

MM MEGA MARSCH

presented by

 Columbia

14
#



DAS OFFIZIELLE BOOKLET

#WIRGEHENWEITER SOMMER SPEZIAL

02-04.08.2024



MEGA MARSCH

presented by

Columbia

INHALT

VORWORT

Allgemeine Informationen 3

Ablauf

Vor dem Event 4/5
Während dem Event 6
Unterwegs mit Outdooractive 7
Nach dem Event 8

WICHTIGE HINWEISE

Anleitung Wanderprotokoll 9
E-Mail Vorlage 10
FAQ's 10



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.

Lass uns gemeinsam die Motivation aufrecht erhalten und die Vorfreude auf die zweite Megamarsch Jahreshälfte steigern. Schattige Waldwege am Tag oder warme Sommernächte im Urlaub, ...oder doch lieber durch den warmen Regen zuhause?

Du hast die Wahl bei unserem #WIRGEHENWEITER Sommer Spezial! Egal, ob 50km in 12 Stunden oder 100km in 24 Stunden - gemeinsam stellen wir uns der Challenge!

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 Deinem Megamarsch Spezial #WIRGEHENWEITER.

Schön, dass Du dabei bist! Wir freuen uns auf Deine Finisherfotos ;)

Megamarsch

Dein Team-Megamarsch

Presenting Partner



outdooractive

 GLOBETROTTER



sanotact®

 CEP
ENJOY THE PRESSURE

wander
magazin





Ablauf

Vor dem Event

Grundsätzlich wird der Ticketverkauf noch bis zum 04.08.2023 geöffnet sein. Außer die Tickets sind vorher schon ausverkauft.

Ab dem 26.06.2024 haben wir begonnen die Startpakete zu verschicken. Die Pakete werden mit DHL verschickt. Unser Tipp: Leg Dir ein Kundenkonto bei DHL an. Dort kannst Du sehen, wo Dein Paket gerade ist und ob es z.B. bei einem Nachbarn oder einer Paketstation abgegeben wurde.

Da wir nicht alle Pakete am selben Tag packen und verschicken, wundere Dich bitte nicht, wenn einige Pakete früher oder später ankommen.

Das Startpaket erhältst Du nur, wenn Du die Ticketart inkl. Startpaket gebucht hast.

Vorbereitung

Die Vorbereitung auf den Megamarsch ist das A & O. Gerade wenn Du noch keine 50 oder 100 km 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. 30-40 km ging. Wenn Du abbrichst, 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.

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

Wir empfehlen Dir jedoch, dass Du im Vorfeld diese Fragen für Dich klärst:

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

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

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.

Straßenverkehr

Bitte halte Dich immer an die Straßenverkehrsordnung!

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.

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 verletzt.

Starterpaket*

Im Starterpaket sind enthalten:

- Eine Sommer-Überraschung
- Ein Leucht-Armband
- Ein extra für das Event designer Sticker
- Verschiedene Riegel, Sponsoren-waren, Verpflegung
- Unsere heißbegehrten Müsliriegel

Wer das Ticket inkl. T-Shirt bestellt hat, erhält zusätzlich ein individuell für das Event designtes Teilnehmershirt.

*Das Starterpaket erhältst Du nur, wenn Du die Ticketart inkl. Starterpaket gebucht hast. Die Informationen zum Finisherpaket findest Du auf Seite



Ablauf

Während dem Event

Start / Ende

Um den Megamarsch #WIRGEHENWEITER so flexibel wie möglich zu gestalten, wird es keine feste Startzeit geben. Du kannst zwischen dem 02.08.2024 00:00 Uhr und 04.08.2024 23:59 Uhr wandern, wann Du möchtest.

Strecke aufteilen

Bitte beachte, dass Du Deine gewanderte Strecke **nur an 2 aufeinander folgenden Tagen wandern kannst oder an einem Stück**. Das bedeutet, wenn Du Dich dazu entscheidest, 50 Kilometer aufzusplitten, dann kannst Du z.B. am 02.08.2024 den ersten Teil wandern, musst am 03.08.2024 den 2. Teil wandern. **Es ist nicht möglich, eine Strecke an mehr als 2 Tagen und in mehr als 2 Teilen zu wandern oder zwischen den beiden Wanderungen einen Tag Pause zu machen.**

Du kannst die Strecke also auf Freitag & Samstag oder Samstag & Sonntag aufteilen (oder am Stück wandern), aber NICHT auf Freitag & Sonntag aufteilen. Das gilt genauso natürlich auch für die 100km.

Versuche bei 50 Kilometern insgesamt unter 12 Stunden zu bleiben und bei 100 Kilometern insgesamt unter 24 Stunden. Dabei zählt nur die reine Wanderzeit. Wenn Du am Samstag 25 Kilometer in 6 Stunden wanderst, dann 8 Stunden Pause machst und am Sonntag wieder 25 Kilometer in 6 Stunden wanderst, hast Du Deinen Megamarsch 50/12 gefinisht, da Du insgesamt nicht länger als 12 Stunden unterwegs warst.

Bei kurzen Pausen, ähnlich wie die Pausen, die Du bei uns an der Verpflegungsstation machen würdest, solltest Du die Aufzeichnung weiterlaufen lassen. Wenn Du die Strecke aufteilst und eine lange Pause von mehreren Stunden machst, kannst Du die Aufzeichnung natürlich stoppen und zu Beginn der zweiten Runde neu starten oder fortführen.

Uns ist egal, ob Du tausende Male um Deinen Küchentisch gehst oder draußen in der Natur bist. Wichtig ist nur, dass Du eine App nutzt oder ein GPS Gerät, um Deine Aktivität und die Kilometer aufzuzeichnen.

Strecke aufzeichnen

Nach dem Event benötigen wir einen Nachweis von Dir, wie weit Du gewandert bist. Aus diesem Grund musst Du die Strecke, die Du wanderst, für uns tracken. Wir empfehlen Dir dafür die App Outdooractive. Du kannst aber auch jede andere App nutzen, solange die App die folgenden Angaben aufzeichnet:

- Kilometerangabe
- Gewanderte Zeit
- Datum der Wanderung

Wenn Du mit mehreren Personen wanderst, zeichnet am besten trotzdem jeder seine Strecke auf. Ist das nicht möglich, könnt Ihr uns auch gemeinsam eine Aufzeichnung zusenden. Dann benötigen wir zusätzlich ein Foto von Euch, auf dem wir sehen können, dass Ihr gemeinsam unterwegs wart. Denk daran, Powerbanks mitzunehmen, damit Dein Handy die gesamte Wanderung durch-hält.

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: **MM24WGW9**

4) Lade Dir die App und Deine Megamarsch-Strecke auf Dein Handy herunter.

*Der Code ist einlösbar bis 30.09.2024, 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.



Ablauf

Nach dem Event

Damit die Übermittlung Deiner Finisher-daten für Dich einfacher ist und wir direkt alle Informationen auf einen Blick haben, um das Finisherpaket packen zu können, haben wir das Wanderprotokoll für Dich entwickelt. Das Wanderprotokoll ist ein separates PDF-Dokument, das Du nach dem Event ausfüllst.

Anschließend schickst Du uns das Wanderprotokoll zusammen mit Deinem Finisherfoto, dem Screenshot Deiner Wanderung und ggf. Den Nachweisen für den #WIRGEHENWEITER-Matador oder die #WIRGEHENWEITER Legende per E-Mail an:
wirgehenweiter@megamarsch.de.

Als Nachweis für die gewanderte Strecke schickst Du uns am besten einen Screenshot aus Deiner App, wo wir die gewanderten Kilometer, Deine Zeit und das Datum Deiner Wanderung sehen können. Wenn Du Deine Strecke auf 2 Tage aufgeteilt hast, kannst Du uns natürlich auch 2 Screenshots zusenden.

Wenn Du uns die Arbeit erleichtern möchtest, kannst Du Deine Fotos gerne folgendermaßen benennen:

Finisherfoto = die Datei „Finisherfoto“ nennen

Streckennachweis = die Datei „Streckennachweis“ nennen

Wirgehenweiter Matador

Um Deine WIRGEHENWEITER-Matador Medaille zu bekommen, musst Du uns nicht vorab schreiben. Hier reicht es, wenn Du uns in Deiner Nachweis-Mail nach Deiner 3. Teilnahme Nachweise über alle 3 gefinishten Megamarsch Spezial #WIRGEHENWEITER schickst. Dies können z.B. die Urkunden oder Deine Screenshots sein. Bitte schreibe nochmal explizit in Deine Mail, dass Du WIRGEHENWEITER-Matador wirst!

Wirgehenweiter Legende

Bitte beachte, dass wir an den Stationen eine Wer zum 10. Mal ein #WIRGEHENWEITER Event finisht, wird zur WIRGEHENWEITER-Legende und wird dafür mit einem speziellen Aufnäher ausgezeichnet. Bitte denk daran im Wanderprotokoll anzukreuzen, dass Du WIRGEHENWEITER-Legende wirst. Bitte schick uns in Deiner Nachweis-Mail nach Deiner 10. Teilnahme Nachweise über alle 10 gefinishten Megamarsch Spezial #WIRGEHENWEITER. Dies können z.B. die Urkunden oder Deine Screenshots sein.

Finisherpaket

Im Finisherpaket bekommt jeder Teilnehmer eine handgeschriebene #WIRGEHENWEITER Urkunde mit seinen absolvierten Kilometern per Post zugesandt.

Wer über 50 Kilometer schafft, bekommt außerdem eine MM 50/12 Medaille.

Wer über 100 Kilometer zurücklegt, bekommt eine 100er Medaille.

Außerdem wird im Finisherpaket der Aufnäher für Deinen Rucksack verschickt.

Dieser Aufnäher ist bei allen Ticketarten enthalten.

Bitte beachte: Es gibt nur eine Medaille (50/12 oder 100/24) pro Teilnehmer. Wer über 50 Kilometer schafft, aber unter 100 Kilometer bleibt, bekommt die 50/12 Auszeichnung, aber den tatsächlichen erwanderten Kilometerstand auf seiner Urkunde.



Wichtige Hinweise

Anleitung Wanderprotokoll

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 Finisherpaket erhältst.

1. Lade Dir das Wanderprotokoll auf unserer Webseite herunter: <https://www.megamarsch.de/wirgehenweiter-sommer-spezial>

und speichere Dir dieses so ab, dass Du es jederzeit wiederfindest. Das Wanderprotokoll kann nur am Laptop/ PC ausgefüllt werden oder Du druckst Dir das Wanderprotokoll 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 im Wanderprotokoll ein. Den Namen aus dem Wanderprotokoll werden wir 1 zu 1 für die Urkunde übernehmen.

3. In den Feldern „Kilometer Tag1“ und „Kilometer Tag2“ trägst Du nach Deiner Wanderung die Kilometer ein, die Du am ersten bzw. zweiten Tag Deiner Wanderung gewandert bist. Wenn Du die Kilometer nicht aufteilst, sondern alle Kilometer an einem Tag wanderst, dann trag die gewanderten Kilometer in das Feld „Kilometer Tag1“ ein und mache im Feld „Kilometer Tag2“ einen Strich.

4. Für das Feld „Kilometer gesamt“ addierst Du die Kilometer von Tag 1 und Tag 2. Diese Kilometerangabe werden wir später für Deine Urkunde übernehmen.

5. Wenn Du #WIRGEHENWEITER Matador wirst, dann setze in dem entsprechenden Feld ein Kreuz. Denk daran, dass Du uns die Nachweise für Deine 3 gefinierten Megamarsch Spezial #WIRGEHENWEITER mitschickst.

Dies können z.B. die Urkunden oder Deine Screenshots sein. Wenn Du kein #WIRGEHENWEITER Matador wirst, dann lass dieses Feld bitte leer.

Wenn Du #WIRGEHENWEITER Legende wirst, dann setze in dem entsprechenden Feld ein Kreuz. Denk daran, dass Du uns die Nachweise für Deine 10 gefinierten Megamarsch Spezial #WIRGEHENWEITER mitschickst. Dies können z.B. die Urkunden oder Deine Screenshots sein.

Wenn Du keine #WIRGEHENWEITER Legende wirst, dann lass dieses Feld bitte leer.

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

7. Trage im Adressfeld die Adresse ein, an die Dein Finisherpaket geschickt werden soll.

8. Denk daran uns zusammen mit dem Wanderprotokoll auch die Screenshots Deiner Wanderung zu senden, sowie Dein Finisherfoto und ggf. die Nachweise, dass Du #WIRGEHENWEITER Matador oder #WIRGEHENWEITER Legende wirst. Bitte schicke alle Unterlagen gesammelt an die E-Mail Adresse wirgehenweiter@megamarsch.de.

9. Wenn Du Dir mehrere Tickets für das #WIRGEHENWEITER Spezial gekauft hast, um mehrfach zu wandern und mehrere Medaillen zu erhalten, dann füll das Wanderprotokoll bitte für jedes Ticket einzeln aus.



Wichtige Hinweise

E-Mail Vorlage

Gerne kannst Du auch unsere E-Mail Vorlage nutzen:

Liebes Megamarsch-Team,

Ich habe meinen Megamarsch #WIRGEHENWEITER Spezial gefinisht!

Im Anhang findet Ihr mein Wanderprotokoll, meine Screenshots und mein Finisherfoto!

(Ich werde WGW-Matador/ WGW-Legende!) -> Bitte nur dann einfügen, wenn es auf Euch zutrifft.

+ Anhang nicht vergessen (Wander-protokoll, Finisherfoto + Strecken-nachweis + ggf. WGW-Matador- oder Legenden-Nachweis)

Viele Grüße,

Wenn Du mit mehreren Personen wanderst, zeichnet am besten trotzdem jeder seine Strecke auf. Ist das nicht möglich, könnt Ihr uns auch gemeinsam eine Aufzeichnung zusenden. Dann benötigen wir aber zusätzlich ein Foto von Euch, auf dem wir sehen können, dass Ihr gemeinsam unterwegs wart und die vollständigen Namen Deiner Wander-Buddies. Wenn Ihr mit mehreren Leuten gemeinsam unterwegs seid, könnt Ihr uns gerne eine gemeinsame Finisher-Email schreiben. Bitte achtet darauf, dass die Infos aus der Checkliste für jede Person aufgeführt werden und jeder ein Wanderprotokoll eingereicht hat.

FAQ's

Was passiert, wenn ich mehr als 12 /24h benötige?

Es ist nicht schlimm, wenn Du bei dem Megamarsch #WIRGEHENWEITER etwas länger als die 12 bzw. 24 Stunden benötigst.

Was passiert, wenn ich zwischendurch aussteige?

Sobald Du merkst, dass Du nicht mehr kannst und aussteigen willst, höre auf Deinen Körper und steige aus. Jeder Teilnehmer erhält nach dem Event eine Urkunde, mit den geschafften Kilometern.

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.

Darf ich den Megamarsch auch joggen?

Der Megamarsch ist eine Wander- und keine Laufveranstaltung. Deswegen empfehlen wir Dir, dass Du Dich auch bei unserem Megamarsch #WIRGEHENWEITER an die Durchschnittsgeschwindigkeit von 4,2 km/h bis 6 km/h hältst.