600m)

VPS 1: Haltestelle Icking (700m) (Abfahrt etwa stündlich)

VPS 2: nur selbstorganisierte Abreise möglich z.B. Abholung durch
Freunde/ Familie oder Abreise mit dem Taxi, da hier kein ÖPNV fährt

VPS 3: kostenpflichtiger Shuttle in der Zeit von 0:30 - 4:30 Uhr nach
München Hbf; ab 05:15 Uhr fährt wieder ein Zug von Benediktbeuern
Bf nach München Hbf

VPS 4 (Zwischenstation): kostenpflichtiger Shuttle in der Zeit von
01:00 - 6:30 Uhr nach München Hbf; ab 06:45 Uhr fährt wieder ein Zug
von Kochel Bf nach München Hbf

VPS 5: Haltestelle: Alpenhof, Wallgau, (600m). Erste Abfahrt Sonntag
um 8:45 Uhr, davor nur selbstorganisierte Abreise möglich z.B.
Abholung durch Freunde/ Familie oder Abreise mit dem Taxi, da hier
kein ÖPNV fährt

ZIEL: Mittenwald Bf (direkt am Ziel), erste Abfahrt 5:30 Uhr. Abfahrt
etwa stündlich.

***Mehr Infos liegen an den Stationen aus.**

SHUTTLE

An der VPS3 und VSP4 werden für Euch Shuttle zur Verfügung stehen.
Diese können vor Ort gebucht und **bar oder mit Karte bezahlt**
werden. Der Shuttle kostet 10€ pro Person.

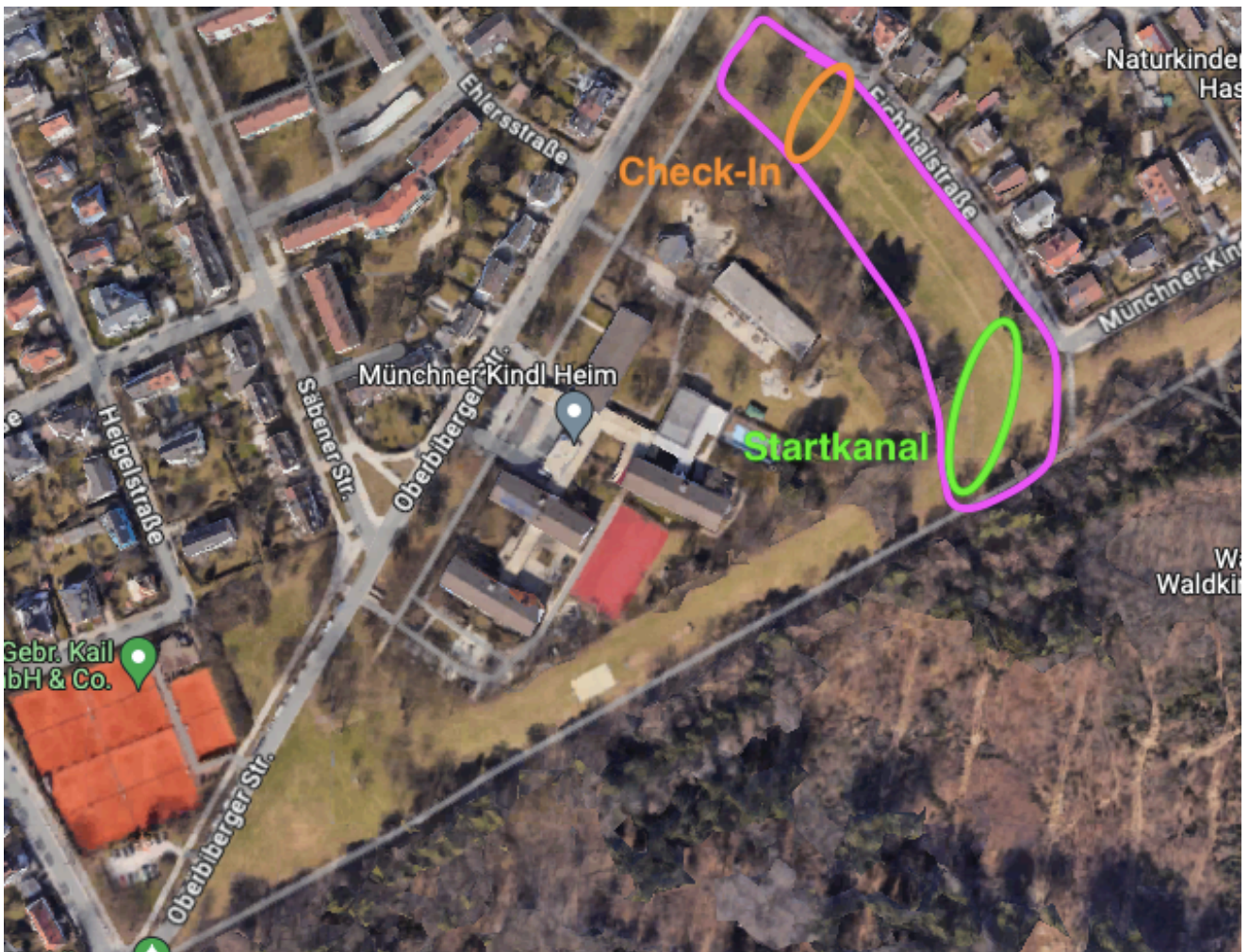
PARKPLÄTZE

Da wir keine Parkplätze gewährleisten können, empfehlen wir Dir
die Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln! Am Ziel steht eine
begrenzte Anzahl an Parkplätzen direkt am Bahnhofsvorplatz
zur Verfügung. Da das Ziel direkt am Bahnhof in Mittenwald ist,
empfehlen wir Dir aber auch hier die Abreise mit öffentlichen
Verkehrsmitteln .



DAS MEGAMARSCH EVENT

Lageplan Startbereich



STRECKENGUIDE

Um Dir einen ersten Überblick zu geben, haben wir Dir einen Streckenguide erstellt. Du erfährst hier, wo es entlang der Strecke für Dich relevante Punkte wie Sehenswürdigkeiten und Einkaufsmöglichkeiten gibt, falls Dir mal eine Kleinigkeit fehlt. Los geht's.

STRECKENBESCHAFFENHEIT

Loser/ Natürlicher Untergrund: 39,6 km

Asphalt: 58 km

Befestigter Weg: 2,8 km

Höhenmeter: 1.000 Meter

STRECKENPUNKTE

KILOMETERSTAND	ADRESSE
4,4 km	<i>Großhesseloher Brücke</i> auf dem Wanderweg
ab 4,5 km	<i>Isar</i> auf dem Wanderweg
9,4 km	<i>Grünwalder Brücke</i> auf dem Wanderweg
18,5 km	<i>Kloster Schäftlarn</i> auf dem Wanderweg
30,7 km	<i>Loisach</i> auf dem Wanderweg
38 km	<i>REWE (Beuerberger Str. 15, 82547 Eurasburg)</i> auf dem Wanderweg Öffnungszeiten: 07:00 - 20:00 Uhr
69,8 km	<i>Kochelsee</i> auf dem Wanderweg
74,5 km	<i>Walchensee</i> auf dem Wanderweg
75 km	<i>Dixi Toilette von Megamarsch</i> auf dem Wanderweg (Parkplatz des Hotels Karwendelblick)
79,9 km	<i>Dixi Toilette von Megamarsch</i> auf dem Wanderweg (Camping Walchensee)
100 km	<i>Mittenwald Altstadt</i> auf dem Wanderweg

UNTERWEGS MIT OUTDOORACTIVE

Um sicher und vorbereitet am Megamarsch teilzunehmen, solltest Du Dir vorab unbedingt die Strecke herunterladen! Wir schildern die Strecke zwar mit unseren Megamarsch Pfeilen aus. Allerdings kann es immer passieren, dass ein Pfeil verloren geht oder verdreht wird. Dann bist Du froh, wenn Du die richtige Strecke auf Deinem Handy dabei hast.

Outdooractive ist auch in diesem Jahr wieder unser offizieller **Track-Presenter & Top Partner**. Mit den umfassenden Web- und App-Features und besten Karten navigiert Outdooractive Dich sicher und zuverlässig bei Deinen Outdoor-Erlebnissen. Lass Dich von Tourenvorschlägen inspirieren, plane eigene Routen und bereite Dich optimal auf Dein Megamarsch Event vor!

Dazu braucht es nur wenige Schritte: Hol Dir die App aus dem App-Store, registriere Dich mit Deinem Account und lade die Strecke auf Dein Smartphone herunter. **Exklusiv für Dich als Megamarsch Teilnehmer bekommst Du 3 Monate die Pro Version mit Zugriff auf alle Pro Vorteile.** Selbst ohne Netzempfang verlierst Du durch die Offline-Funktion den richtigen Weg dann nie aus den Augen!

1) Gehe auf:

<https://www.outdooractive.com/de/megamarsch.html>

2) Melde Dich mit Deinem Outdooractive-Account an oder erstelle einen neuen Account in wenigen Schritten.

3) Folge den Schritten der Anmeldung oder Registrierung und komm auf die Voucher-Seite zurück. Gib den folgenden Code* ein, um Dein kostenloses Abo zu aktivieren: **MM24-MU740**

4) Lade Dir die App und Deine Megamarsch-Strecke auf Dein Handy herunter.

*Der Code ist einlösbar bis 30.06.2024, gültig für 3 Monate Pro, keine automatische Verlängerung

Wenn wir die Strecke für Dich planen und den GPX-Track anlegen, rechnet die Outdooractive App mit der „idealen Luftlinie“. Da Du während Deiner Wanderung nicht immer diese „ideale Luftlinie“ nehmen kannst, sondern z.B. die Kurven enger oder weiter gehst, kann es vorkommen, dass die Kilometerangaben in der App nicht mit der von uns geplanten Strecke übereinstimmen. Oft kommen bei Dir auch noch ein paar Kilometer dazu, die Du an den Stationen läufst, die bei unserem GPX-Track vorab natürlich nicht mit einkalkuliert sind.

Solltest Du den GPX-Track in einer anderen App benutzen statt Outdooractive, kann es passieren, dass diese andere App die Strecke nicht 1 zu 1 übernimmt, sondern leicht abändert! Daher empfehlen wir Dir, Outdooractive zu nutzen.

AM ZIEL

EVENT- UND FINISHERFOTOS

Auch in diesem Jahr begleitet Sportograf uns auf allen Megamärschen. Ob Marathon, Ironman oder Radrennen, sie haben schon Millionen Sportler mit fantastischen Erinnerungsfotos versorgt. Selfies sind natürlich auch eine schöne Erinnerung, aber wer dann doch noch professionelle Fotos von seiner megamäßigen Erfahrung haben möchte, ist bei Sportograf genau richtig.

Die Bilder kannst Du im Nachgang der Veranstaltung auf deren Webseite erwerben:

<https://www.sportograf.com/de/event/11817>

MERCH

Auch in dieser Saison wird es wieder ein Finishershirt geben. Dieses besteht aus Funktionsstoff (recyceltes Polyester) und kostet 34,95€. Das Finishershirt gibt es im Damen- und im Herrenschnitt.

Am Start und am Ziel wird es einen Stand geben, wo Du verschiedenen Merch sowie die Finishershirts (nur am Ziel) erwerben kannst.

Die Bezahlung ist ausschließlich per Karte möglich.



WICHTIGE HINWEISE

NOTFÄLLE

An unseren vier Verpflegungsstationen sind Sanitäter anwesend, die Dir bei leichteren Verletzungen wie Blasen, Schwellungen oder Ähnlichem helfen können. Außerdem sind Sanitäter mobil auf der Strecke unterwegs. Ruf die Notfallnummer der Sanitäter ausschließlich für medizinische Notfälle an!

Solltest Du die telefonische Notfallnummer nicht nutzen können (z.B. weil Du gehörlos bist), schreib uns gerne eine E-Mail an info@megamarsch.de. Dann senden wir Dir eine Handynummer zu, über die Du bei medizinischen Notfällen per WhatsApp Kontakt aufnehmen kannst.

Für alle anderen Notfälle oder ernsten Probleme kontaktiere uns, Team Megamarsch. Wir sind durchgehend erreichbar.

NOTFALLNUMMERN ÜBERSICHT

Notfallnummer Sanitätsdienst (**ausschließlich für medizinische Notfälle!**): 02161 - 8307928

Sollte diese besetzt sein, bitte die allgemeine Notfallnummer 112 anrufen.

Notfallnummer Team Megamarsch:
02161-8307927

STVO

Bitte halte Dich das gesamte Event über an die Straßenverkehrsordnung und nimm Rücksicht auf andere Verkehrsteilnehmer (Fußgänger, Fahrradfahrer, Autos etc.).

WHATSAPP KANAL

Tritt gerne unserem [WhatsApp Kanal](#) bei. Dort findest Du nicht nur allgemeine Inhalte zum Megamarsch. Er bietet uns außerdem die Möglichkeit, Dich während des Events auf dem Handy zu erreichen, falls es Sicherheitsupdates oder andere wichtige Infos gibt. Vergiss nicht, die Glocke zu aktivieren, um alle Benachrichtigungen zu erhalten.

HINWEISE VERPFLEGUNG

Bitte beachte, dass wir an den Stationen eine Standardverpflegung anbieten und nicht auf jede Ernährungsform eingehen können. Wir empfehlen Dir, ergänzend dazu eigene Verpflegung und Deine Lieblings-Snacks im Rucksack mitzubringen.

ERGÄNZUNG VERPFLEGUNG VPS4

Auch in diesem Jahr wird an der VPS 4 (Zwischenstation) vom Hotel Schmied von Kochel Verpflegung verkauft. Dies kann vor Ort bar und mit EC-Karte (außer American Express) bezahlt werden. Sie bieten Folgendes an:*

Gulaschsuppe	€ 7,50
Käsekrainer	€ 6,50
Lebrkäse in der Semmel	€ 4,50
Rollbraten in der Semmel	€ 7,50
selbst gebackener Kuchen	€ 4,50
Smoothies (frisch gepresst)	€ 6,50
Biere (verschiedene Sorten)	€ 4,40
Spezi, Cola, Fanta, Schorle	€ 4,40

Zusätzliche gibt es an der VPS 4 (Zwischenstation) natürlich auch kostenlose Verpflegung von uns. Diese findest Du auf der nächsten Seite.

*kurzfristige Änderungen möglich.

VPS1

BELEGTE BROTE EIERWAFFELN MÖHREN SAFT

BANANEN ÄPFEL GURKEN GEMÜSEBRÜHE

MÜSLIRIEGEL SALZBREZELN ERDNÜSSE

WASSER

KAFFEE (Instant)

TEE

ISO PULVER

KAKAO (PULVER)

CAPPUCINO (PULVER)

VPS2

BELEGTE BROTE KUCHEN KEKSE SAFT

BANANEN ÄPFEL GURKEN GEMÜSEBRÜHE

MÜSLIRIEGEL SALZBREZELN ERDNÜSSE

WASSER

KAFFEE (Instant)

TEE

ISO PULVER

KAKAO (PULVER)

CAPPUCINO (PULVER)

VPS3

MILCHBRÖTCHEN LINSENSUPPE (WINTER) FRUCHTGUMMI COLA

BANANEN ÄPFEL GURKEN GEMÜSEBRÜHE

MÜSLIRIEGEL SALZBREZELN ERDNÜSSE

WASSER

KAFFEE (Instant)

TEE

ISO PULVER

KAKAO (PULVER)

CAPPUCINO (PULVER)

VPS4 (ZWISCHENSTATION)

COLA

MÜSLIRIEGEL BANANEN

WASSER

ISO PULVER

VPS5

MARMELADEN TOAST MILCHBRÖTCHEN BRÜHE MIT TOAST COLA

BANANEN ÄPFEL GURKEN GEMÜSEBRÜHE

MÜSLIRIEGEL SALZBREZELN ERDNÜSSE

WASSER

KAFFEE (Instant)

TEE

ISO PULVER

KAKAO (PULVER)

CAPPUCINO (PULVER)