

MM MEGA MARSCH

presented by

 Columbia

26
#



DAS OFFIZIELLE BOOKLET

MEGA - CHALLENGE

01.01 - 28.02.2025



MEGA MARSCH

presented by

Columbia

INHALT

VORWORT

Allgemeine Informationen 3

Ablauf

Vor dem Event 4/5
Während dem Event 6
Anleitung Wandertagebuch 7/8
Nach dem Event 9

WICHTIGE HINWEISE

Motivation 10
FAQ's 11



ALLGEMEINE INFORMATIONEN



Lieber Megamarsch-Challenger,

seit dem Frühjahr 2023 dürfen wir die Outdoor-Marke Columbia unseren ersten Presenting Partner nennen.

Mit verschiedenen Aktivierungen über das Jahr hinweg wird Dich Columbia auf Deinem Megamarsch presented by Columbia unterstützen und Dein Wander-Erlebnis noch großartiger machen.

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.

Die Saison 2025 steht vor der Tür. Lass uns mit unserer Mega-Challenge gemeinsam motiviert ins neue Jahr starten, die guten Vorsätze direkt in die Tat umsetzen und uns auf die neue Megamarsch Saison vorbereiten.

Ganz egal, wie viele Kilometer bei Dir am Ende zusammenkommen. Das wichtigste ist, dass Du den Spaß nicht verlierst!

Doch bevor es losgeht, möchten wir uns bei Dir bedanken! Denn Du bist dabei, Du glaubst an uns und unser Motto #WIRGEHENWEITER, Du bist ein Teil der Megamarsch Community!

Wir wünschen Dir ganz viel Spaß und Erfolg bei Deiner Mega-Challenge und freuen uns jetzt schon mega auf Deine Berichte!

Schön, dass Du dabei bist! Lass uns diese Challenge gemeinsam rocken!

Megamarsch

Dein Team-Megamarsch

Presenting Partner



ration1.de





Ablauf

Tickets

Sichere Dir bis zum 01.01.2025 Dein Ticket, um die gesamten 2 Monate Zeit zu haben, Kilometer zu sammeln.

Auch nach dem 01.01.2025 kannst Du Dich noch anmelden und an der Challenge teilnehmen. Allerdings hast Du dann keine vollen 2 Monate mehr Zeit, Deine Kilometer zu sammeln.

Denn egal, wann Du Dich angemeldet hast, **die Mega-Challenge endet spätestens am 28.02.2025**. Danach können keine weiteren Kilometer mehr für die Mega-Challenge gesammelt werden.

Je später Du Dich anmeldest, umso weniger Zeit hast Du also, um Deine Kilometer zu sammeln. Du musst Dich nicht vorab entscheiden, welche Kilometer-Stufe Du erreichen möchtest.

Anders als bei unseren #WIRGEHENWEITER Spezials gibt es für die Mega-Challenge außerdem kein Startpaket.

Vor dem Event

Du kannst Dir selber aussuchen, wie Du Deine Kilometer aufteilst. Jede Wanderung ab einer Länge von **10km** wird für die Challenge angerechnet. Natürlich kannst Du auch längere Wanderungen von 20, 30, 50 oder noch mehr Kilometern machen.

Dabei gilt: **Sobald Du die Mindestdistanz von 10km erreicht hast, zählt jeder weitere Kilometer direkt für die Mega-Challenge.** Du kannst Dir also auch 14, 27 oder 31 Kilometer etc. für die Mega-Challenge gutschreiben, wenn Du diese am Stück gewandert bist. Kleine Verschnaufpausen sind dabei natürlich erlaubt. ;)

Runde Deine Kilometer am besten auf eine Stelle nach dem Komma (z.B. 15,3km).

Du darfst Dir aussuchen, ob Du Deine Strecke vorher planst oder Dich einfach auf den Weg machst.

Wir empfehlen Dir jedoch, dass Du im Vorfeld diese Fragen für Dich klärst (gerade bei längeren Wanderungen):

- Was nehme ich mit? (**Packliste**)
- Wie verpflege ich mich? (**Wasser und Verpflegung**)
- Wen kann ich im **Notfall** anrufen?
- Wie **komme ich nach Hause**, wenn ich nicht mehr zurück laufen kann?



Ablauf

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, deinen Marsch beenden.

Wir raten Dir dringend davon ab, während des Megamarschs 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 verletzt.

Toiletten

Wir empfehlen Dir, Deine Runde so zu planen, dass Du regelmäßig an öffentlichen Toiletten vorbei kommst.

Hier bietet sich eine Runde an, die Dich mehrfach bei Dir Zuhause vorbei führt, sodass Du dort die Toilette nutzen kannst.

Sauberkeit / Müll

Wir bitten alle Teilnehmer, die Wege sauber zu halten. Wenn auf der Strecke Müll anfällt, entsorge diesen bitte bei Dir zu Hause oder im nächsten Mülleimer.

Viele Wanderer binden sich eine kleine Mülltüte an ihren Rucksack, um dort den Müll während der Wanderung zu sammeln.

Da wir alle Wanderer und Outdoor-Sportler sind, schätzen und schützen wir die Natur, um diese beim nächsten Megamarsch wieder genießen zu können.

Straßenverkehr

Bitte halte Dich immer an die Straßenverkehrsordnung!

Notfallkontakt

Du solltest Dir auf jeden Fall einen Notfallkontakt im Handy abspeichern, bei dem Du Dich melden kannst, wenn Du medizinische Hilfe benötigst oder einfach nicht mehr weiter wandern kannst und irgendwo abgeholt werden möchtest.

Sprich vorher mit einem Freund/ einer Freundin oder einem Familienmitglied, wer über die ganze Zeit für Dich erreichbar ist.

Wir empfehlen Dir zu zweit oder in einer kleinen Gruppe unterwegs zu sein, damit Ihr Euch gegenseitig motivieren und unterstützen könnt.

Aus Sicherheitsgründen empfehlen wir Dir, nicht nachts zu laufen, sondern die Strecke so aufzuteilen, dass Du nur tagsüber unterwegs bist.

Wir verbieten Dir aber nicht, auch nachts zu wandern. Wenn Du nachts wanderst, musst Du auf jeden Fall eine Lampe - wir empfehlen eine Stirnlampe - dabei haben. Auch Reflektoren an der Kleidung/ eine Warnweste sowie eine Trillerpfeife sind sinnvoll, um im Notfall auf Dich aufmerksam machen zu können.



Ablauf

Während dem Event

Start / Ende

Um die Mega-Challenge so flexibel wie möglich zu gestalten, wird es keine feste Startzeit geben. Du kannst zwischen dem **01.01.2025 0 Uhr** und dem **28.02.2025 23:59 Uhr** wandern, wann Du möchtest. Dabei kannst Du selber entscheiden, wann und wo Du die Kilometer sammelst.

Strecke aufteilen

Jede Wanderung ab einer Länge von **10 km** wird für die Challenge gewertet. Wie Du die Kilometer aufteilst, kannst Du selber entscheiden.

Für die erste Stufe kannst Du z.B. 3x50 km wandern oder 15x10 km etc. Das gilt für die anderen Stufen natürlich genauso.

Sinn der Mega-Challenge ist es, dass Du gezielt für die Mega-Challenge wanderst und nicht die Kilometer auf der Arbeit oder im Alltag „nebenbei“ sammelst.

Grundsätzlich sollten die 10 km mehr oder weniger am Stück gewandert werden. D.h. wenn Du morgens 5 km wanderst und abends nochmal 5 km wanderst, können wir das für die Mega-Challenge **nicht** anrechnen. Natürlich darfst Du während Deiner Wanderung kleinere Pausen machen, um Dich zu verpflegen usw. Diese Pausen sollten aber nicht mehrere Stunden lang sein.

Wenn Du morgens 10 km wanderst und abends nochmal 10 km, dann werden beide Wanderungen für die Mega-Challenge angerechnet, da beide Wanderungen mehr als 10 km lang waren. Hier spielt es dann keine Rolle, wie lang die Pause zwischen den beiden Wanderungen war.

Grundsätzlich gibt es keine Beschränkung, wie viel Zeit Du maximal hast, um die 10 km oder mehr zu wandern. Bei unseren vor Ort Events geben wir immer eine Geschwindigkeit von 4,2 km pro Stunde bis 6 km pro Stunde vor. Hieran kannst Du Dich auch für unsere Mega-Challenge orientieren. Da Du für Dich wanderst, ist es aber nicht schlimm, wenn Du etwas schneller oder langsamer bist. Die Kilometer werden dann trotzdem anerkannt.

Die Idee bei der Mega-Challenge ist, dass Du draußen in der Natur wanderst. Sollte das bei Dir nicht gehen (z.B. auf Grund der Wind- und Wetterbedingungen), kannst Du Deine Wanderungen stattdessen auch auf dem Laufband oder Cross-Trainer absolvieren. Bitte denk auch hier daran, dass wir einen Nachweis über Deine Kilometer benötigen (z.B. ein Foto der Laufband-Anzeige).

Strecke aufzeichnen

Nach der Mega-Challenge benötigen wir einen Nachweis von Dir, wie weit Du gewandert bist. Aus diesem Grund musst Du die Strecken, die Du wanderst, für uns tracken. Du kannst dafür eine App nutzen, die folgende Angaben aufzeichnet:

- Kilometerangabe
- Gewanderte Zeit
- Datum der Wanderung

Denk daran, Powerbanks mitzunehmen, damit Dein Handy die gesamte Wanderung durchhält (abhängig von der Länge Deiner Wanderung).

Trage nach jeder Wanderung Deine Aktivitäten in Deinem Wandertagebuch ein, damit keine Wanderung verloren geht.



Ablauf

Anleitung Wandertagebuch

Das Wandertagebuch ist ein **beschreibbares PDF-Dokument**. Wir haben eine Anleitung für Dich erstellt, wie Du das Wandertagebuch richtig ausfüllst. Bitte halte Dich an diese Anleitung und achte darauf, dass alle Angaben vollständig und korrekt sind. Nur so ist sichergestellt, dass Du anschließend auch ein korrektes Finishpaket erhältst.

1. Lade Dir das Wandertagebuch auf unserer Webseite herunter: [https:// www.megamarsch.de/mega-challenge](https://www.megamarsch.de/mega-challenge)

und **speichere Dir** dieses so ab, dass Du es jederzeit wiederfindest.

Das Wandertagebuch kann nur am Laptop/ PC ausgefüllt werden oder Du druckst Dir das Wandertagebuch aus und füllst dieses per Hand aus. Am Handy werden die Eingaben in den meisten Fällen leider nicht gespeichert.

2. Trage Deinen **vollständigen Namen** im entsprechenden Feld ein. Den Namen aus dem Wandertagebuch werden wir 1 zu 1 für die Urkunde übernehmen.

3. In den Feldern „Kilometer Januar“ und „Kilometer Februar“ trägst Du die Kilometer ein, die Du in dem jeweiligen Monat gewandert bist. Die Aufteilung auf die beiden Monate ist vor allem für die Rekord-Urkunde wichtig, damit wir den Monat auszeichnen können, in dem Du mehr Kilometer zurückgelegt hast.

4. Das Feld **„Kilometer gesamt“** füllst Du erst ganz am Ende aus. Dort trägst Du ein, wie viele Kilometer Du insgesamt bei der Mega-Challenge gewandert bist (=Summe aller Wanderungen, die für die Mega-Challenge angerechnet werden können). Diese Angabe erscheint hinterher auf Deiner Urkunde.

5. Im Feld **„Bestellnummer“** trägst Du Deine Bestellnummer ein. Diese findest Du auf Deinem Eventbrite-Ticket. Die Bestellnummer benötigen wir, um Dein Wandertagebuch dem Ticket zuordnen zu können.

6. Trage im **Adressfeld** die Adresse ein, an die Dein Finishpaket geschickt werden soll.

7. Jetzt kommt der wichtigste Teil. Trage in der **Tabelle** unten im Wandertagebuch jede Wanderung ein, ab einer Länge von 10 km. Vorne trägst Du das Datum Deiner Wanderung ein und in der Mitte die Kilometer, die Du an dem Tag gewandert bist. Bitte runde Deine Kilometer auf eine Stelle nach dem Komma (z.B. 15,3 km oder 11,0 km).



Ablauf

Anleitung Wandertagebuch

Die **Screenshots aus Deiner Tracking-App** können leider nicht in dem Wandertagebuch eingefügt werden. Da wir die Screenshots dennoch unbedingt als Nachweis von Dir benötigen, musst Du diese in einem separaten Dokument speichern. Bitte nimm dafür Word/ Open Office/ Pages oder ein vergleichbares Programm. Dort kannst Du die Screenshots in der Reihenfolge Deiner Wanderungen hineinziehen. Bitte speichere das Dokument am Ende, wenn Du alle Wanderungen eingetragen hast, als PDF Dokument ab. Achte darauf, dass das Dokument nicht zu groß wird! Ggf. musst Du die Screenshots/ Fotos kleiner machen, bevor Du sie einpflegst.

Viele Tracking-Apps bieten eine Übersicht/ Liste aller Wanderungen an. Gerne kannst Du uns davon einen Screenshot machen, um mehrere Wanderungen mit einem Foto abzudecken.

Am Ende schickst Du uns in Deiner Finishermail also 2 PDF-Dokumente zu:

Das Wandertagebuch und das Dokument mit den Screenshots. Bitte sende uns die Screenshots nicht alle einzeln als Foto in der E-Mail zu, sondern gesammelt in einem Dokument. Die E-Mail Adresse für Deine Finishermail lautet:

challenge@megamarsch.de

Bitte achte darauf, dass Dein Wandertagebuch vollständig ist und alle Angaben korrekt sind! **Bitte sende uns das Wandertagebuch erst ab dem 01.03.2025 zu.** Solltest Du bereits vorher die 1.000 km erreicht haben, kannst Du weiterhin Kilometer für Deine Urkunde sammeln. Wir werden erst ab dem 01.03.2025 damit beginnen, Eure Finisherpakete zu packen.

Gerne kannst Du auch unsere E-Mail Vorlage nutzen:

Liebes Megamarsch-Team,

Ich habe meine Mega-Challenge gefinisht! Im Anhang findet Ihr mein Wandertagebuch.

Name:

Bestellnummer:

Kilometeranzahl (insgesamt):

Adresse für das Finisherpaket:

+ Anhang nicht vergessen (vollständiges Wandertagebuch + Dokument mit den Strecken-Screenshots)

Viele Grüße,



Ablauf

Nach dem Event

Nach dem Event (ab dem 01.03.2025) bekommst Du von uns ein Finisherpaket zugeschickt. Mit diesem Inhalt:

Jeder Teilnehmer bekommt eine Urkunde mit seinen absolvierten Kilometern per Post zugesandt.

- Wer zwischen 150 km und 250 km schafft, erhält seinen erwanderten Kilometerstand auf der Urkunde und die Auszeichnungen für die 1. Stufe.
- Wer zwischen 250 km und 500 km schafft, erhält seinen erwanderten Kilometerstand auf der Urkunde und die Auszeichnungen für die 2. Stufe.
- Wer zwischen 500 km und 750 km schafft, erhält seinen erwanderten Kilometerstand auf der Urkunde und die Auszeichnungen für die 3. Stufe.
- Wer zwischen 750 km und 1000 km schafft, erhält seinen erwanderten Kilometerstand auf der Urkunde und die Auszeichnungen für die 4. Stufe.
- Wer 1.000 km oder mehr schafft, erhält seinen erwanderten Kilometerstand auf der Urkunde und die Auszeichnungen für die 5. Stufe.

Bitte beachte:

Pro Ticket kann nur eine Stufe erreicht werden und es gibt entsprechend nur eine Urkunde, Medaille etc. pro Ticket.

Wenn Du z.B. 500 km gewandert bist, bekommst Du die Auszeichnungen für die 3. Stufe, aber nicht automatisch auch die Auszeichnungen für die Stufen 1 & 2.

Finisherpaket

Das Finisherpaket enthält:

- Eine **Urkunde** mit den absolvierten Kilometern
- Eine **Rekord-Urkunde**, mit der wir den Monat auszeichnen, in dem Du mehr Kilometer erwandert hast
- Einen **Aufnäher** für den Rucksack (einheitlich für alle Stufen)
- Eine **Medaille** (einheitlich für alle Stufen, aber mit individuellem Sticker für die Rückseite je nach Stufe)
- Ein **Armband** als Erinnerung an das Event (einheitlich für alle Stufen)
- **Dankeskarte** (einheitlich für alle Stufen)
- **10 cm x 10 cm Sticker** (einheitlich für alle Stufen)



Wichtige Hinweise

Motivation

Nutze unsere **Facebook Gruppe**, um Dich mit anderen Teilnehmern auszutauschen und Euch gegenseitig zu motivieren. Lade Fotos hoch, um zu zeigen, wo Du gerade bist und wie es Dir geht. Wir werden natürlich versuchen, Euch über Instagram und Facebook bestmöglich zu unterstützen.

Uns ist es wichtig, dass jeder Teilnehmer in der Facebook Gruppe willkommen ist und sich dort wohl fühlt! Bitte achtet daher auf einen respektvollen und freundlichen Umgangston untereinander.

Die Mega-Challenge ist kein Wettkampf gegeneinander. Jeder von Euch bringt andere Voraussetzungen im Alltag mit und unterschiedlich viel Zeit. Daher sind 100 km, die Person A erreicht hat, genau so eine mega Leistung, wie 500 km, die Person B erreicht hat! Unterstützt und feiert Euch gegenseitig!

Außerdem kannst Du Dir während Deiner Wanderung unseren **Podcast** „Von 0 auf 100“ für zusätzliche Motivation anhören!

Gerne kannst Du beim Hochladen von Fotos oder Storys den Hashtag #MEGACHALLENGE verwenden bzw. Megamarsch markieren. Gegebenenfalls werden dann Deine Beiträge geteilt.

Wie im letzten Jahr wird es in der **Facebook Gruppe** auch wieder eine Foto-Challenge geben. Diese kam letztes Jahr sehr gut bei Euch an, sodass wir sie auch in diesem Jahr fortführen möchten. Jeden Montag posten wir das Motto der Woche in unserer Facebook Gruppe. Du hast dann eine Woche lang Zeit (Montag - Sonntag) ein Foto auf Deiner Wanderung passend zum Motto zu machen und als Kommentar unter unseren Beitrag zu posten.

Die Foto-Challenge ist komplett freiwillig und nicht notwendig, um an der Mega-Challenge teilzunehmen. "Just for fun" für diejenigen, die sich dadurch noch motivierter fühlen.



Wichtige Hinweise

FAQs

1. Darf ich auch joggen?

Grundsätzlich gibt es keine Beschränkung, wie viel Zeit Du max. hast, um die 10 km oder mehr zu wandern. Bei unseren vor Ort Events geben wir immer eine Geschwindigkeit von 4,2 km pro Stunde bis 6 km pro Stunde vor. Hieran kannst Du Dich auch für unsere Mega-Challenge orientieren.

Da Du für Dich wanderst, ist es aber nicht schlimm, wenn Du etwas schneller oder langsamer bist. Die Kilometer werden dann trotzdem anerkannt. **Beachte aber bitte, dass wir eine Wander-Challenge und keine Laufveranstaltung sind.**

2. Was passiert, wenn ich zwischendurch aussteige?

Solltest Du merken, dass Du die 1. Stufe (150 km) nicht erreichst, ist das kein Problem. **Denn jeder Teilnehmer erhält eine Urkunde mit den erreichten Kilometern.** Tracke also auf jeden Fall Deine Kilometer und reiche Dein Wandertagebuch ein, damit Du Deine wohlverdiente Urkunde erhalten kannst.

3. 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.

Du kannst unsere Facebook-Gruppe Megamarsch kaufen & verkaufen nutzen, um Dein Ticket weiterzuverkaufen. Bitte achte darauf, für das Ticket die Kontaktdaten vom neuen Teilnehmer zu hinterlegen. Eine Anleitung dazu findest Du hier:

<https://www.megamarsch.de/ticketsupport>

4. Wo erhalte ich meinen Wanderpass?

Die Mega-Challenge ist eine eigene Challenge, die unabhängig ist von unseren #WIRGEHENWEITER Events und den vor Ort Megamärschen. Deswegen zählt die Mega-Challenge weder für die Lokalmatador-Medaillen, noch für den #WIRGEHENWEITER Matador oder für die Pokale. Daher wird es auch keine Einleger-Seite mehr für den Wanderpass geben.