MEGA MARSCH
presented by Columbia
ADVENT
Spezial
#WIRGEHENWEITER
01.-03.12.2023

INHALTSVERZEICHNIS

VORWORT	2
ABLAUF	3
PAKETINHALT	4
VORBEREITUNGEN	5
WÄHREND DES EVENTS	7
UNTERWEGS MIT OUTDOORACTIVE	9
NACH DEM EVENT	10
ANLEITUNG WANDERPROTOKOLL	11
E-MAIL VORLAGE	12
FAQS	13

MEGA MARSCH presented by Columbia

VORWORT

Lieber Megamarsch-Challenger,

seit dem Frühjahr 2023 dürfen wir die Outdoor-Marke **Columbia** unseren ersten Presenting Partner nennen.
Mit verschiedenen Aktivierungen über das Jahr hinweg wird Dich Columbia auf Deinem Megamarsch presented by Columbia unterstützen und Dein Wander-Erlebnis noch großartiger machen.

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.

Plätzchen Essen, gemütliche Stunden zuhause... Doch man kann die Advents-Zeit auch ganz anders verbringen. Zwischen Lebkuchen und Stollen ist noch Platz für Deine WGW-Wanderung. Ein letztes Mal für diese Saison wollen wir uns gemeinsam der Megamarsch-Challenge stellen. So können wir das Jahr gemeinsam motiviert abschließen und anschließend in die erholsame Weihnachtszeit starten.

Wir freuen uns riesig, dass DU dabei und ein Teil der Megamarsch Community bist.

Wir wünschen Dir ganz viel Spaß und Erfolg bei Deinem Megamarsch #WIRGEHENWEITER Advent Spezial.

Wir sehen uns im Ziel! ;)

Dein Team-Megamarsch

Presenting Partner

Columbia

SportScheck
SPORTSCHECK.COM

outdooractive

Krombacher ALKOHOLFREI

PETZL

waterdrop

MEGA MARSCH presented by Columbia

ABLAUF

VOR DEM EVENT

Grundsätzlich wird der Ticketverkauf noch bis zum **01.12.2023** geöffnet sein. Außer die Tickets sind vorher schon ausverkauft.

In der **45. KW (06.11. - 10.11.)** haben wir damit begonnen, die Startpakete zu verschicken. Die Pakete werden mit DHL verschickt. **Unser Tipp:** Leg Dir ein Kundenkonto bei DHL an. Dort kannst Du sehen, wo Dein Paket gerade ist und ob es z.B. bei einem Nachbarn oder einer Paketstation abgegeben wurde.

Da wir nicht alle Pakete am selben Tag packen und verschicken, wundere Dich bitte nicht, wenn einige Pakete früher oder später ankommen.

Das Startpaket erhältst Du nur, wenn Du die Ticketart inkl. Startpaket gebucht hast.

WÄHREND DES EVENTS

Nutze unsere Facebook-Gruppe für den Megamarsch #WIRGEHENWEITER, um Dich während des Events mit anderen Teilnehmern auszutauschen.

So könnt Ihr Euch gegenseitig motivieren und unterstützen. Egal, wie viele Kilometer Du geschafft hast - wir freuen uns auf Deinen Beitrag in unserer Facebook Gruppe!

Achte darauf, dass Du Deine Strecke aufzeichnest (z.B. mit einer entsprechenden App), damit Du uns nach dem Event einen Nachweis über die erreichten Kilometer zuschicken kannst.

NACH DEM EVENT

Damit die Übermittlung Deiner Finisher-daten für Dich einfacher ist und wir direkt alle Informationen auf einen Blick haben, um das Finisherpaket packen zu können, haben wir das **Wanderprotokoll** für Dich entwickelt. Das Wanderprotokoll ist ein separates PDF-Dokument, das Du nach dem Event ausfüllst und uns per E-Mail zuschickst.

Mehr Infos zum Wanderprotokoll findest Du auf Seite 11.

PAKETINHALT

STARTPAKET*

Im Startpaket sind enthalten:

- Eine Advent-Überraschung
- Extra für das Event designte Sticker
- Unser Megamarsch Stickerset
- Verschiedene Riegel, Sponsoren-waren und Snacks
- Unsere heißbegehrten Müsliriegel

Im Starterpaket erhältst Du außerdem ein hochwertiges Megamarsch **Teilnehmer-shirt von einem zufälligen Event der Saison 2023**. Du gibst beim Ticketkauf Deine Shirtgröße an - der Rest ist dem Zufall überlassen. Hiermit wollen wir das Jahr Revue passieren lassen und das T-Shirt soll eine schöne Erinnerung an diese mega Saison sein.

*Das Startpaket erhältst Du nur, wenn Du die Ticketart inkl. Startpaket gebucht hast.

FINISHERPAKET

Im Finisherpaket bekommt jeder Teilnehmer eine #WIRGEHENWEITER **Urkunde** mit seinen absolvierten Kilometern per Post zugesandt.

Wer über 50 Kilometer schafft, bekommt außerdem eine MM 50/12 **Medaille**.

Wer über 100 Kilometer zurücklegt, bekommt eine 100/24 **Medaille**.

Zusätzlich bekommst Du im Finisherpaket ein **Teilnehmerbändchen** sowie einen **Aufnäher** für Deinen Rucksack, der extra für das #WIRGEHENWEITER Advent Spezial designed wird.

Bitte beachte: Es gibt nur eine Medaille (50/12 oder 100/24) pro Teilnehmer. Wer über 50 Kilometer schafft, aber unter 100 Kilometer bleibt, bekommt die 50/12 Auszeichnung, aber den tatsächlichen erwanderten Kilometerstand auf seiner Urkunde.

VORBEREITUNG

Die Vorbereitung auf den Megamarsch ist das A & O. Gerade wenn Du noch keine 50 oder 100 km gewandert bist, solltest Du immer einen Plan B haben, falls Du die Strecke nicht schaffst.

Aus Deinem Training kannst Du versuchen, Deine Leistung in etwa abzuschätzen. Beachte also genau, wie es Dir nach bspw. 30-40 km ging. Wenn Du abbrichst, dann ist der Plan B sehr wichtig, denn abends lange auf den nächsten Zug o.ä. warten zu müssen, kann sehr anstrengend sein. Schätze Dich selbst gut ein, damit es nicht zu Komplikationen oder langen Wartezeiten kommt.

Du darfst Dir aussuchen, ob Du Deine Strecke vorher planst oder Dich am Eventtag einfach auf den Weg machst.

Wir empfehlen Dir jedoch, dass Du im Vorfeld diese Fragen für Dich klärst:

- Was nehme ich mit? **(Packliste)**
- Wie verpflege ich mich? (ausreichend **Wasser & Verpflegung**)
- Wen kann ich im **Notfall** anrufen?
- Wie komme ich nach Hause, wenn ich nicht mehr zurück laufen kann?

NOTFALLKONTAKT

Du solltest Dir auf jeden Fall einen Notfallkontakt im Handy abspeichern, bei dem Du Dich melden kannst, wenn Du medizinische Hilfe benötigst oder einfach nicht mehr weiter wandern kannst und irgendwo abgeholt werden möchtest.

Sprich vorher mit einem Freund/ einer Freundin oder einem Familienmitglied, wer über die ganze Zeit für Dich erreichbar ist.

Wir empfehlen Dir, zu zweit oder in einer kleinen Gruppe unterwegs zu sein, damit Ihr Euch gegenseitig motivieren und unterstützen könnt.

Aus Sicherheitsgründen empfehlen wir Dir, nicht nachts zu laufen, sondern die Strecke so aufzuteilen, dass Du nur tagsüber unterwegs bist. Wir verbieten Dir aber nicht, auch nachts zu wandern. Wenn Du nachts wanderst, musst Du auf jeden Fall eine Lampe - wir empfehlen eine Stirnlampe - dabei haben. Auch Reflektoren an der Kleidung/ eine Warnweste sowie eine Trillerpfeife sind sinnvoll, um im Notfall auf Dich aufmerksam machen zu können.

VORBEREITUNG

TOILETTEN

Wir empfehlen Dir, Deine Runde so zu planen, dass Du regelmäßig an öffentlichen Toiletten vorbei kommst. Hier bietet sich eine Runde an, die Dich mehrfach bei Dir Zuhause vorbei führt, sodass Du dort die Toilette nuten kannst.

STRASSENVERKEHR

Bitte halte Dich immer an die Straßenverkehrsordnung!

SAUBERKEIT/MÜLL

Wir bitten alle Teilnehmer, die Wege sauber zu halten. Wenn auf der Strecke Müll anfällt, entsorge diesen bitte bei Dir zu Hause oder im nächsten Mülleimer. Viele Wanderer binden sich eine kleine Mülltüte an ihren Rucksack, um dort den Müll während der Wanderung zu sammeln. Da wir alle Wanderer und Outdoor-Sportler sind, schätzen und schützen wir die Natur, um diese beim nächsten Megamarsch wieder genießen zu können.

GESUNDHEIT

Deine Gesundheit steht zu jeder Zeit an erster Stelle. Aus diesem Grund solltest Du nicht nur bei Verletzungen, sondern auch, wenn Du Dich nicht mehr fit fühlst, oder Schmerzen hast, den Megamarsch beenden. Wir raten Dir dringend davon ab, während des Megamarsches Schmerzmittel zu nehmen. Schmerz ist ein Warnsignal des Körpers, das Dich schützen soll. Wenn Du Deine Schmerzen betäubst und weitermachst, steigt die Gefahr, dass Du Dich ernsthaft verletzt.

WÄHREND DEM EVENT

START/ ENDE

Um den Megamarsch #WIRGEHEN-WEITER so flexibel wie möglich zu gestalten, wird es keine feste Startzeit geben. Du kannst zwischen dem **01.12.2023 00:00 Uhr und 03.12.2023 23:59 Uhr** wandern, wann Du möchtest.

STRECKE AUFTEILEN

Bitte beachte, dass Du Deine gewanderte Strecke **nur an 2 aufeinander folgenden Tagen wandern kannst oder an einem Stück.** Das bedeutet, wenn Du Dich dazu entscheidest, 50 Kilometer aufzusplitten, dann kannst Du z.B. am 01.12. den ersten Teil wandern und musst am 02.12. den 2. Teil wandern. **Es ist nicht möglich, eine Strecke an mehr als 2 Tagen und in mehr als 2 Teilen zu wandern oder zwischen den beiden Wanderungen einen Tag Pause zu machen.**

Du kannst die Strecke also auf Freitag & Samstag oder Samstag & Sonntag aufteilen (oder am Stück wandern), aber NICHT auf Freitag & Sonntag aufteilen. Das gilt genauso natürlich auch für die 100km. Sobald Du eine Pause von mehreren Stunden einlegst, die länger ist als eine Pause, die Du sonst an unserer Verpflegungsstation machen würdest, zählt die Strecke als “aufgeteilt”.

Versuche bei 50 Kilometern insgesamt unter 12 Stunden zu bleiben und bei 100 Kilometern insgesamt unter 24 Stunden. Dabei zählt nur die reine Wanderzeit. Wenn Du am Samstag 25 Kilometer in 6 Stunden wanderst, dann 8 Stunden Pause machst und am Sonntag wieder 25 Kilometer in 6 Stunden wanderst, hast Du Deinen Megamarsch 50/12 gefinisht, da Du insgesamt nicht länger als 12 Stunden unterwegs warst.

Bei kurzen Pausen, ähnlich wie die Pausen, die Du bei uns an der Verpflegungsstation machen würdest, solltest Du die Aufzeichnung weiterlaufen lassen. Wenn Du die Strecke aufteilst und eine lange Pause von mehreren Stunden machst, kannst Du die Aufzeichnung natürlich stoppen und zu Beginn der zweiten Runde neu starten oder fortführen.

Uns ist egal, ob Du tausende Male um Deinen Küchentisch gehst oder draußen in der Natur bist. Wichtig ist nur, dass Du eine App nutzt oder ein GPS Gerät, um Deine Aktivität und die Kilometer aufzuzeichnen.

WÄHREND DEM EVENT

STRECKE AUFZEICHNEN

Nach dem Event benötigen wir einen Nachweis von Dir, wie weit Du gewandert bist. Aus diesem Grund musst Du die Strecke, die Du wanderst, für uns tracken. Wir empfehlen Dir dafür die App Outdooractive. Du kannst aber auch jede andere App nutzen, solange die App die folgenden Angaben aufzeichnet:

- Kilometerangabe
- Gewanderte Zeit
- Datum der Wanderung

Wenn Du mit **mehreren** Personen wanderst, zeichnet am besten trotzdem jeder seine Strecke auf. Ist das nicht möglich, könnt Ihr uns auch gemeinsam eine Aufzeichnung zusenden. Dann benötigen wir zusätzlich ein Foto von Euch, auf dem wir sehen können, dass Ihr gemeinsam unterwegs wart.

Denk daran, **Powerbanks** mitzunehmen, damit Dein Handy die gesamte Wanderung durchhält.

outdooractive

STRECKENPARTNER

Bei der Suche nach der richtigen Strecke für Deinen Megamarsch #WIRGEHEN-WEITER Advent Spezial, hilft Dir unser Partner und offizieller Track-Presenter, Outdooractive. Egal, ob Du zu Hause oder im Urlaub bist, kannst Du überall passende Strecken für Deinen Megamarsch finden.

Du kannst die App kostenlos auf Dein Smartphone herunterladen und als Megamarsch-Teilnehmer sogar die Pro-Version mit allen Vorteilen 3 Monate lang gratis nutzen. Hierfür erhältst Du ganz exklusiv einen Outdooractive Code, mit dem Du Deinen Account upgraden kannst.

In nur wenigen Schritten kommst Du zu Deinem kostenlosen Outdooractive Pro-Abo und kannst die App für Deinen Megamarsch nutzen:

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. Gebe den folgenden Code* ein, um Dein kostenloses Abo zu aktivieren: **MMAWGW23X**

4) Lade Dir die App herunter.

Dein Vorteil für den Megamarsch: Du hast mit der Pro-Version die Strecke auch offline verfügbar und alle wichtigen Wegpunkte werden Dir in der Karte direkt angezeigt.

*Der Code ist gültig bis Ende 2023

NACH DEM EVENT

Damit die Übermittlung Deiner Finisher-daten für Dich einfacher ist und wir direkt alle Informationen auf einen Blick haben, um das Finisherpaket packen zu können, haben wir das **Wanderprotokoll** für Dich entwickelt. Das Wanderprotokoll ist ein separates PDF-Dokument, das Du nach dem Event ausfüllst.

Anschließend schickst Du uns das Wanderprotokoll zusammen mit dem Screenshot Deiner Wanderung und ggf. den Nachweisen für den #WIRGEHEN-WEITER-Matador oder die #WIRGEHEN-WEITER Legende per E-Mail an: wirgehenweiter@megamarsch.de.

Als Nachweis für die gewanderte Strecke schickst Du uns am besten einen Screenshot aus Deiner App, wo wir die **gewanderten Kilometer, Deine Zeit und das Datum** Deiner Wanderung sehen können. Wenn Du Deine Strecke auf 2 Tage aufgeteilt hast, kannst Du uns natürlich auch 2 Screenshots zusenden.

WIRGEHENWEITER-MATADOR

Um Deine #**WIRGEHENWEITER-Matador** Medaille zu bekommen, musst Du uns nicht vorab schreiben. Hier reicht es, wenn Du uns in Deiner Nachweis-Mail nach Deiner 3. Teilnahme Nachweise über alle 3 gefinishten Megamarsch Spezial #WIRGEHENWEITER schickst. Dies können z.B. die Urkunden oder Deine Screenshots sein.

Bitte schreibe nochmal explizit in Deine Mail, dass Du #WIRGEHEN-WEITER -Matador wirst!

WIRGEHENWEITER-LEGENDE

Wer zum 10. Mal ein #WIRGEHEN-WEITER Event finisht, wird zur #WIRGEHENWEITER-Legende und wird dafür mit einem speziellen Aufnäher ausgezeichnet.

Bitte denk daran im Wanderprotokoll anzukreuzen, dass Du #WIRGEHEN-WEITER-Legende wirst. Bitte schick uns in Deiner Nachweis-Mail nach Deiner 10. Teilnahme Nachweise über alle 10 gefinishten Megamarsch Spezial #WIRGEHENWEITER. Dies können z.B. die Urkunden oder Deine Screenshots sein.

ANLEITUNG WANDERPROTOKOLL

Bitte halte Dich an diese Anleitung und achte darauf, dass alle Angaben **vollständig und korrekt** sind. Nur so ist sichergestellt, dass Du anschließend auch ein korrektes Finisherpaket erhältst.

1.Lade Dir das Wanderprotokoll auf unserer Webseite herunter: https://www.megamarsch.de/wirgehenweiter und speichere Dir dieses so ab, dass Du es jederzeit wiederfindest.

Das Wanderprotokoll kann nur am Laptop/ PC ausgefüllt werden oder Du druckst Dir das Wanderprotokoll aus und füllst dieses per Hand aus. Am Handy werden die Eingaben in den meisten Fällen leider nicht gespeichert.

2. Trage Deinen **vollständigen Namen** im entsprechenden Feld im Wanderprotokoll ein. Den Namen aus dem Wanderprotokoll werden wir 1 zu 1 für die Urkunde übernehmen.

3. In den Feldern **„Kilometer Tag 1“** und **„Kilometer Tag 2“** trägst Du nach Deiner Wanderung die Kilometer ein, die Du am ersten bzw. zweiten Tag Deiner Wanderung gewandert bist. Wenn Du die Kilometer nicht aufteilst, sondern alle Kilometer an einem Tag wanderst, dann trage die gewanderten Kilometer in das Feld „Kilometer Tag 1“ ein und mache im Feld „Kilometer Tag 2“ einen Strich.

4. Für das Feld **„Kilometer gesamt“** addierst Du die Kilometer von Tag 1 und Tag 2. Diese Kilometerangabe werden wir später für Deine Urkunde übernehmen.

5. Wenn Du **#WIRGEHENWEITER Matador** wirst, dann setze in dem entsprechenden Feld ein Kreuz. Denk daran, dass Du uns die Nachweise für Deine 3 gefinishten Megamarsch Spezial #WIRGEHENWEITER mitschickst. . Dies können z.B. die Urkunden oder Deine Screenshots sein. Wenn Du kein #WIRGEHENWEITER Matador wirst, dann lass dieses Feld bitte leer.

Wenn Du **#WIRGEHENWEITER Legende** wirst, dann setze in dem entsprechenden Feld ein Kreuz. Denk daran, dass Du uns die Nachweise für Deine 10 gefinishten Megamarsch Spezial #WIRGEHENWEITER mitschickst. Dies können z.B. die Urkunden oder Deine Screenshots sein.

Wenn Du keine #WIRGEHENWEITER Legende wirst, dann lass dieses Feld bitte leer.

6. Im Feld **„Bestellnummer“** trägst Du Deine Bestellnummer ein. Diese findest Du auf Deinem Eventbrite-Ticket. Die Bestellnummer benötigen wir, um Dein Wanderprotokoll dem Ticket zuordnen zu können.

7. Trage im **Adressfeld** die Adresse ein, an die Dein Finisherpaket geschickt werden soll.

MEGA MARSCH presented by Columbia

E-MAIL VORLAGE

8. Denk daran uns zusammen mit dem Wanderprotokoll auch die **Screenshots** Deiner Wanderung zu zu senden und ggf. die Nachweise, dass Du #WIRGEHENWEITER Matador oder #WIRGEHENWEITER Legende wirst. Bitte schicke alle Unterlagen gesammelt an die E-Mail Adresse:

wirgehenweiter@megamarsch.de.

9. Wenn Du Dir mehrere Tickets für das #WIRGEHENWEITER Spezial gekauft hast, um mehrfach zu wandern und mehrere Medaillen zu erhalten, dann füll das Wanderprotokoll bitte für jedes Ticket einzeln aus.

Gerne kannst Du auch unsere E-Mail Vorlage nutzen:

Liebes Megamarsch-Team,

Ich habe meinen Megamarsch #WIRGEHENWEITER Advent Spezial gefinisht!

Im Anhang findet Ihr mein Wanderprotokoll und meine Screenshots.

(Ich werde WGW-Matador/ WGW-Legende!) -> Bitte nur dann einfügen, wenn es auf Euch zutrifft.

+ Anhang nicht vergessen (Wanderprotokoll + Streckennachweis + ggf. WGW-Matador- oder Legenden-Nachweis)

Viele Grüße,

Wenn Du mit mehreren Personen wanderst, zeichnet am besten trotzdem jeder seine Strecke auf. Ist das nicht möglich, könnt Ihr uns auch gemeinsam eine Aufzeichnung zusenden. Dann benötigen wir aber zusätzlich ein Foto von Euch, auf dem wir sehen können, dass Ihr gemeinsam unterwegs wart und die vollständigen Namen Deiner Wander-Buddies.

Wenn Ihr mit mehreren Leuten gemeinsam unterwegs seid, könnt Ihr uns gerne eine gemeinsame Finisher-Email schreiben. **Bitte achtet darauf, dass die Infos aus der Checkliste für jede Person aufgeführt werden und jeder ein Wanderprotokoll eingereicht hat.**

FAQs

1. WAS PASSIERT, WENN ICH MEHR ALS 12/ 24 STUNDEN BENÖTIGE?

Grundsätzlich ist das Ziel bei unseren Megamärschen immer etwas länger als 12 oder 24 Stunden geöffnet. Deswegen ist es auch nicht schlimm, wenn Du bei dem Megamarsch #WIRGEHENWEITER etwas länger als die 12 bzw. 24 Stunden benötigst.

2. WAS PASSIERT, WENN ICH ZWISCHENDURCH AUSSTEIGE?

Sobald Du merkst, dass Du nicht mehr kannst und aussteigen willst, höre auf Deinen Körper und steige aus. Du musst Dich nicht bei uns abmelden, sondern kannst mit öffentlichen Verkehrsmitteln abreisen oder Dich abholen lassen. Jeder Teilnehmer erhält nach dem Event eine Urkunde, mit den geschafften Kilometern.

3. WAS PASSIERT, WENN ICH KURZFRISTIG NICHT TEILNEHMEN KANN?

Wenn der Fall eintritt, dass Du nicht teilnehmen kannst, hast Du die Möglichkeit, Dein Ticket zu verkaufen. Du kannst unsere Facebook-Gruppe Megamarsch Kaufen & Verkaufen nutzen, um Dein Ticket weiterzuverkaufen. Bitte beachte, dass nur bis zum **05.11.2023, 23:59 Uhr** die Möglichkeit bestand, die Adresse für das Startpaket zu ändern. Danach kann die Adresse nicht mehr geändert werden. Das Startpaket wird dann an die bisher angegebene Adresse gesendet! Ihr seid nun dafür verantwortlich, mit Eurem Käufer das weitere Vorgehen zu besprechen.

4. DARF ICH DEN MEGAMARSCH AUCH JOGGEN?

Der Megamarsch ist eine Wander- und keine Laufveranstaltung. Deswegen empfehlen wir Dir, dass Du Dich auch bei unserem Megamarsch #WIRGEHEN-WEITER an die Durchschnittsge-schwindigkeit von 4,2 km/h bis 6 km/h hältst.

Bist Du schneller unterwegs, sind die Verpflegungsstationen eventuell noch nicht geöffnet. ;)