



M M MIEGA MARSCH

DAS HANDBUCH ZUM EVENT

FOTO: SPORTOGRAF

INHALTSVERZEICHNIS

VORWORT	3
CHECK-IN BEIM ABHOLPARTNER	4
CHECK-IN AM START	5
ABLAUF AM START	5
ABLAUF AN DEN VERPFLEGUNGSSTATIONEN	7
ABLAUF AM ZIEL	11
WICHTIGE HINWEISE	12
DOS & DON'TS	15
PACKLISTE	16
MARKIERUNG	17
FAQ	18



presented by

 Columbia



VORWORT

Lieber Megamarsch-Challenger,

wir freuen uns riesig, dass Du in diesem Jahr bei einem Megamarsch dabei bist und Dich Deiner persönlichen Challenge stellst. In diesem Handbuch findest Du die ersten wichtigen, allgemeinen Informationen, die Du für Deinen Megamarsch benötigst. 2 Wochen vor dem Event erhältst Du zusätzlich das eventbezogene Booklet von uns, in dem Du alle Infos, die speziell für Deinen Megamarsch wichtig sind, findest wie die Adressen der Stationen, An- und Abreise-Möglichkeiten, Infos zum Check-In etc. Zeitgleich erhältst Du auch die Strecke zum Download von uns.

Sportliche Grüße

Dein Team Megamarsch



presented by



SportScheck

CHECK-IN BEIM ABHOLPARTNER

Der Vorab-Check-In ist in der Regel ab 2 Wochen vor Deinem Megamarsch möglich. Bei unserem Abholpartner - in den meisten Fällen eine SportScheck-Filiale vor Ort - hast Du die Möglichkeit, Dein Teilnehmerbändchen abzuholen. In dem eventbezogenen Booklet, das wir 2 Wochen vor dem Event online stellen, erhältst Du die genauen Infos, wo und wann der Pre-Check-In für Deinen Megamarsch möglich ist. Bitte warte diese Informationen unbedingt ab, da der Check-In beim Abholpartner erst dann möglich ist!

Wer ein Teilnehmershirt bestellt hat, kann dieses ebenfalls bei unserem Abholpartner abholen. Für eine bessere Nachhaltigkeit und auf Grund von Eurem Feedback haben wir uns dazu entschieden, dass es keine Start-

unterlagen mehr geben wird, sondern nur noch das beliebte Stoffbändchen.

Außerdem gibt es nur noch ein Teilnehmerbändchen (statt wie bisher zwei Bändchen).

In dieser Saison wird es demnach keinen Umschlag mehr geben, sondern Du erhältst beim Check-In direkt das Stoffbändchen. Die Bändchen haben unterschiedlich farbige Verschlüsse, woran die einzelnen Startzeiten unterschieden werden können.

Du kommst mit Deinem Ticket zum Abholpartner. Dort wird das Ticket eingescannt. Die Mitarbeiter des Abholpartners geben Dir passend zu Deiner Startzeit das Stoffbändchen aus. Dieses musst Du während des Event am Handgelenk tragen und am Start sowie an den Stationen vorzeigen. Denk unbedingt daran, das Stoffbändchen am Eventtag mitzubringen.

Das Stoffbändchen dient nun als Ersatz für Dein Ticket, sodass Du nur mit dem Stoffbändchen Zugang zum Startgelände hast.

Wer beim Abholpartner eingechekkt hat, muss sich am Eventtag NICHT mehr für den Check-In anstellen. Es wird einen separaten Eingang geben, wo Du einfach nur Dein Bändchen vorzeigst und so auf das Startgelände gelangst.

Du hast die Möglichkeit, auch für andere Teilnehmer mit einzuchecken, wenn Du das Ticket der Person dabei hast. Bitte achte darauf, das Stoffbändchen an die Person weiterzugeben.

Damit das SportScheck Team Dich einchecken kann, musst Du Dein Ticket (ausgedruckt oder digital) mitbringen und vorzeigen.

M MEGA MARSCH

presented by  Columbia



CHECK-IN AM START

Alternativ kannst Du Dich natürlich auch am Eventtag direkt bei uns am Start einchecken. Wir freuen uns sehr, dass Ihr in dieser Saison wieder etwas früher vor Ort sein könnt. Bitte sei max. 30 Minuten vor Deiner Startzeit da, auch wenn Du Dich noch einchecken musst. Die Zeit wird reichen!

Wer vorab nicht beim Abholpartner eingekcheckt hat, erhält am Start das Stoffbändchen von uns. Die T-Shirts können entweder beim Abholpartner oder am Eventtag bei uns am Start oder Ziel abgeholt werden. Die Hoodies können ausschließlich am Eventtag bei uns am Start oder Ziel abgeholt werden.



ABLAUF AM START

Ihr startet gestaffelt in verschiedenen Startgruppen. Die jeweilige Startzeit ist auf Deinem Ticket vermerkt. Es gibt Startzeiten im 15 Minuten-Takt. Pro Startzeit gibt es rund 300 Plätze.

Bitte beachte, dass Dein Ticket nur für die jeweilige Startzeit gültig ist. Startzeiten können nicht vor Ort getauscht werden! Wenn Du Deine Startzeit verpasst hast, startest Du in der letzten Startgruppe.

Damit es für Dich übersichtlicher ist, haben wir Dir hier einmal Schritt-für-Schritt den Ablauf am Start aufgelistet:

1. Du kommst am Start an (max. 30 Minuten vor Deiner Startzeit, da wir Dich nicht früher auf das Gelände lassen können. Keine Sorge- die Zeit wird reichen!).
2. Es gibt 2 verschiedene Eingangsbereiche. Einen für diejenigen, die bereits beim Abholpartner eingekcheckt haben und nur noch das Bändchen vorzeigen müssen, und einen für diejenigen, die noch einchecken müssen. Stelle Dich in der passenden Reihe an.
3. Halte Dein Ticket bereit (digital oder als Ausdruck), damit wir Dich einchecken können. Wenn Du bereits beim Abholpartner eingekcheckt hast, zeige uns Dein Handgelenk, an dem Du das Stoffbändchen trägst, welches Du beim Abholpartner erhalten hast.

**MEGA
MARSCH**

presented by

 Columbia

4. Nachdem Dein Ticket/ Stoffbändchen kontrolliert wurde, kannst Du die Startfläche betreten. Wer möchte, kann sich einen Wanderpass mitnehmen.
5. Wer ein T-Shirt oder einen Hoodie bestellt hat, kann zu einem separaten Zelt gehen und den Hoodie/ das T-Shirt dort abholen. Alternativ kannst Du Dein T-Shirt/ Deinen Hoodie auch erst im Ziel abholen.
6. Wenn Du den Gepäcktransport ins Ziel oder den Special Needs Service gebucht hast, gehe zum separaten Zelt, um Dein Gepäck/ Deine Special Needs Beutel dort abzugeben. Achte darauf, dass Dein Gepäckstück/ Deine Beutel gut beschriftet sind (wie am Flughafen).
7. Jetzt kannst Du auf der Startfläche Deine Unterlagen wegräumen, auf Toilette gehen, Fotos machen und letzte Handgriffe vor dem Start durchführen.
8. Wer bereits einen Wanderpass hat, kann zu unserem Info-Point gehen und den Wanderpass dort abstempeln lassen. Wenn Du Deinen Wanderpass gerade erst am Start abgeholt hast, dann ist dieser bereits gestempelt. Den zweiten Stempel erhältst Du am Ziel. Zwischendurch an den Stationen musst Du den Wanderpass nicht stempeln.
9. Wenn Du mit allem fertig bist, kannst Du Dich zum Startkanal begeben. Dort schicken wir Dich mit letzten motivierenden Worten auf Deinen Weg.
10. Um Dich eindeutig als Teilnehmer identifizieren zu können und sicherzustellen, dass pro Ticket nur 1 Person startet, musst Du das Stoffbändchen das gesamte Event über am Handgelenk tragen. Wer ein Stoffbändchen als Erinnerung z.B. für seinen Rucksack haben möchte, findet bei YouTube zahlreiche Videos, wie man den Verschluss nach dem Event wieder lösen kann. Alternativ kannst Du Dich im Ziel bei uns melden und nach einem 2. Bändchen fragen (solange der Vorrat reicht).

**M M MEGA
WARSCH**

presented by

 Columbia



ABLAUF AN DEN VERPFLEGUNGS- STATIONEN

Auf der Wanderstrecke befinden sich 4 Verpflegungsstationen.

Die Verpflegung variiert je nach Verpflegungsstation. Die Stationen haben verschiedene Themen, je nachdem, zu welcher Uhrzeit Du diese voraussichtlich betreten wirst. Auf der nächsten Seite kannst Du sehen, welche Verpflegung es an welcher Verpflegungsstation geben wird. Das Wasser wird Dir an den Stationen aus Kanistern zum Abfüllen zur Verfügung gestellt. **Bring Dir also bitte unbedingt eine eigene Trinkflasche mit, in die Du das Wasser füllen kannst, da wir an den Stationen keine Flaschen vor Ort haben werden.**

Am Start stellen wir Dir kein Wasser zur Verfügung. Denke also bitte daran, Dir für die ersten Kilometer selber Wasser und ggf. Verpflegung mitzubringen.

Denke daran, genug Wasser zu trinken! Der Megamarsch ist sehr anstrengend, sodass Du viel Wasser verlierst und dieses durch ausreichendes Trinken wieder ausgleichen musst.

Außerdem solltest Du auf Deine Elektrolythaushalt achten. Dafür bieten wir an den verschiedenen Verpflegungsstationen Salzsticks an, da Salz reich an Natrium und Chlorid ist. Zusätzlich solltest Du Dich aber auch selber mit dem Thema beschäftigen und Dir überlegen, welche Mineralien Du Deinem Körper während dem Megamarsch zuführen möchtest.

Mehr Infos zu dem Thema findest Du hier:

<https://www.megamarsch.de/post/elektrolyte>

Um lange Wartezeiten zu vermeiden, werden wir die Brote für Dich wie bisher belegen. Wer zusätzlich Margarine möchte, kann sich diese in einem separaten Bereich noch auf das Brot schmieren. So kann jeder von Euch für sich entscheiden, ob Ihr Margarine nehmen möchtet - oder eben auch nicht. Besteck zum Schmieren legen wir bereit.

Kartoffelpüree und Porridge kannst Du Dir mit heißem Wasser selber mischen.

Wir werden in dieser Saison **KEIN Einweggeschirr** mehr bereithalten und ausgeben. **Bitte denk daher unbedingt daran, eine eigene Trinkflasche sowie Mehrwegbecher** für Cola, Heiß-Getränke, Brühe, Säfte, Porridge, Kartoffelpüree, Kartoffelsalat etc. mitzubringen.

**M MEGA
MARSCH**

presented by  Columbia

Ggf. macht es Sinn, dass Du Dir mehrere Becher mitbringst, um z.B. Porridge und Kaffee parallel zu essen/ zu trinken. Bitte bring Dir neben dem Becher auch **eigenes Besteck** mit (z.B. Löffel und Gabel), um Porridge, Kartoffelpüree, Kartoffelsalat etc. essen zu können. Mach Dir am besten vorab Gedanken, welche Verpflegung Du gerne essen möchtest, damit Du das passende "Equipment" parat hast.

So können wir gemeinsam Müll und Einweggeschirr vermeiden.

Den Müll, der beim Verzehr von Speisen und Getränken anfällt, kannst Du an unseren Stationen in den dafür vorgesehenen Behältern entsorgen. Am Ausgang jeder Verpflegungsstation gibt es eine Müllstation, wo Du Deinen Müll trennen und entsorgen kannst.

Bitte lass Müll auf keinen Fall auf der Strecke liegen, damit wir auch nächstes Jahr wieder gemeinsam den Megamarsch genießen können.

**MM MEGA
MARSCH**

presented by

 Columbia



VERPFLEGUNGS- ÜBERSICHT 50/12

KICKSTARTER STATION FRÜHSTÜCK (VPS1)



	Instant Kaffee (Zucker, Milch, Hafermilch)	Tee (verschiedene Sorten)	Isogetränke- pulver	Orangensaft	Wasser	Kakaopulver	Brühe (Gemüse)
	Süßes Gebäck	Porridge (verschiedene Geschmacks- richtungen)	Bananen	Äpfel	Riegel	Gewürz- gurken	Belegte Brote

RECHARGE STATION HERZHAFT UND SÜSS (VPS2)



Wasser	Tee (verschiedene Sorten)	Isogetränke- pulver	Apfelsaft	Instant Kaffee (Zucker, Milch, Hafermilch)	Brühe (Gemüse)	
Verschiedene Fruchtgummi Sorten (auch Vegan)	Würstchen	Vegetarische Alternative	Senf + Ketchup	Kartoffelsalat (Essig und Öl)		

RECOVER STATION KAFFEE UND KUCHEN (VPS3)



	Instant Kaffee (Zucker, Milch, Hafermilch)	Tee (verschiedene Sorten)	Isogetränke- pulver	Cola	Wasser	Cappuccino- und Kakaopulver	Brühe (Gemüse)
	Kuchen	Riegel	Kekse	Bananen	Äpfel	Saisonales Obst	Salzbrezeln

KEEP UP STATION ENERGIE LIEFERANTEN (VPS4)



Wasser	Tee (verschiedene Sorten)	Isogetränke- pulver	Instant Kaffee (Zucker, Milch, Hafermilch)	Cola	
Brühen (Tomaten, Champignon, Gemüse, etc.) mit Toast	Kartoffel- püreepulver	Fruchtgummi (auch Vegan)	Erdnüsse	Gewürzgurken	





VERPFLEGUNGS- übersicht 100/24

RECOVER STATION KAFFEE UND KUCHEN (VPS1)



	Instant Kaffee (Zucker, Milch, Hafermilch)	Tee (verschiedene Sorten)	Isogetränke- pulver	Brühe (Gemüse)	Wasser	Cappuccino- und Kakaopulver			
	Kuchen	Riegel	Kekse	Bananen	Äpfel	Saisonales Obst	Salzbrezeln	Gewürz Gurken	

RECHARGE STATION HERZHAFT UND SÜSS (VPS2)



Wasser	Tee (verschiedene Sorten)	Isogetränke- pulver	Apfelsaft	Instant Kaffee (Zucker, Milch, Hafermilch)	Brühe (Gemüse)	
Verschiedene Fruchtgummi Sorten (auch Vegan)	Würstchen	Vegetarische Alternative	Senf + Ketchup	Kartoffelsalat (Essig und Öl)		



KEEP UP STATION ENERGIE LIEFERANTEN (VPS3)



	Wasser	Tee (verschiedene Sorten)	Isogetränke- pulver	Instant Kaffee (Zucker, Milch, Hafermilch)	Cola			
	Brühen (Tomaten, Champignon, Gemüse, etc.) mit Toast	Kartoffel- püreepulver	Fruchtgummi (auch Vegan)	Erdnüsse	Gewürz Gurken	Riegel		

KICKSTARTER STATION FRÜHSTÜCK (VPS4)



Instant Kaffee (Zucker, Milch, Hafermilch)	Tee (verschiedene Sorten)	Isogetränke- pulver	Orangensaft	Wasser	Kakaopulver	Brühe (Gemüse)	
Süßes Gebäck	Porridge (verschiedene Geschmacks- richtungen)	Bananen	Äpfel	Riegel	Gewürz- gurken	Belegte Brote	
Cola							





ÖFFNUNGSZEITEN

In dem eventbezogenen Booklet 2 Wochen vor dem Event erhältst Du eine genaue Übersicht, wo sich welche Verpflegungsstation befindet und von wann bis wann diese geöffnet sein wird. Die Öffnungszeiten werden anhand der durchschnittlichen Wander-Geschwindigkeit von 4,2 – 6 km/h berechnet. Bei einer Geschwindigkeit von 4,2 km/h sind Pausen schon mit eingerechnet. Du musst also etwas schneller als 4,2km pro Stunde wandern, um Zeit für Pausen zu haben.

Solltest Du die Durchschnittsgeschwindigkeit nicht halten können und die VPS bei Ankunft bereits geschlossen sein, empfehlen wir Dir den Megamarsch abubrechen.

Für jeden Megamarsch gibt es einen Schlussläufer, der als Letztes startet und die Mindestgeschwindigkeit von 4,2 km pro Stunde einhält.

Analog zum Schlussläufer wird es in dieser Saison Vorläufer geben, die mit unserer maximalen Geschwindigkeit von 6 km pro Stunde wandern.

Wer langsamer als unser Schlussläufer oder schneller als unser Vorläufer geht, ist kein offizieller Teilnehmer der Veranstaltung mehr und muss somit damit rechnen, dass die Stationen und das Ziel nicht mehr bzw. noch nicht oder nicht vollständig aufgebaut sind.



ABLAUF AM ZIEL

Beim Zieleinlauf gehst Du durch einen Zielbogen, wo Du Deine Medaille erhältst. Im Anschluss erhältst Du Deine Urkunde und Dein alkoholfreies Finisher-Bier. Alternativ haben wir auch Wasser oder Cola für Dich am Ziel.

Da wir eine Sportveranstaltung sind, werden am Ziel ausschließlich alkoholfreie Getränke angeboten. Nach der enormen Anstrengung, die der Megamarsch bedeutet, reagiert der Körper anders auf Alkohol als unter "normalen" Umständen, sodass es schnell zu Kreislaufproblemen kommen kann.

Und das wäre schließlich kein schöner Abschluss für Dein Megamarsch-Abenteuer!

**MEGA
MARSCH**

presented by

 Columbia

!

WICHTIGE HINWEISE

Sicherheit

Je nachdem, für welches Eventformat Du Dich angemeldet hast, gibt es dieses Pflicht Equipment bzw. Empfehlungen für Deine Sicherheit:

100 KM
PFLICHT: <ul style="list-style-type: none"> - Mobiltelefon - Strecke auf dem Handy oder GPS-Gerät - Lampe (z.B. Stirnlampe oder Brustlampe) - Warnweste/ Reflektoren an der Kleidung
EMPFEHLUNG: <ul style="list-style-type: none"> - Trillerpfeife, um im Notfall auf Dich aufmerksam machen zu können.

50 KM DURCH DIE NACHT

PFLICHT:

- Mobiltelefon
- Strecke auf dem Handy oder GPS-Gerät
- Lampe (z.B. Stirnlampe oder Brustlampe)
- Warnweste/ Reflektoren an der Kleidung

EMPFEHLUNG:

- Trillerpfeife, um im Notfall auf Dich aufmerksam machen zu können.

50 KM

PFLICHT:

- Mobiltelefon
- Strecke auf dem Handy oder GPS-Gerät

EMPFEHLUNG (bei späten Startgruppen oder Events, die im Frühjahr/ Herbst stattfinden):

- Trillerpfeife, um im Notfall auf Dich aufmerksam machen zu können.
- Lampe (z.B. Stirn- oder Brustlampe)
- Warnweste/ Reflektoren an der Kleidung

Wir empfehlen Dir das Wandern in bekannten Gruppen. In einer kleinen Gruppe ist es nicht nur leichter, mit Notfallsituationen umzugehen, auch die gegenseitige Motivation hat einen hohen Stellenwert. Außerdem bitten wir Dich, nachts / abends die Wanderwege nicht zu verlassen.

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.

Toiletten

Am Start- und Zielbereich sowie an allen Verpflegungsstationen befinden sich Toiletten. Alle Kontaktflächen und Toiletten werden in regelmäßigen Abständen desinfiziert.

MEGA MARSCH

presented by

Columbia

Sauberkeit/ Müll

Wir bitten alle Teilnehmer den Start, die Wege, die VPS, sowie den Zielbereich sauber zu halten. Wenn auf der Strecke Müll anfällt, entsorge diesen bitte an der nächsten Verpflegungsstation. Da wir alle Wanderer und Outdoor-Sportler sind, schätzen und schützen wir die Natur, um beim nächsten Megamarsch diese wieder genießen zu können. Viele Megamarscher binden sich z.B. eine kleine Mülltüte an den Rucksack, um dort den Müll zu sammeln, der auf der Strecke anfällt.

Vorbereitung

Die Vorbereitung auf den Megamarsch ist das A & O. Gerade wenn Du noch keine 50 oder 100km 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. 20-40 km ging. Wenn Du ab-

brichst, 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.

Tipps zum Training findest Du z.B. in diesen Blogbeiträgen:

- [Extremwandern für Anfänger](#)
- [3-Monats Trainingsplan](#)
- [Minimalistenplan](#)

Urkunden

Falls Du beim Event vergessen haben solltest, Dir Deine Urkunde abzuholen oder es Dir nicht möglich war, da Du zum Beispiel die Strecke zwischen den VPS verlassen hast, kannst Du uns nachträglich noch eine Mail schicken. Schick uns Deinen Namen, die Kilometerzahl und einen Screenshot

Deiner Wanderung aus Deiner App an info@megamarsch.de. So können wir Dir Deine digitale Urkunde als PDF per E-Mail zukommen lassen.

Hall of Fame

Die Hall of Fame ist eine alphabetische Auflistung aller Finisher. Diese stellen wir in den Tagen nach dem Event bei Facebook online. Die Hall of Fame wird bei der Urkundenausgabe erfasst.

Solltest Du Dir keine Urkunde am Ziel abholen, erscheint Dein Name vorerst nicht in der Hall of Fame.

Autofahren

Die körperlichen Strapazen bei einem Megamarsch sollten auf gar keinen Fall unterschätzt werden, sowohl physisch als auch psychisch. Nach über 12 Stunden, die Du mindestens wach sein wirst, solltest Du Deinen weiteren Tagesablauf dementsprechend planen. Viele von Euch werden sogar länger als 12



Stunden wach sein. Wir raten dringend davon ab, nach dem Megamarsch selber mit dem Auto nach Hause zu fahren. Zum einen hast Du nach der großen Distanz noch wenig Gefühl in Füßen und Beinen und noch wichtiger: die Müdigkeit und extreme Erschöpfung sind keine Voraussetzungen, um im Straßenverkehr teilzunehmen. Laut der DGSM hat Schlafmangel einen ähnlichen Einfluss auf Dich wie Alkohol im Straßenverkehr. Ein so langer Schlafentzug hat denselben Einfluss wie 1,0 Promille, in diesem Zustand sollte niemand mehr Auto fahren. Organisiere Dir im Vorfeld eine Person, die Dich auf der Strecke oder im Ziel abholen kann.

Straßenverkehr

Bitte halte Dich immer an die Straßenverkehrsordnung!

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 verletzst.

An- und Abreise

Die An- und Abreise wird selbstständig von Dir organisiert. Bitte beachte, dass öffentliche Verkehrsmittel abends/ nachts eingeschränkt fahren.

Dementsprechend solltest Du Dich vor der Veranstaltung informieren, ob Dich Freunde oder Familie fahren/abholen können. Wir versuchen, Dir die Abreise so einfach wie möglich zu gestalten, sodass der nächste Bahnhof oder die nächste Bushaltestelle nicht weit von der

jeweiligen VPS entfernt ist. Nähere Infos dazu, ob es Parkmöglichkeiten gibt und welche ÖPNV Verbindungen, Dich zum Start oder von den Stationen vom Ziel weg bringen, erhältst Du im eventbezogenen Booklet 2 Wochen vor dem Event.

Abholen durch Familie und Freunde

Bitte suche Dir bei Google Maps öffentliche Parkplätze in der Nähe der Verpflegungsstationen/ des Starts/ des Ziels heraus, wo Du Dich mit Deinen Lieben treffen kannst, wenn Du den Megamarsch beendest und abgeholt werden möchtest. Bitte beachte, dass Freunde/ Familie keinen Zutritt zu unseren Verpflegungsstationen haben. Wir freuen uns allerdings sehr, wenn Deine Freunde/ Familie zum Ziel kommen, um Dich und andere Finisher jubelnd zu empfangen.





DO'S & DON'TS

wir hoffen, Du...
hast Dich mental und körperlich vorbereitet.
packst Deinen Rucksack mit Bedacht (Checkliste).
bist hilfsbereit.
wanderst mit anderen Teilnehmern zusammen in kleinen Gruppen.
bleibst ruhig, falls Du Dich mal verlaufen solltest.
kleidest Dich im Zwiebellook.
versorgst Deine Füße, vor allem Blasen, möglichst schnell.
trinkst ausreichend Wasser.
liest Dir die Hygienevorschriften gut durch und hältst Dich an diese.

wir bitten Dich nicht...
Pfandflaschen und Müll irgendwo liegen zu lassen.
Deinen Rucksack unnötig voll zu packen.
allein zu wandern.
andere Teilnehmer, die Hilfe benötigen, zu ignorieren.
die Notfallnummer für Weghilfen zu nutzen.
die Wanderwege zu verschmutzen.
neue Wanderschuhe während des Megamarschs einzulaufen.
zu wenig Wasser zu trinken.
unverantwortlich zu handeln und Dich selbst in Gefahr zu bringen.

**MEGA
MARSCH**



PACKLISTE

Diese Packliste bietet Dir eine grobe Orientierung, was für Deinen Megamarsch wichtig ist. Je nach Wetter sind für Dich andere Dinge wichtig. In Deiner Vorbereitung kannst Du herausfinden, welches Equipment für Dich wichtig und hilfreich ist - und welches eben auch nicht.

ICH PACKE MEINEN WANDERRUCKSACK UND NEHME MIT...	X
Rucksack mit 20-30 Liter Kapazität & Regenhülle	
Regenkleidung (Jacke/Poncho & Hose) oder Sonnenschutz (Kopfbedeckung, Sonnencreme)	
Funktionskleidung und Funktionsunterwäsche	
Zipp-bare Trekking Hose - keine Jeans	

Wanderschuhe & Wandersocken	
Fleece-/Softshelljacke	
ggf. Mund- und Nasenschutz	
Personalausweis	
Bargeld/ EC-Karte	
Wanderpass, wenn Du bereits einen besitzt	
Ticket digital o. ausgedruckt oder Stoffbändchen (wenn Du vorab beim Abholpartner eingechekt hast)	
Handy (mit Notfallnummern, GPX-Datei & App)	
Kleines 1. Hilfe-Set & Rettungsdecke	

Akkus/ Powerbank & Ersatzbatterien	
Stirnlampe/ Warnweste	
Taschenmesser	
Taschentücher	
ggf. Trekkingstöcke	
Verpflegung & Wasser für die ersten Kilometer	
Mineralien & Vitamine	
eine eigene Trinkflasche	
eigene Becher für Heißgetränke, Brühe, Cola, Kartoffelsalat etc.	
eigenes Geschirr (Löffel, Gabel)	

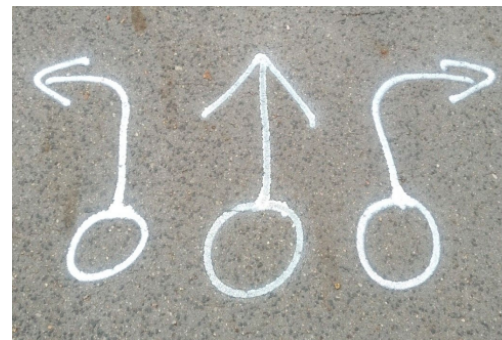
MEGA MARSCH



MARKIERUNG

Um auf der Strecke nicht die Orientierung zu verlieren, ist diese mit Schildern markiert. Wir hängen unsere Megamarsch-Schilder gut sichtbar auf. Diese findest Du beispielsweise an Zäunen.

Darüber hinaus findest Du auf dem Boden gesprühte Richtungspfeile, die Dir die aktuelle Richtung anzeigen. Unsere Pfeile sehen immer so aus.



SCHLUSSWORT

Wir hoffen, Du hast Dir das Handbuch in Ruhe durchgelesen und bist nun bereit für die Challenge Deines Lebens! Denk daran, Dir auch das event-bezogene Booklet durchzulesen, denn dort findest Du die Infos, die speziell für Deinen Megamarsch relevant und hilfreich sind.

Sei Dir bewusst, dass Dich letztendlich der Wille, Deine eigenen Grenzen zu überschreiten, und der Glaube an Dich selbst, ins Ziel bringen. Wir wünschen Dir viel Erfolg bei Deiner Vorbereitung!

#wirgehenweiter

**M MEGA
MARSCH**

presented by

 Columbia



FAQs ZUM MEGAMARSCH

DARF ICH MEINEN HUND MITBRINGEN?

Wir verbieten es zwar nicht, Deinen Hund zum Megamarsch mitzubringen, betonen aber ausdrücklich, dass Dein Hund nicht über uns versichert ist und somit auch nicht als Teilnehmer gilt. Weiterhin können wir keine extra Verpflegung für Tiere anbieten, weshalb Du dafür selbst verantwortlich bist. Denke daran, dass Dein Hund ebenfalls Essen und Trinken benötigt! Du solltest Dir zu 100% sicher sein, dass Dein Hund den Megamarsch schafft. Der Megamarsch ist sehr anstrengend und viele Teilnehmer kommen an ihre Grenzen. Sei Dir somit im Klaren, was Dein Hund leisten muss, und ob er daran gewöhnt ist.

Wenn Dein Hund Dich beim Megamarsch begleitet, muss er die gesamte Zeit über angeleint sein. Bitte nimm Rücksicht auf Teilnehmer, die sich in Gegenwart von Hunden unwohl fühlen.

WAS PASSIERT, WENN ICH NACH MEHR ALS 12/ 24 STUNDEN DAS ZIEL ERREICHE?

Grundsätzlich ist das Ziel immer etwas länger als 12 Stunden bei der 50km Distanz bzw. 24 Stunden bei der 100km Distanz geöffnet. Solltest Du erst nach den 12 bzw. 24 Stunden ins Ziel kommen, bekommst Du trotzdem noch Deine Medaille und Deine Urkunde. Solltest Du an den Verpflegungsstationen merken, dass Du deutlich hinter der Zeit bist, empfehlen wir Dir jedoch, auszusteigen.

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. Die Abreise muss grundsätzlich selbst von Dir organisiert werden. Außerdem hast Du die Möglichkeit, beim Erreichen der Verpflegungsstationen auszusteigen und Dir dort direkt Deine Urkunde zu sichern. Nach dem Ausstellen einer Urkunde bist Du allerdings kein Teilnehmer mehr der Veranstaltung. Wenn Du also weiterlaufen möchtest, kannst Du Dir an der Verpflegungsstation keine Urkunde abholen. Solltest Du zwischen den Stationen aussteigen, können wir Dir im Nachgang eine digitale Urkunde per E-Mail ausstellen. Schick uns dafür einen Nachweis, wie weit Du gekommen bist, an info@megamarsch.de.

presented by



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. Das geht zum Beispiel über unsere [Facebook-Gruppe Megamarsch Kaufen & Verkaufen](#). Dein Ticket umschreiben, kannst Du ebenfalls sehr einfach über Eventbrite. Eine detaillierte Anleitung dazu findest Du [hier](#). Die Tickets können nicht an uns zurückgegeben, erstattet oder auf ein anderes Event übertragen werden.

WO ERHALTE ICH MEINEN WANDERPASS?

Seit 2021 gibt es ein neues Wanderpass- und Pokalsystem. Mehr Infos dazu findest Du hier:

<https://www.megamarsch.de/post/der-neue-wanderpass-2021>

Den neuen Wanderpass kannst Du Dir am Start abholen.

DARF ICH DEN MEGAMARSCH AUCH JOGGEN?

Der Megamarsch ist eine Wander- und keine Laufveranstaltung. Unsere Verpflegungsstationen sind so geöffnet, dass Du diese bei einer Durchschnittsgeschwindigkeit von 4,2 km/h bis 6 km/h erreichen kannst. Bist Du schneller unterwegs, sind die Verpflegungsstationen noch nicht vollständig aufgebaut oder sogar noch gar nicht geöffnet, sodass Du weder Verpflegung noch Wasser entgegennehmen kannst.

WIE KOMME ICH VOM ZIEL ZURÜCK ZUM START?

Die An- und Abreise ist beim Megamarsch selbstorganisiert. Unsere Strecken sind so ausgelegt, dass Du mit dem ÖPNV weiterfahren kannst. In vielen Fällen ist die Strecke ein Rundkurs, sodass Start und Ziel identisch sind.

WANN SOLLTE ICH AM START SEIN?

Bitte sei maximal 30 Minuten vor Deiner Startzeit am Start. Auch wenn Du noch einchecken und Dein T-Shirt oder Deinen Hoodie abholen musst, wird die Zeit ausreichen!

WAS PASSIERT BEI EINEM GEWITTER/ UNWETTER?

Da wir eine Outdoor-Veranstaltung sind, findet der Megamarsch grundsätzlich auch bei Regen statt. Bei starken Unwettern oder Gewittern kann es zu einer Unterbrechung/ einem Pausieren der Veranstaltung kommen. Sollte das der Fall sein, werden wir Euch per E-Mail und über unsere Social Media Kanäle über den weiteren Ablauf informieren. Mehr Infos dazu findest Du hier:

<https://www.megamarsch.de/post/wandern-bei-gewitter>

**MEGA
MARSCH**

presented by

 Columbia