
ADVENT
#WIRGEHENWEITER
BOOKLET
MEGA!
MARSCH
PRESENTED BY
Columbia

ADVENT #WIRGEHENWEITER

WICHTIGE INFORMATIONEN

TICKETS / TEILNEHMERPAKET

Grundsätzlich wird der Ticketverkauf noch bis zum 03.12.2026 geöffnet sein.

Ab dem 17.11.2026 beginnen wir die Teilnehmerpakete 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.

ALLGEMEINES

Plane deine Strecke so, dass du regelmäßig Toiletten erreichst – ideal: eine Runde, die dich mehrfach bei dir Zuhause vorbeiführt.

Halte dich an die Straßenverkehrsordnung und hinterlasse keinen Müll. Nimm am besten eine kleine Mülltüte mit, um unterwegs Abfall zu sammeln.

Achte auf deinen Körper: Wenn du Schmerzen hast oder dich nicht mehr fit fühlst, beende den Marsch. Deine Gesundheit geht vor!

Nimm keine Schmerzmittel während des Marsches. Sie können Warnsignale unterdrücken und zu ernsthaften Verletzungen führen.

VORBEREITUNG

Eine gute Vorbereitung ist alles: besonders, wenn du das erste Mal 50 oder 100 km gehst.

Plane einen realistischen Plan B, falls du abbrechen musst, z. B. mit Blick auf Rückfahrt, Notfallkontakt & Versorgung.

Tipp: Schätze deine Leistungsgrenze anhand des Trainings ein (z. B. wie fühlst Du Dich nach 30–40 km?).

Kläre für dich im Vorfeld:
– Was nehme ich mit? (Packliste)
– Wie verpflege ich mich unterwegs?
– Wen rufe ich im Notfall an?
– Wie komme ich nach Hause, wenn's nicht weitergeht?

Ob du deine Strecke im Voraus planst oder spontan losgehst: bereite dich gut vor, damit du sicher ankommst.

NOTFALLKONTAKT

Speichere einen Notfallkontakt im Handy, der erreichbar ist, falls du Hilfe brauchst oder abgeholt werden musst.

Kläre vorher mit jemandem, wer für dich da ist. Idealerweise bist du zu zweit oder in einer kleinen Gruppe unterwegs.

Vermeide es, nachts zu wandern. Wenn doch, dann nur mit Stirnlampe, Reflektoren/Warnweste und am besten auch mit Trillerpfeife – für mehr Sichtbarkeit und Sicherheit.

ADVENT #WIRGEHENWEITER

ABLAUF
WÄHREND DES EVENTS



START / ENDE

Um den Megamarsch #WIRGEHENWEITER so flexibel wie möglich zu gestalten, wird es keine feste Startzeit geben.

Du kannst zwischen dem 27.11. 00:00 Uhr und 29.11. 23:59 Uhr **oder** vom 04.12. 00:00 Uhr und 06.12. 23:59 Uhr wandern, wann du möchtest.



STRECKE AUFTEILEN

Du kannst die 50 km oder 100 km entweder am Stück oder auf zwei aufeinanderfolgende Tage aufteilen (z. B. Fr & Sa oder Sa & So). Eine Aufteilung mit einem Tag Pause (z. B. Fr & So) ist nicht erlaubt.

Für einen erfolgreichen Megamarsch gilt:
– 50 km unter 12 Stunden,
– 100 km unter 24 Stunden
(nur Wanderzeit zählt).

Bei kurzen Pausen: Tracking einfach weiterlaufen lassen.

Bei längeren Pausen (z. B. über Nacht): Tracking pausieren oder in zwei Abschnitten speichern.

Egal ob draußen oder im Wohnzimmer – Hauptsache du nutzt eine App oder ein GPS-Gerät zur Aufzeichnung.



STRECKE AUFZEICHNEN

Damit wir deinen Megamarsch für die Hall of Fame werten können, brauchen wir einen Nachweis deiner Wanderung.

Nutze am besten die App Komoot – oder eine andere App, die folgende Daten aufzeichnet:
• Gewanderte Kilometer
• Reine Gehzeit
• Datum der Wanderung

Wenn ihr in der Gruppe lauft, sollte idealerweise jeder selbst tracken. Falls das nicht geht, reicht eine gemeinsame Aufzeichnung plus ein Foto von euch unterwegs.

Denk auch an eine Powerbank, damit dein Handy bis zum Ziel durchhält!

ADVENT #WIRGEHENWEITER

ABLAUF NACH DEM EVENT

HALL OF FAME

Nach dem Event schickst du die Nachweise zusammen mit deiner Bestellnummer, der Angabe, wieviel du marschiert bist und deinem Namen an:

wirgehenweiter@megamarsch.de

Bei Aufteilung auf 2 Tage: einfach 2 Screenshots mitschicken.

Die Nachweise benötigen wir, damit wir dich auf der Hall of Fame verewigen können.

Deine Nachweise kannst du bis einschießlich Sonntag, den 13.12.2026 per Mail einreichen.

WGW MATADOR / LEGENDE

Schreib bitte eine zusätzliche Anmerkung in die E-Mail, wenn du bei diesem #WGW eine Auszeichnung erhältst. In diesem Fall benötigen wir zusätzlich deine Adresse, damit wir dir deine Auszeichnung zusenden können.

– Matador (3x gefinisht):

Schick uns nach deiner 3. Teilnahme die Nachweise (z. B. Urkunden oder Screenshots) in der Nachweis-Mail mit dem Hinweis, dass du WIRGEHENWEITER-Matador wirst.

– Legende (10x gefinisht):

Schick uns nach deiner 10. Teilnahme die Nachweise (z. B. Urkunden oder Screenshots) in der Nachweis-Mail mit dem Hinweis, dass du WIRGEHENWEITER-Legende wirst.

Kein Vorabkontakt nötig – einfach mit den anderen Nachweisen schicken.

ADVENT #WIRGEHENWEITER

FAQS

Was passiert, wenn ich mehr als 12 /24h benötige?

Es ist nicht schlimm, wenn du bei dem Megamarsch #WIRGEHENWEITER etwas länger als die 12 bzw. 24 Stunden benötigst.

Was passiert, wenn ich zwischendurch aussteige?

Sobald du merkst, dass du nicht mehr kannst und aussteigen willst, höre auf deinen Körper und steige aus. Trage dir einfach deine geschafften Kilometer in deine Urkunde ein.

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 #WIRGEHENWEITER an die Durchschnittsgeschwindigkeit von 4,2 km/h bis 6 km/h hältst.

ADVENT #WIRGEHENWEITER

SPONSOREN

DANKE AN UNSERE PARTNER!

Columbia

sanotact®

INTERSPORT
AUS LIEBE ZUM SPORT

TIGER BALM®

AERVION®

wander magazin