

MM MEGA MARSCH

presented by



RUHRGEBIET BEI NACHT

- 50KM -
25.07.2026

INFORMATIONEN

ADRESSEN UND ÖFFNUNGSZEITEN

EVENT INFORMATIONEN

VERPFLEGUNGSÜBERSICHT

UNSERE SPONSOREN



ADRESSEN

RUHRGEBIET BEI NACHT

Öffnungszeiten:

Start: 18:00 - 19:00 Uhr

VPS 1: 20:00 - 21:45 Uhr

VPS 2: 21:15 - 23:30 Uhr

VPS 3: 23:30 - 03:00 Uhr

VPS 4: 00:30 - 04:30 Uhr

Ziel: 02:20 - 07:00 Uhr





presented by Columbia

WICHTIGE INFORMATIONEN

RUHRGEBIET BEI NACHT



FÜR NOTFÄLLE

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

START:
Haltestelle: Essen Hafenstraße
(600m)

ZIEL:
Haltestelle: Essen Hafenstraße
(600m)

Informationen zur Abreise von
den Verpflegungsstationen
zurück zum Start- und
Zielbereich liegen vor Ort aus.

**PARKMÖGLICHKEITEN VOR
ORT:**
Vor Ort stehen für Euch rund
2000 Parkplätze zur Verfügung.
Auf den Parkplätzen P2 und P3
könnt Ihr in
der Zeit vom 25.07. ab 17:00 Uhr
bis zum 26.07.2025 um 09:00
Uhr für 8€ parken.
Auf dem P1 ist das Parken nicht
gestattet.
Die Bezahlung ist mit der Karte
und auch bar (bitte passend)
möglich!



STRECKENINFOS

Höhenmeter: 320

Komoot ist der offizielle
Navigationspartner der
Megamarsch Saison 2026.

Im Rahmen der Partnerschaft
erhalten alle
Teilnehmer*innen der
Megamarsch Events 2026
Komoot Premium 30 Tage
lang kostenlos. Freu dich auf
weltweite Offline-Karten und
die vielen beliebten Komoot
Premium-Funktionen, die
deinen Marsch im Ruhrgebiet
bei Nacht noch besser
machen.

Deinen Gutschein-Link sowie
weitere Schritte zur
Einlösung erhältst du vorab
per Mail von Megamarsch.
Solltest du dich kurzfristig
anmelden, kannst Du Dir
Deinen Code am Startbereich
abholen.



ABHOLPARTNER UND CHECK-IN

Check-In beim Abholpartner
Intersport Voswinkel
Limbecker Platz 1A,
45127 Essen

Vom 20.07. - 24.07. von 10:00
bis 20:00 Uhr (am 24.07. nur
bis 18:00 Uhr).
(Teilnehmershirts und
Funktionstücher können
ebenfalls abgeholt werden)

Pre-Event
Am Freitag, den 24.07.2026
findet unser Pre-Event von
10:00 - 18:00 Uhr statt. Hier
könnt Ihr letzte Fragen klären
und Euch nochmal mit der
entsprechenden Ausrüstung
aus unserem Fanshop (nur
Kartenzahlung möglich) und
aus dem Intersport Store für
Euren Megamarsch
ausrüsten.

Check-In am Start
Sei max. 30 Minuten vor
Deiner Startzeit da, auch
wenn Du Dich noch
einchecken musst.



**WICHTIGE
INFORMATIONEN**

**RUHRGEBIET
BEI NACHT**



SPECIAL AN DER VPS 2

An der VPS 2 wird die Brass Band "Die Zebras" während der gesamten Öffnungszeit für Euch vor Ort sein und Euch musikalisch begleiten.



MÜLLENTSORGUNG

Bitte achtet während der gesamten Veranstaltung besonders auf einen verantwortungsvollen Umgang mit Abfällen. An allen Verpflegungsstationen stehen Euch ausreichend Möglichkeiten zur Müllentsorgung zur Verfügung.

Wir bitten Euch ausdrücklich, Euren Müll ausschließlich dort zu entsorgen und nicht in der Natur zurückzulassen!



TMX

Wir unterstützen dich dabei, aktiv etwas für dein Wohlbefinden zu tun! Ob nach einem langen Tag, beim Sport oder zur Förderung deiner Regeneration und eines erholsamen Schlafs. Unsere TMX®-Produkte wurden auf Basis der langjährigen Erfahrung von Physiotherapeut, Osteopath und Trigger-Experte Thomas Marx entwickelt. Sie bieten dir eine einfache Möglichkeit, gezielt an deinem Körper zu arbeiten – jederzeit, überall und leicht umzusetzen.

Wir bringen es auf den Punkt:
#triggerdichselbst

Rabattcode:
MEGAMARSCH

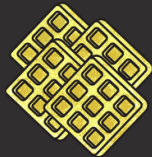
Link zur Buchungsseite:
<http://www.tmx-trigger.de>

**RUHRGEBIET
BEI NACHT**

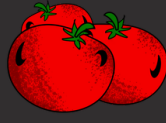
VERPFLEGUNGSÜBERSICHT

VPS1


BELEGTE BROTE



EIERWAFFELN



TOMATEN

Natur. Mehr leben.
SAFT

BANANEN



ÄPFEL



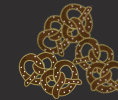
GURKEN



GEMÜSEBRÜHE



RIEGEL



SALZBREZELN



ERDNÜSSE



WASSER

KAFFEE
(Instant)KAKAO
(PULVER)
sanotact
ELEKTROLYTE
(Pulver)

TEE

CAPPUCINO
(PULVER)
VPS2


BELEGTE BROTE



KUCHEN



KEKSE

Natur. Mehr leben.
SAFT

BANANEN



ÄPFEL



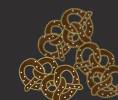
GURKEN



GEMÜSEBRÜHE



RIEGEL



SALZBREZELN



ERDNÜSSE



WASSER

KAFFEE
(Instant)KAKAO
(PULVER)
sanotact
ELEKTROLYTE
(Pulver)

TEE

CAPPUCINO
(PULVER)
VPS3

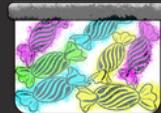

SÜßES GEBÄCK



GETROCKNETE FRÜCHTE



LINSENSUPPE



FRUCHTGUMMI



COLA



BANANEN



ÄPFEL



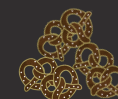
GURKEN



GEMÜSEBRÜHE



RIEGEL



SALZBREZELN



ERDNÜSSE



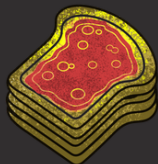
WASSER

KAFFEE
(Instant)KAKAO
(PULVER)
sanotact
ELEKTROLYTE
(Pulver)

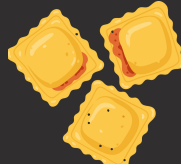
TEE

CAPPUCINO
(PULVER)
VPS4


SÜßES GEBÄCK



MARMELADEN TOAST



RAVIOLI



COLA



BANANEN



ÄPFEL



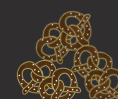
GURKEN



GEMÜSEBRÜHE



RIEGEL



SALZBREZELN



ERDNÜSSE



WASSER

KAFFEE
(Instant)KAKAO
(PULVER)
sanotact
ELEKTROLYTE
(Pulver)

TEE

CAPPUCINO
(PULVER)

**MM MEGA
MARSCH**

presented by  Columbia

SPONSOREN

**RUHRGEBIET
BEI NACHT**

DANKE AN UNSERE PARTNER!

 **Columbia**

sanotact®

PETZL®

INTERSPORT
AUS LIEBE ZUM SPORT

 **komoot**

TMX®
DIE TRIGGER COMPANY



**FRÄU
LEIN**


Amecke®
Natur. mehr leben.


BAS