



**RÜGEN  
100KM**

**Öffnungszeiten:**

Start: 09:00 - 10:30 Uhr

VPS 1: 13:20 - 16:45 Uhr

VPS 2: 16:40 - 21:30 Uhr

Ziel 54km: 17:20 - 23:30 Uhr

VPS 3: 18:55 - 00:40 Uhr

VPS 4: 00:45 - 08:30 Uhr

Ziel 104km: 01:40 - 11:30 Uhr





presented by Columbia

# WICHTIGE INFORMATIONEN

## RÜGEN 100KM



### 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: Sellin Ost (350m)

**VPS 1:**  
Haltestelle: Lietzow (20m)

**VPS 2:**  
Haltestelle: Binz LB (1,1km)  
**Achtung:** letzte Abfahrt um 20:40  
Uhr

**Ziel 50km:**  
Haltestelle: Sellin Ost (350m)

**VPS 3:**  
Shuttle von 19:00 - 01:00 Uhr nach  
Sellin zum Start- und Zielbereich

**VPS 4:**  
Haltestelle: Sellin Ost (900m)  
**Achtung!** Erste Abfahrt um 06:00  
Uhr

**ZIEL 100km:**  
Haltestelle: Sellin Ost (350m)  
**Achtung!** Erste Abfahrt um 09:09  
Uhr



### STRECKENINFOS & GPX-TRACK

**Höhenmeter: 690**

Komoot ist der offizielle  
Navigationspartner der  
Megamarsch Saison 2025.

Im Rahmen der Partnerschaft  
erhalten alle  
Teilnehmer\*innen der  
Megamarsch Events 2025  
Komoot Premium 30 Tage  
lang kostenlos. Freu dich auf  
weltweite Offline-Karten und  
die vielen beliebten Komoot  
Premium-Funktionen, die  
deinen Marsch auf Rügen  
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 Rossow  
Grünhofer Bogen 13-17,  
18437 Stralsund

Vom 11.10.-17.10.2025 von  
09:00 - 19:00 Uhr (am 17.10.  
nur bis 18:00 Uhr).  
(Teilnehmershirts und  
Funktionstücher können  
ebenfalls abgeholt werden)

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



**EXTRA  
INFORMATIONEN**

**RÜGEN  
100KM**



### EXTRA-INFORMATIONEN

#### **Wichtig - Achtung:**

Die Strecke hat aufgrund behördlicher Vorgaben insgesamt 104km. Das Zwischenziel befindet sich bei 54km. Die Öffnungszeiten sind dementsprechend angepasst und verlängert.

#### **Parken am Start- und Zielbereich:**

Vor Ort stehen Euch kostenpflichtige Parkplätze zur Verfügung. Es ist nur Kartenzahlung möglich.

#### **Shuttle:**

An der VPS 3 wird für Euch ein Shuttle zur Verfügung stehen. Diese können vor Ort für 10€ gebucht werden und ausschließlich mit Karte bezahlt werden.

Zwei Fahrzeuge fahren Euch zwischen 19:00 und 01:00 Uhr zurück zum Start- und Zielbereich.

#### **Mülltonnen nach der VPS:**

26,7 KM

47,0 KM

60,0 KM

93,0 KM

#### **Toiletten auf der Strecke:**

<https://www.toilette-in-der-naehe.de/toilette-ruegen>



# VERPFLEGUNGÜBERSICHT

RÜGEN  
100KM

<p><b>VPS1</b> sponsored by <b>REWE</b></p> <p>TOAST    BREZELN    DONUT    SAFT</p>	<p><b>CORNY</b> RIEGEL</p> <p>BANANEN    ÄPFEL</p> <p>POP CORN    VEGGIE WURZERL    SALAMI STICKS</p> <p>SALZBREZELN</p>	<p>WASSER</p> <p>sanotact<sup>®</sup></p> <p>ELEKTROLYTE (Pulver)    Heißgetränke    LIMONADE</p>
<p><b>VPS2</b></p> <p>BELEGTE BROTE    PFIRSICH SCHNITTEN    KUCHEN    KEKSE    LINSENSUPPE    SAFT</p>	<p>BANANEN    ÄPFEL    GURKEN    GEMÜSEBRÜHE</p> <p>RIEGEL    SALZBREZELN    ERDNÜSSE</p>	<p>WASSER</p> <p>sanotact<sup>®</sup></p> <p>ELEKTROLYTE (Pulver)    KAFFEE (Instant)    KAKAO (PULVER)    TEE    CAPPUCINO (PULVER)</p>
<p><b>VPS3</b></p> <p>SÜßES GEBÄCK    GEMÜSERAVIOLI    FRUCHTGUMMI    COLA</p>	<p>BANANEN    ÄPFEL    GURKEN    GEMÜSEBRÜHE</p> <p>RIEGEL    SALZBREZELN    ERDNÜSSE</p>	<p>WASSER</p> <p>sanotact<sup>®</sup></p> <p>ELEKTROLYTE (Pulver)    KAFFEE (Instant)    KAKAO (PULVER)    TEE    CAPPUCINO (PULVER)</p>
<p><b>VPS4</b></p> <p>SÜßES GEBÄCK    MARMELADEN TOAST    KARTOFFELSALAT    COLA</p>	<p>BANANEN    ÄPFEL    GURKEN    GEMÜSEBRÜHE</p> <p>RIEGEL    SALZBREZELN    ERDNÜSSE</p>	<p>WASSER</p> <p>sanotact<sup>®</sup></p> <p>ELEKTROLYTE (Pulver)    KAFFEE (Instant)    KAKAO (PULVER)    TEE    CAPPUCINO (PULVER)</p>



# DANKE AN UNSERE SPONSOREN!

**RÜGEN  
100KM**

