

# MM MEGA MARSCH

00  
#

presented by

 Columbia



## DAS OFFIZIELLE HANDBUCH

2025



# MM MEGA MARSCH

presented by  Columbia

## INHALT

### VORWORT

**Allgemeine Informationen** 3

### CHECK-IN

**Check-In beim Abholpartner** 4

**Check-In am Start** 4

### DAS MEGAMARSCH EVENT

**Ablauf am Start** 5

**Ablauf während des Events** 6

**Ablauf am Ziel** 7

### WICHTIGE HINWEISE

**Sicherheit** 8

**Notfälle** 8

### DIE PACKLISTE

**Checkliste** 9

### HÄUFIG GESTELLTE FRAGEN

**Übersicht** 10

### SCHLUSSWORT

11



---

## VORWORT

---



Lieber Megamarsch-Challenger,

wir freuen uns sehr, mit der Outdoor-Marke Columbia als Hauptsponsor in ein weiteres Jahr zu gehen.

Die Partnerschaft ermöglicht es zum Beispiel, unsere Mülltrennung an den Verpflegungsstationen zu verbessern, Müllbeutel an die Teilnehmer auszugeben\*, um auf der Strecke Müll zu vermeiden und sogar einzusammeln. Hinzu kommen weitere verschiedene Aktivierungen und Möglichkeiten sich perfekt von Kopf bis Fuß für den Megamarsch einzukleiden, um Dein Wandererlebnis noch großartiger zu machen - einer der Hauptanliegen für uns mit Columbia.

In diesem Handbuch findest Du die ersten wichtigen, allgemeinen Informationen, die Du für Deinen Megamarsch benötigst und die generell für den Megamarsch gelten. In unserem eventbezogenen Booklet findest Du ergänzend dazu die Infos, die speziell für Deinen Megamarsch wichtig sind wie z.B. die Adressen der Stationen, An- und Abreise-Möglichkeiten, Infos zum Check-In etc. Sollten die Informationen aus dem Handbuch und dem Booklet voneinander abweichen, dann gelten die Infos aus dem eventbezogenen Booklet.

Solltest Du darüber hinaus noch Fragen haben, stehen wir Dir gerne per E-Mail, Telefon oder über unsere Social Media Kanäle zur Verfügung.

Sportliche Grüße,

A stylized, handwritten signature of the word 'Megamarsch' in a cursive script.

Dein Team Megamarsch



---

## CHECK-IN

---

### CHECK-IN BEIM ABHOLPARTNER

Du hast in der Regel ab 1 Woche vor Deinem Megamarsch die Möglichkeit, im Rahmen des Vorab-Check-Ins Dein Teilnehmerbändchen bei unserem Abholpartner abzuholen. In dem eventbezogenen Booklet, das wir 2 Wochen vor dem Event online stellen, erhältst Du die genauen Infos, wo und wann der Vorab-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. Im Sinne der Nachhaltigkeit und auf Grund von Eurem Feedback haben wir uns dazu entschieden, dass es auch in diesem Jahr keine Startunterlagen geben wird, sondern nur noch das beliebte Stoffbändchen. Dieses erhältst Du beim Check-In beim Abholpartner oder bei uns am Start. Die Bändchen haben unterschiedlich farbige Verschlüsse, um die einzelnen Startzeiten zu unterscheiden.

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. Du kannst dann einfach direkt zum Wanderpass-Zelt durchgehen.

Am Info-Point kannst du auch vergangene Events nachstempeln lassen.

Du hast die Möglichkeit, auch für andere Teilnehmer beim Abholpartner mit einzuchecken, wenn Du das Ticket der Person dabei hast. Bitte achte darauf, das Stoffbändchen anschließend an die Person weiterzugeben. Damit der Abholpartner Dich einchecken kann, musst Du Dein Ticket (ausgedruckt oder digital) mitbringen und vorzeigen.

### CHECK-IN AM START

Alternativ kannst Du Dich natürlich auch am Eventtag direkt bei uns am Start einchecken. 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 eingechekkt 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.



## DAS MEGAMARSCH EVENT

### 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. Diese 300 Teilnehmer werden allerdings nicht alle auf einmal starten, sondern Ihr macht Euch im 5 Minuten-Takt nach und nach auf den Weg. So sorgen wir gemeinsam dafür, dass es unterwegs auf der Strecke und an den Stationen nicht zu voll wird und jeder von Euch ausreichend Platz hat. **Bitte beachte, dass Dein Ticket nur für die jeweilige Startzeit gültig ist, die Du beim Kauf ausgewählt hast.** 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:



Halte Dein Ticket bereit, damit wir Dich einchecken können. Wenn Du bereits beim Abhol-partner eingechekkt hast, zeige uns Dein Handgelenk, an dem Du das Stoffbändchen trägst.



Wer bereits einen Wanderpass hat, kann zu unserem Wanderpass-Zelt gehen und den Wanderpass dort abstempeln lassen. Wenn Du Deinen Wanderpass gerade erst am Start abgeholt hast, dann ist dieser bereits gestempelt.



Wer ein T-Shirt bestellt hat, kann zu einem separaten Zelt gehen und den das T-Shirt dort abholen. (Geht auch im Ziel)



Wenn Du mit allem fertig bist, kannst Du Dich zum Startkanal begeben. Trage Dein Stoffbändchen während der Veranstaltung die ganze Zeit am Handgelenk.



Wenn Du den Gepäcktransport ins Ziel oder den Special Needs Service gebucht hast, gehe zum separaten Zelt, um Dein beschriftetes Gepäck dort abzugeben.

## 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. Schätze Dich selbst gut ein, damit es nicht zu Komplikationen oder langen Wartezeiten kommt. Tipps zum Training findest Du z.B. in diesen Blogbeiträgen:

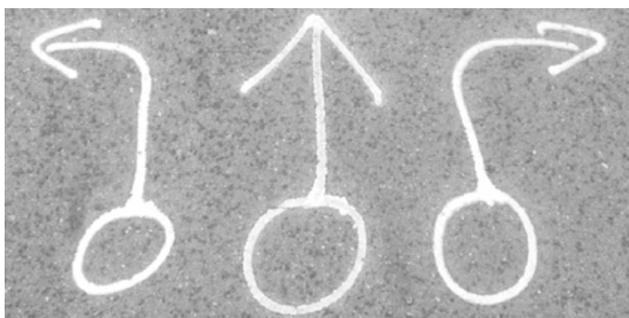
- Extremwandern für Anfänger
- 3-Monats Trainingsplan
- Minimalistenplan

## 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, erfährst 2 Wochen vor dem Event.

## 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:



## HINWEIS VERPFLEGUNG

Auf der Wanderstrecke befinden sich vier Verpflegungsstationen. Die Verpflegung variiert je nach Verpflegungsstation. Die Verpflegungsübersicht für das jeweilige Event bekommst du zwei Wochen vorher von uns.

*Bitte beachte, dass wir an den Stationen eine Standardverpflegung anbieten und nicht auf jede Ernährungsform eingehen können.*

*Wir empfehlen Dir ergänzend dazu, eigene Verpflegung und Deine Lieblings-Snacks mitzubringen.*

Bring Dir unbedingt eine eigene Trinkflasche mit, in die Du das Wasser füllen kannst, da wir an den Stationen keine Flaschen 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.

Wir werden auch in dieser Saison KEIN Einweggeschirr bereithalten und ausgeben. Bitte denk daher unbedingt daran, eine eigenes Besteck, sowie Mehrwegbecher mitzubringen.

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.

## ÖFFNUNGSZEITEN DER STATIONEN

Zwei Wochen vor dem Event erhältst Du eine genaue Übersicht mit den Adressen und Öffnungszeiten der Stationen. 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.

Für jeden Megamarsch gibt es einen Schlussläufer, der als Letztes startet, wer langsamer als unser Schlussläufer geht, ist kein offizieller Teilnehmer der Veranstaltung mehr und muss somit damit rechnen, dass die Stationen und das Ziel nicht mehr geöffnet haben. Zu Deiner eigenen Sicherheit empfehlen wir Dir, wenn Dich unser Schlussläufer überholt, den Megamarsch zu beenden, da unser Schlussläufer auch die Wegbeschilderung abhängt. Unser Schlussläufer ist durch eine entsprechende Warnwesten gekennzeichnet und wird Dich ansprechen, wenn er Dich überholt.

Solltest Du schneller als 6 km/h gehen, kann es sein, dass Du zu früh an unseren Stationen oder am Ziel ankommst, sodass diese noch nicht oder nicht vollständig aufgebaut sind. Wenn Du mit 6 km/h oder mehr unterwegs bist, macht es daher Sinn, in einer der späteren Startgruppen zu starten.

## ABLAUF AM ZIEL

Beim Zieleinlauf bekommst Du Deine Medaille und Deine Urkunde. Im Anschluss kannst Du mit einem alkoholfreien Finishergetränk Deinen Erfolg feiern.

Denk daran, Dich im Ziel auch in der Hall of Fame einzutragen und Deinen Wanderpass zu stempeln.

## URKUNDEN / HALL OF FAME

Wer den Megamarsch zwischendurch beendet, kann sich ab der 2. Verpflegungsstation eine Urkunde an der jeweiligen Station abholen. 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 Stationen verlassen hast, kannst Du uns nachträglich eine Mail an [info@megamarsch.de](mailto:info@megamarsch.de) schicken mit Deinem Namen, der Kilometerzahl und einem Screenshot Deiner Wanderung aus Deiner App. So können wir Dir Deine digitale Urkunde als PDF per E-Mail zukommen lassen.

Die **Hall of Fame** wird im Ziel mit Hilfe von QR-Codes erfasst. Diese hängen überall am Ziel aus und können von Dir gescannt werden. Du gelangst dann zu einer Übersicht, wo Du Deinen Namen eintragen kannst. Den Namen werden wir 1 zu 1 für die Hall of Fame übernehmen.

## WANDERPASS

Unser Wanderpass ist ein Büchlein aus Papier, in dem Du verschiedene Megamärsche sammeln kannst, um zusätzliche Auszeichnungen zu erhalten. Alle Infos zu diesen zusätzlichen Medaillen und Pokalen kannst Du hier nachlesen:

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

Wenn Du noch keinen Wanderpass hast, bekommst Du diesen am Start beim Check-In vor uns ausgehändigt. Der Wanderpass wird nur am Start und am Ziel (nicht an den Stationen) abgestempelt.

## 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.



## MERCHANDISE

Auch in dieser Saison wird es wieder ein Finishershirt geben. Dieses besteht aus Funktionsstoff (recyceltes Polyester) und kostet 34,95€. Das Finishershirt gibt es im Damen- und im Herrenschnitt.

Am Start und am Ziel wird es einen Stand geben, wo Du verschiedenen Merch sowie die Finishershirts (nur am Ziel) erwerben kannst.

**Die Bezahlung ist ausschließlich per Karte möglich.**

Bei den Finishershirts handelt es sich nicht um die Teilnehmershirts.

## EVENT- UND FINISHERFOTOS

Auch in diesem Jahr begleitet Sportograf uns auf allen Megamärschen. Ob Marathon, Ironman oder Radrennen, sie haben schon Millionen Sportler mit fantastischen Erinnerungsfotos versorgt. Selfies sind natürlich auch eine schöne Erinnerung, aber wer dann doch noch professionelle Fotos von seiner megamäßigen Erfahrung haben möchte, ist bei Sportograf genau richtig. Die Bilder kannst Du im Nachgang der Veranstaltung auf deren Webseite erwerben: <https://www.sportograf.com/de>





---

## WICHTIGE HINWEISE

---

### SICHERHEIT

Hier haben wir für Dich einige Empfehlungen für Deine Sicherheit:

#### Empfehlungen

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

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. Bitte halte Dich an alle Sicherheitshinweise, da diese auch zu Deiner eigenen Sicherheit sind.



### 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.



---

## PACKLISTE

---

### ICH PACKE MEINEN WANDERRUCKSACK UND NEHME MIT...

- Wetterbedingte Kleidung (z. B. Poncho, Kopfbedeckung und Sonnencreme)
- eigener Becher und Besteck
- eine eigene Trinkflasche (Verpflegung & Wasser für die ersten Kilometer)
- Wanderkleidung & Wanderschuhe & ggf. Treckingstöcke
- Personalausweis & Bargeld/ EC-Karte
- Wanderpass (wenn Du bereits einen besitzt)
- Ticket digital / ausgedruckt oder Stoffbändchen (wenn Du vorab beim Abholpartner eingchecked hast)
- Handy & Powerbank (mit Notfallnummern, GPX-Datei & App)
- Stirnlampe (Ersatzbatterien) & Warnweste



---

## FAQ (HÄUFIG GESTELLTE FRAGEN)

---

### 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 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.

### 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, 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.

### 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>



---

## 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 eventbezogene 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