

# MM MEGA MARSCH

presented by

 Columbia

06  
#



# DAS OFFIZIELLE BOOKLET

# HANNOVER

# 04.05.2024



# 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

Streckenguide 6

Unterwegs mit Outdooractive 7

Am Ziel 7

### WICHTIGE HINWEISE

Notfälle 8

Notfallnummern Übersicht 8

### VERPFLEGUNG

Verpflegungsübersicht 9



## 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/hannover>

\*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 Hannover** mit Dir und rund **2.300 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



outdooractive

GLOBETROTTER



GCH HOTEL GROUP

CEP  
ENJOY THE PRESSURE

wander  
magazin





---

## CHECK-IN

---

### CHECK-IN BEIM ABHOLPARTNER

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

Globetrotter Ausrüstung  
Ernst August Platz 2  
30159 Hannover

Die Öffnungszeiten sind Montag bis Samstag von 10:00 - 19:00 Uhr. Der Check-In ist ab **Samstag, den 27.04 bis Freitag, den 03.05.2024 um 18:00 Uhr**, innerhalb der Öffnungszeiten möglich. **Auf Grund des Feiertags ist die Globetrotter Filiale am 01.05. geschlossen, sodass an dem Tag keine Ausgabe stattfindet.**

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 7:30 Uhr Startgruppe startet also nicht um Punkt 7:30 Uhr, sondern von 7:30 Uhr - 7:45 Uhr. Dasselbe gilt für die anderen Startzeiten.



---

## DAS MEGAMARSCH EVENT

---

### ADRESSEN & ÖFFNUNGSZEITEN DER VERPFLEGUNGSSTATIONEN

**START:** Messe Waldparkplatz, Kronsbergstraße 80, 30880 Laatzen; 0 km; geöffnet von 07:30 - 09:15 Uhr, Check-In für die erste Startgruppe ab 7 Uhr möglich

**VPS1:** SV Ihme-Roloven, Mühlenweg 4, 30952 Ronnenberg; 13,8 km; geöffnet von 09:50 - 12:30 Uhr

**Distanz von VPS 1 zu VPS 2: 7,4 km**

**VPS2:** Festhalle + Grundschule am Castrum, Am Castrum 10, 30989 Gehrden; 21,2 km; geöffnet von 11:00 - 14:10 Uhr

**Distanz von VPS 2 zu VPS 3: 8,2 km**

**VPS3:** SV Ihme-Roloven, Mühlenweg 4, 30952 Ronnenberg; 29,4 km; geöffnet von 12:25 - 16:10 Uhr

**Distanz von VPS 3 zu VPS 4: 11,3 km**

**VPS4:** Grundschule Suthwiesenstraße, Suthwiesenstraße 36, 30519 Hannover; 40,7 km; geöffnet von 14:15 - 18:45 Uhr

**Distanz von VPS 4 zum Ziel: 9,3 km**

**ZIEL:** Messe Waldparkplatz, Kronsbergstraße 80, 30880 Laatzen; 50 km; geöffnet von 15:50 - 21:15 Uhr

### NOTFALLNUMMERN ÜBERSICHT

Notfallnummer Sanitätsdienst:  
02161 - 8307928

Notfallnummer Team Megamarsch:  
02161-8307927

### AN- UND ABREISE MIT ÖFFENTLICHEN VERKEHRSMITTELN

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

**START:** Laatzen Gutenbergstraße (250m)

**VPS 1:** Hannoversche Straße (150m), Abfahrt etwa stündlich

**VPS 2:** Gehrden (Han), Lange-Feld-Straße (300m)

**VPS 3:** Hannoversche Straße (150m), Abfahrt etwa stündlich

**VPS 4:** Landwehrstraße, Hannover (450m)

**ZIEL:** Laatzen Gutenbergstraße (250m)

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

### PARKPLÄTZE

In Hannover stehen für Euch rund 500 Parkplätze am Start zur Verfügung, welche Ihr **am Samstag ab 6:30 Uhr bis zum Folgetag 10:00 Uhr** nutzen könnt. Das Parken kostet **9€**. Wer Freitags bereits sein Auto dort abstellen möchte, muss weitere 9€ bezahlen. Am Freitag ist das Parken ab 9 Uhr möglich. **Es kann sowohl bar als auch mit Karte gezahlt werden.** Wohnmobile dürfen vor Ort ebenfalls stehen, jedoch sind kein Strom, Wasser oder Abwasser sowie Duschen oder Toiletten vorhanden. Wohnmobile müssten autark stehen.

**Wichtig:** Da der Parkplatz nur einen Ein- und Ausgang hat, fahre bitte nur dann auf den Parkplatz, wenn Du dort während der Dauer der Veranstaltung parken möchtest. Wenn Du zum Start gebracht wirst, dann fahre bitte **nicht** auf den Parkplatz. Stattdessen kannst Du die folgende Adresse ins Navi eingeben:  
Messegelände / Alte Kronsbergstraße (Kreuzung), 30521 Hannover.  
Diese Straße ist direkt gegenüber vom Start und bietet genug Platz, sodass dort kurz gehalten werden kann, wenn Du von Familie/ Freunden gebracht wirst.

## 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

Looser/ Natürlicher Untergrund: 14,1 km

Asphalt: 31,2 km

Befestigter Weg: 5,5 km

Höhenmeter: 100 Meter

## STRECKENPUNKTE

KILOMETERSTAND	ADRESSE
0,80 km	<i>HEM Tankstelle</i> Werner-von-Siemens-Str.2, 30880 Laaten; (abseits der Strecke) Öffnungszeiten: 06:00 - 22.00 Uhr
7,8 km	<i>Penny</i> Göttinger Str.3, 30966 Hemmingen; Öffnungszeiten: 07:00 - 21:00 Uhr
16,6 km	<i>NORDOEL Tankstelle</i> Hauptstraße 12, 30952 Ronnenberg; Öffnungszeiten: 08:00 - 16:00 Uhr
20,5 km	<i>Aral</i> Lemaire Str. 16A, 30989 Gehrden; Öffnungszeiten: 06:00 - 22:00 Uhr
21,6 km	<i>Lidl</i> Ronnenberger Str. 2, 30989 Gehrden; Öffnungszeiten: 07:00 - 21:00 Uhr
33,2 km	<i>Rückhaltebecken am Sportpark</i> auf dem Wanderweg
36,2 km	<i>Bünthe Klein See</i> auf dem Wanderweg
37,1 km	<i>Seniebach</i> auf dem Wanderweg
41,2 km	<i>Penny</i> Landwehrstraße 91, 30519 Hannover (abseits der Strecke) Öffnungszeiten: 07:00 - 22:00 Uhr
41,6 km	<i>Leineinsel Döhren</i> auf dem Wanderweg
50 km	<i>Park der Sinne</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-H739**

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/12260>

### **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](mailto: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 ernststen Probleme kontaktiere uns, Team Megamarsch. Wir sind durchgehend erreichbar.

### NOTFALLNUMMERN ÜBERSICHT

Notfallnummer Sanitätsdienst:  
02161 - 8307928

Notfallnummer Team Megamarsch:  
02161-8307927

### 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.

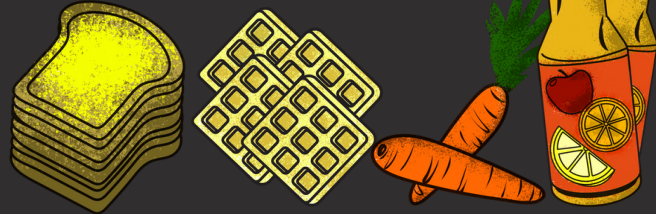
### STVO

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

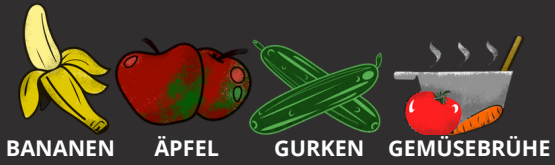


# VERPFLEGUNGSÜBERSICHT

## VPS1



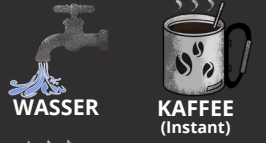
BELEGTE BROTE EIERWAFFELN MÖHREN SAFT



BANANEN ÄPFEL GURKEN GEMÜSEBRÜHE



MÜSLIRIEGEL SALZBREZELN ERDNÜSSE



WASSER KAFFEE (Instant)

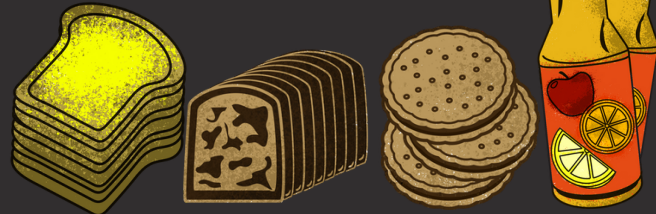


TEE ISO PULVER

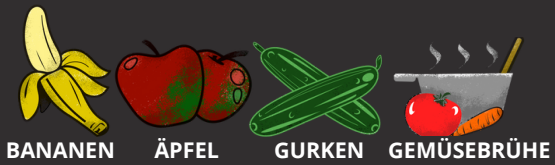


KAKAO (PULVER) CAPPUCINO (PULVER)

## VPS2



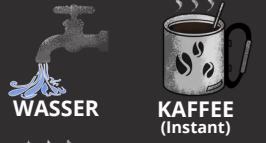
BELEGTE BROTE KUCHEN KEKSE SAFT



BANANEN ÄPFEL GURKEN GEMÜSEBRÜHE



MÜSLIRIEGEL SALZBREZELN ERDNÜSSE



WASSER KAFFEE (Instant)



TEE ISO PULVER

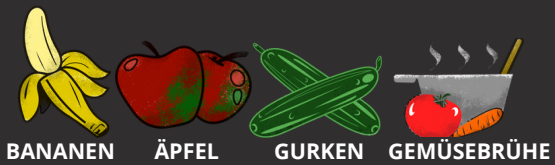


KAKAO (PULVER) CAPPUCINO (PULVER)

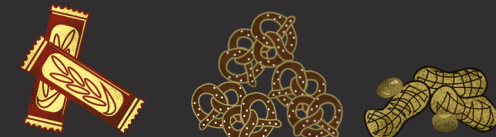
## VPS3



MILCHBRÖTCHEN KARTOFFEL SALAT FRUCHTGUMMI COLA



BANANEN ÄPFEL GURKEN GEMÜSEBRÜHE



MÜSLIRIEGEL SALZBREZELN ERDNÜSSE



WASSER KAFFEE (Instant)

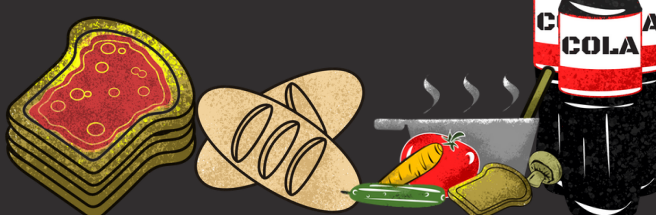


TEE ISO PULVER

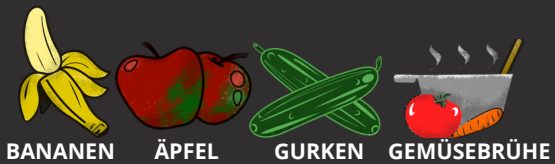


KAKAO (PULVER) CAPPUCINO (PULVER)

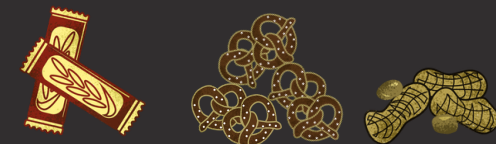
## VPS4



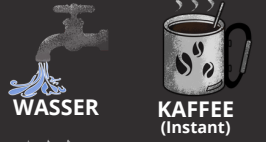
MARMELADEN MILCHBRÖTCHEN BRÜHE MIT TOAST COLA



BANANEN ÄPFEL GURKEN GEMÜSEBRÜHE



MÜSLIRIEGEL SALZBREZELN ERDNÜSSE



WASSER KAFFEE (Instant)



TEE ISO PULVER



KAKAO (PULVER) CAPPUCINO (PULVER)