



MAMMUTMARSCH

SURVIVAL

GUIDE



SURVIVAL GUIDE

Der Guide, der jede einzelne Frage beantwortet. Von deiner Anmeldung über Trainings- und Verpflegungstipps bis zum Tag danach – Hier erfährst du ALLES, was du wissen musst, um vorbereitet in die Challenge deines Lebens zu starten!

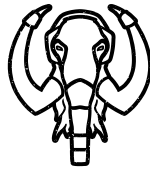
Mammutmarsch: Was ist das überhaupt?	3
Welche Pakete bieten wir an?	4
Warum eigentlich? 10 gute Gründe für den Mammutmarsch	5
Welche Voraussetzungen muss ich mitbringen?	8
Für welches Event soll ich mich entscheiden?	8
Kann ich mich auch alleine anmelden?	9
Unterwegs: Verpflegungspunkte und Sicherheit	10
Vorbereitung auf den Mammutmarsch	12
Die mentale Vorbereitung: Der vielleicht wichtigste Part	16
Welche Ausrüstung brauche ich?	18
Verpflegung: Was und wie viel brauche ich?	24
Nach dem Mammutmarsch: Planung ist das A & O	27

LOS GEHTS! →

Mammutmarsch: Was ist das überhaupt?

Mammutmarsch heißt Abenteuer. Mammutmarsch heißt Grenzen sprengen. Wir haben nur eine Mission: Wir wollen dir zeigen, dass du alles schaffen kannst. Egal, wie weh es tut, egal wie unmöglich dir etwas scheint, wir zeigen dir, dass du es schaffen kannst!

Wir wollen dir im sicheren Rahmen eines der größten Abenteuer deines Lebens ermöglichen. Und dir gleichzeitig die vielleicht größte Herausforderung stellen. Mammutmarsch heißt, 100 Kilometer in 24 Stunden zu Fuß zurückzulegen. So fing es zumindest an. Inzwischen quälen wir euch auch auf den Distanzen 30, 42, 55 und 60 Kilometer!



Wie alles begann: Die Anfänge des Mammutmarsch

Alles begann 2006, als Philipp und Bastian eine Idee kam: Kann man eigentlich 100 Kilometer am Stück gehen? Das ließ sich nur durch Ausprobieren herausfinden. Also zogen die beiden auf eigene Faust los. Blasen, Schmerzen, Flüche und Tränen. Schon damals war alles wie heute. In exakt 24 Stunden erreichten die beiden die 100-Kilometermarke.

“Eine solche Distanz zurückzulegen ist verdammt hart – gibt einem gleichzeitig aber so unglaublich viel. Das wollten wir in die Welt hinaustragen. Über Nacht entstand unsere erste Website. Und auf einmal waren wir eine Großveranstaltung.”

Vor zehn Jahren war Wandern uncool und angestaubt. Heute ziehen große Gruppen los, um fitter zu werden und eine gute Zeit miteinander zu haben. Nicht nur mit uns – auch mit anderen Veranstaltern. Wir sind stolz darauf, einen echten Wander-Boom ausgelöst zu haben und freuen uns, wenn du Teil davon wirst!

Wie viel Zeit habe ich für meinen Marsch?

Wir haben für jede Distanz eine Richtzeit, an der du dich für deinen Marsch orientieren kannst.

- **100 KM - 24 Stunden**
- **55 KM - 14 Stunden**
- **42 KM - 11 Stunden**
- **30 KM - 10 Stunden**

Der Großteil unserer Teilnehmer schafft es in diesen Zeiten ins Ziel.

Was ist, wenn ich länger brauche?

Mach dir keine Sorgen, falls du es nicht in diesem Zeitrahmen schaffst. Wir warten so lange im Ziel, bis wirklich jedes Mammut angekommen ist! Außerdem sind wir im ständigen Austausch mit unseren Schlussläufern und wissen dadurch, wann wir die letzten Teilnehmer im Ziel erwarten.

Welche Pakete bieten wir an?

Ganz egal, für welches Event du dich entscheidest, wir bieten verschiedene Pakete an, damit für jeden Geldbeutel etwas dabei ist.

Das **Starter-Paket** ist unsere günstigste Option, die Folgendes beinhaltet:

Teilnahme

- **Streckenposten (mit Snacks & Wasser)**
- **Ausstiegspunkte**
- **Urkunde, Medaille & Finisherband**
- **Finisher-Bier oder Getränk**
- **Betreuung durch Sanitätsdienst**
- **Teilnehmerheft**

Bei unserem **Standard-Paket**, unserem **beliebtesten Paket**, ist zusätzlich noch ein hochwertiges, gut geschnittenes Event-Shirt dabei!

Warum eigentlich? 10 gute Gründe für den Mammutmarsch

“Warum zur Hölle machst du das?” Wenn du planst, am Mammutmarsch teilzunehmen, musst du dir diese Frage bestimmt schon anhören, oder hast sie dir zumindest selbst gestellt. Oder? Falls du noch Zweifel hast, oder ein paar schlagfertige Argumente für alle Skeptiker in deinem Umfeld brauchst, kommen hier 10 überzeugende Gründe!

1. Du wirst stolz auf dich sein

Ganz egal, ob du finishst oder nicht: Allein die Tatsache, dass du antrittst, darf und sollte dich mit Stolz erfüllen! Sich selbst auf die Schulter zu klopfen, kann unheimlich gut tun und dein Selbstbewusstsein stärken. Und wer weiß, vielleicht packt dich dann ja der Mut und du gehst Herausforderungen an, die du dir bisher noch nicht zugetraut hast.

2. Du lernst dich selbst besser kennen

Wie reagierst du auf Extremsituationen, Schlafentzug und Frust? Wie fühlt es sich an, wenn du deine körperlichen Grenzen erreichst? Was bringt dich wieder nach oben, wenn du dich in einem Loch befindest? Sind es aufmunternde Worte? Gute Musik? Der Gedanke an ein bestimmtes Erlebnis? Herauszufinden, wie du mit einer bislang unbekanntem Herausforderung umgehst, kann unglaublich spannend sein.

3. Du lernst, dich mit dir selbst zu beschäftigen

Ob 30, 55 oder 100 Kilometer: Wenn wir sie zu Fuß zurücklegen, sind wir ganz schön lange unterwegs und haben Zeit. Zeit, die im Alltag oft nicht da ist. Vielleicht überfordert dich das erst einmal. Den eigenen Gedanken nachhängen und über alles mögliche zu sinnieren, kann aber auch bereichernd sein. Und wer weiß: Vielleicht gibt es ja einige Themen, mit denen du dich sowieso schon lange mal auseinandersetzen wolltest, und die du immer vor dir herschiebst?

4. Du knüpfst wertvolle Kontakte

Es ist wirklich erstaunlich, was eine Gruppendynamik bewirken kann. Die Mammutmarsch-Community hat's einfach drauf! Immer wieder befürchten Neulinge, die Strecke alleine meistern zu müssen. Doch jedes Mal zeigt sich: Einer hilft dem anderen, ob man sich kennt oder nicht. Mal trennt sich der gemeinsame Weg nach 100 Kilometern, mal entsteht eine tiefe Freundschaft... und tatsächlich gibt es auch schon das ein oder andere Mammutmarsch-Pärchen (und inzwischen sogar ein Mammut-Baby).

5. Du lernst deinen Körper wertschätzen

Vielleicht bist du manchmal auch viel zu gemein zu deinem Körper, wärst gerne schlanker, straffer, oder was auch immer... Dabei vergessen wir leider häufig, dass unser Körper eine ganze Menge leistet. Er ist unser Zuhause, das wir wertschätzen und pflegen sollten. Er ermöglicht das Unmögliche. 100 Kilometer auf den eigenen zwei Beinen zurückzulegen ist zu einem großen Teil Kopfsache. Ohne unseren Körper wäre eine solche Leistung aber schlichtweg nicht möglich. Vielleicht hilft dir der Mammutmarsch dabei, deinem Körper dafür Dankbarkeit entgegenzubringen und etwas weniger streng zu ihm zu sein.

6. Du entwickelst eine Frustrationstoleranz.

Scheitern fühlt sich sch**** an! Das lässt sich auch nicht schönreden. Trotzdem kannst du durch den Mammutmarsch lernen, Hindernisse und Misserfolge als persönliches Wachstum zu betrachten. Du lernst aus deinen Fehler, ziehst Erkenntnisse daraus, machst es beim nächsten Mal besser und entwickelst so neue Stärken. Merke: "Growth and comfort never coexist."

7. In der Natur lernt man Demut

Die Natur beherrscht den Menschen. Sie zu bezwingen, ist eigentlich unmöglich. Nachts und bei Kälte im Wald unterwegs zu sein, zeigt: Die Wildnis ist wunderschön und unerbittlich zugleich. Viele von uns, die zum Beispiel täglich im Büro sitzen, umgeben von Großstadtlärm und dem Luxus der ständigen Verfügbarkeit, vergessen womöglich, dass wir angesichts der Natur da draußen nur ein winziges Etwas sind. Und wenn wir dann durch

den dunklen Wald marschieren, werden wir auf einmal ganz bescheiden. Probleme, die uns riesig vorkamen, werden nichtig. Und das fühlt sich extrem gut an.

8. (Extrem-)wandern macht glücklich

Das ist sogar wissenschaftlich bewiesen: Wenn wir uns körperlich anstrengen, werden Glückshormone ausgeschüttet. Vor allem bei extremen physischen Belastungen können wir den sogenannten "Flow" erreichen – das ist ein Zustand, in dem wir vollkommen in einer Tätigkeit aufgehen. Ein Schritt ergibt den nächsten.

9. Verzicht lässt uns die Dinge wertschätzen

Es ist dunkel und kalt, du starrst sehnsüchtig auf die Häuser, an denen du vorbeiwanderst, und stellst dir vor, wie die Menschen darin friedlich im warmen Bett liegen und schlafen. Du bist so verdammt neidisch. Und wenn du dann nach 100 Kilometern in deinem eigenen, frisch bezogenen Bett versinkst, weißt du diesen Komfort umso mehr zu schätzen.

10. Du inspirierst und motivierst andere!

Bestimmt gibt es einen Menschen, der für dich eine besondere Vorbildfunktion hat. Wäre es nicht toll, für andere auch dieser Mensch zu sein? Wer beim Mammutmarsch mitmacht, hat danach außerdem immer eine coole Geschichte auf Lager. Aus deinem Freundes- und Bekanntenkreis haben sicherlich noch nicht viele eine solche Distanz zurückgelegt, oder?

Welche Voraussetzungen muss ich mitbringen?

Viele denken: Nur extrem sportliche Menschen können sich beim Mammutmarsch anmelden. Das ist Unsinn. Du musst zum Beispiel keinen Marathon gelaufen sein, um an einer Ultrawanderung teilzunehmen.

Wichtig sind vor allem:

- **eine grundsätzliche körperliche Fitness, die du dir durch regelmäßige Wanderungen und Krafttraining aufbauen kannst**
- **Lust, etwas Neues auszuprobieren und dich selbst herauszufordern**
- **und, GANZ WICHTIG: Das richtige Mindset (aka Spaß, ein eiserner Wille und eine gewisse Bereitschaft, dich zwischendurch zu quälen).**

“90 Prozent Kopfsache”

Ein fitter Körper ist eine gute Grundlage, um an einem Mammutmarsch teilzunehmen. Trotzdem gilt: Der Mammutmarsch ist zum großen Teil Kopfsache! Power in den Beinen: Schön und gut. Willensstärke: Das A & O!

Ob du es letztendlich ins Ziel schaffst, ist dabei zweitrangig. Die Hauptsache ist, dass du deine Komfortzone verlässt und deinen Körper und Geist forderst. Denn: Du trittst nur gegen dich selbst an!

Für welches Event soll ich mich entscheiden?

Welcher Mammutmarsch für dich der richtige ist, kommt ganz auf deine Bedürfnisse an. Wenn du zum ersten Mal dabei bist, solltest du dir vor der Anmeldung folgende Fragen stellen:

- **Wie wichtig ist mir eine schnelle, unkomplizierte An- und Abreise?**
Entsprechend kannst du schauen, welche Events in deiner Nähe stattfinden.

- **Welche Distanz traue ich mir zu?** Es ist natürlich toll, wenn du motiviert bist und dich direkt an die 100 Kilometer wagst. Versuche aber trotzdem, dich realistisch einzuschätzen.
- **Wie viel Zeit kann und will ich in die Vorbereitung stecken?** Versuche auch hier, realistisch zu sein und überlege, ob und wieviel Zeit du mit Trainingsmärschen verbringen möchtest. Sind deine Kapazitäten begrenzt, ist eine kürzere Distanz für den Anfang vielleicht sinnvoller.

Kann ich mich auch alleine anmelden?

„Ich finde niemanden, der mit mir wandern will. Kann ich mich auch alleine anmelden?“

Kaum eine Frage hören und lesen wir öfter als diese. Und wir verstehen diesen Gedanken natürlich. Vor allem, wenn du zum ersten Mal dabei bist. Allen Mammut-Neulingen können wir aber versichern: JA, du kannst dich auch alleine anmelden. Denn...

1. Der Mammutmarsch lebt von seiner Community.

Du wirst schnell merken: Wer nicht allein sein will, muss das auch nicht! Anschluss findest du überall. Wir sind inzwischen so eine große Truppe, dass sich immer jemand mit derselben Pace und derselben Lust auf einen Austausch findet.

Beim Start, auf der Strecke, an den Verpflegungspunkten... oder auch im Vorfeld in einer unserer Facebook-Gruppen. Für jedes Event gibt es eine eigene, in der sich unsere Teilnehmer austauschen, Kontakte knüpfen, sich Tipps geben, und und und!

Auf diesem Weg entstehen oft auch Trainingsgruppen oder Fahrgemeinschaften: Wer aus einem Ort kommt, schließt sich einfach für gemeinsame Vorbereitungswanderungen oder die Anfahrt mit dem Auto oder den Öffis zusammen. Schau doch mal vorbei.

2. Du kannst dich auf DICH konzentrieren.

Sieh es mal so: Wenn du alleine startest, kannst du in aller Ruhe dein eigenes Tempo

finden und hast nicht den Druck, mit deinem Wanderbuddy mitzuhalten oder auf ihn zu warten. Du kannst dich mit anderen Mammuts unterhalten, wenn dir danach ist. Und wenn nicht, haust du dir einfach deine Lieblingsmusik ins Ohr und machst dein Ding.



Tipp an dieser Stelle: Auch MIT Wanderbuddy solltest du auf deinen Körper und dein eigenes Gefühl hören. Im Zweifel seht ihr euch im Ziel wieder und stoßt dort gemeinsam auf euer Finish an. Am besten sprecht ihr euch im Vorfeld schon ab.

Unterwegs: Verpflegungspunkte und Sicherheit

Kein Mammutmarsch ohne Streckenposten!

Hier könnt ihr verschnaufen, zur Toilette gehen und euren Proviant auffüllen.

Die Anzahl der Verpflegungspunkte hängt von der Distanz ab. Bei einem 100-Kilometer-Event bieten wir mindestens vier Streckenposten an, bei der 30-Kilometer-Distanz reichen zwei Posten aus.

Wo platzieren wir unsere VPs?

Wir achten immer darauf, möglichst attraktive Orte in regelmäßigen Abständen auszuwählen. Wir mögen Orte am Wasser, imposante Gebäude/Denkmäler, Sportstätten und Vereinshäuser.

Ausstattung der VPs

An jedem Streckenposten gibt es verschiedene Stationen und natürlich Toiletten. An den Stationen bekommst du unterschiedliche Dinge wie

- **Getränke (vor allem Wasser und Kaffee, aber auch Bouillon)**
- **sowie Snacks wie Bananen, Gurken, Süßigkeiten oder Schokobrötchen.**

Durch unseren Partner Powerbar haben wir auch eine Vielzahl an Riegeln, Isodrinks und vieles mehr. Die genaue Verpflegung variiert von Event zu Event und wir versuchen immer, etwas Abwechslung zu schaffen.

Wir haben auch fast immer einen oder mehrere Streckenposten dabei, an denen unsere Partner euch für kleines Geld warme Speisen oder Softdrinks servieren.

Sanitätsabsicherung

Sicherheit hat bei uns allerhöchste Priorität. Wir entwickeln für jede Veranstaltung ein umfassendes Sanitätskonzept mit mobiler und stationärer Absicherung aller wichtigen Orte. Auf vielen unserer Events findet ihr Rettungswagen, Motorrad- oder Fahrradstreifen, Unfallhilfestellen und Notärzte.

Ihr bekommt eine Notrufnummer, unter der ihr den Sanitätsdienst jederzeit erreichen könnt. Oft sind bis zu 80 Sanitäter für euch unterwegs. Ihr könnt euch also in sicheren Händen fühlen.

So stellen wir sicher, dass dir jederzeit Sanitäter oder Ärzte zur Seite stehen, falls du umknicken solltest oder andere Beschwerden hast. An den Streckenposten findet ihr in der Regel fest aufgebaute **Unfallhilfestellen**, an die ihr euch mit allen Beschwerden wenden könnt.

Außerdem bemühen wir uns möglichst viele natürliche Ausstiegspunkte auf der Strecke anzubieten, sodass du jederzeit aussteigen und nach Hause kommen kannst, wenn du nicht mehr weiterlaufen kannst oder willst. Bei unseren 100 Kilometer Events bieten wir punktuell Shuttlebusse an, wenn es sonst nicht möglich ist, mit öffentlichen Verkehrsmitteln nach Hause zu kommen.

Ernsthaft verletzt oder nur müde? Wann Aussteigen richtig ist!

Gerade beim Ultrawandern verlangen wir dem Körper einiges ab und stoßen an unsere Grenzen. Doch wo ist die Grenze beim "Grenzensprengen"? Dass es hart wird, wissen wir ja. Aber ab wann deutet ein Schmerz auf eine ernstzunehmende Verletzung hin?



Wichtig: Von "Aufgabe" kann eigentlich nicht die Rede sein. Den Mammutmarsch zu finishen ist erstrebenswert. Erfolg könnte aber auch bedeuten, alles gegeben zu haben und nach 50 Kilometern auszusteigen, weil unser Körper uns Grenzen aufzeigt, die wir achten und respektieren. Durch den Ausstieg verhindern wir dann womöglich schlimmere Verletzungen, die uns sonst wochenlang außer Gefecht gesetzt hätten.

Eine realistische Selbsteinschätzung bei extremen Unternehmungen wie dem Mammutmarsch ist gar nicht so leicht. Die hohe Erwartung, die wir an uns selbst haben, das Adrenalin, die Euphorie und ein starker Wille können dazu führen, dass wir Schmerzen ignorieren oder runterspielen. Es gibt aber Situationen, in denen das der falsche Weg ist.

Wenn du dir unsicher bist, wie ernst dein Zustand ist und ob du lieber aussteigen solltest, kann es helfen, dir folgende Fragen zu stellen:

- **Laufe ich Gefahr, mich noch schlimmer zu verletzen, wenn es dunkel wird und ich müde und unkonzentriert werde?**
- **Kann ich ohne Schmerzmittel wandern?**
- **Kann ich die Schmerzen abwenden, indem ich meine Ausrüstung anpasse (z. B. die Schuhe oder Socken wechsle?)**
- **Kann ich realistischerweise verletzungsfrei ans Ziel kommen, wenn ich an Geschwindigkeit rausnehme oder mehr Pausen einlege?**
- **Was würde ich einer anderen, mir nahestehenden Person raten, die sich in meiner Lage befindet?**
- **Abstand hilft, die Dinge klarer zu sehen: Was werde ich wohl in einem Jahr über die Situation denken?**
- **Gab es bereits eine ähnliche/gleiche Situation? Wie habe ich dort gehandelt? Hätte ich im Nachhinein lieber anders gehandelt?**
- **Was könnte schlimmstenfalls passieren, wenn ich vorzeitig aussteige?**



Nicht vergessen: Wir haben nur diesen einen Körper. Und wir sollten ihn für das, was er bewerkstelligt, feiern und wertschätzen anstatt ihn zu bestrafen.

Vorbereitung auf den Mammutmarsch

Einen Mammutmarsch im Vorfeld vollständig durchzuplanen, ist unmöglich. Manches muss man einfach dem Zufall überlassen. Wir können nicht beeinflussen, ob es in Strömen gießt oder uns der Schweiß von der Stirn tropft. Eine sorgfältige Planung und Vorbereitung kann dir aber trotzdem ein besseres Gefühl geben und dazu beitragen, dass dein erster Mammutmarsch ein voller Erfolg wird.

Eine Ultrawanderung ist wie ein Puzzle mit 1000 Teilen: Anfangs verlockend, eine tolle Herausforderung, zwischendurch mühsam, ein echtes Geduldspiel mit Durststrecken und Motivationslöchern. Erst im Ziel und mit etwas Abstand kannst du dein Werk begutachten, alles fügt sich zusammen und du weißt, wofür du jeden einzelnen Schritt gegangen bist. Und so facettenreich wie das Wandern selbst sollte sich auch deine Vorbereitung gestalten.

Trotzdem schonmal eines vorweg: Du musst zur Vorbereitung keine 80-Kilometer Gewaltmärsche bei Nacht und Regen absolvieren! Aber: Unterschätzen solltest du einen Mammutmarsch auch nicht.

Wandern wird oft noch nicht als wirklicher Sport gesehen und sogar belächelt. Nach einer Teilnahme am Mammutmarsch erübrigen sich solche Diskussionen aber normalerweise.

Wandern ist Sport und beim Mammutmarsch verlangen wir euch alles ab. Wenn ihr also die gesamte Distanz schaffen wollt, solltet ihr vorher trainieren. Vielleicht würdest du auch ohne Training ins Ziel kommen. Mit Vorbereitung hast du allerdings eine deutlich höhere Chance auf mehr Spaß und weniger Blessuren.

Deshalb hier unsere Tipps für eine solide Vorbereitung auf deinen ersten Mammutmarsch!

→ **Definiere dein Ziel**

Vielleicht hast du dir schon einen ganz konkreten Mammutmarsch ins Auge gefasst und weißt genau, welche Distanz du laufen willst. Falls nicht, sollte das dein erster Schritt sein. Denn wenn du ein klares Ziel – samt Datum und Distanz – vor Augen hast, kannst du alle weiteren Vorbereitungen darauf abstimmen.

Davon abgesehen sind klar definierte Ziele optimale Motivationstreiber! Sie bereiten dich mental auf die Challenge vor und geben dir Sicherheit in dem, was du tust. Das schafft Selbstvertrauen und Vorfreude. Vielleicht hilft es dir auch, dein Ziel schriftlich festzuhalten.

Und falls du dich schon angemeldet hast: Drucke dein Ticket aus und hänge es so auf, dass du es jeden Tag siehst.

→ **Vorbereitungsmärsche: Langsam rantasten!**

Egal, ob 30, 42, 55 oder 100 Kilometer: Wenn du dich für eine Distanz entschieden und angemeldet hast, taste dich erstmal ganz langsam an längere Strecken heran. Pack dir ein paar leckere Snacks und etwas zu trinken ein und mach dich einfach mal an einem Sonntag auf den Weg.

Wie weit sollten die Trainingsmärsche sein?

Wie weit eine Probewanderung sein sollte, ist ein wenig umstritten. Als Richtwert empfehlen wir, im Training etwa 50 bis 75 Prozent der geplanten Strecke zu wandern.

Wie viele Trainingsmärsche soll ich machen?

Wie viele Trainingstouren sinnvoll sind, ist schwer zu sagen und wahrscheinlich Typsache. Versuche, auf deinen Körper zu hören. Nach deiner Mammutmarsch-Premiere kannst du das bestimmt schon besser einschätzen und weißt fürs nächste Mal Bescheid.

Wann soll ich mit dem Training starten?

Es ist sinnvoll, mindestens zwei bis drei Monate vor dem Event mit der Vorbereitung zu beginnen. Zum einen kann sich deine Muskulatur dadurch an lange Distanzen gewöhnen. Zum anderen kannst du die Vorbereitungsmärsche nutzen, um Schwachstellen zu erkennen und zu beheben, damit sie dir am Tag X keinen Strich durch die Rechnung machen. Du solltest zum Beispiel testen,

- **mit welcher Kleidung du dich am wohlsten fühlst,**
- **welcher Rucksack sich am besten eignet,**
- **wie viel von dem, was du einpackst, wirklich sinnvoll ist,**
- **welche Verpflegung du gut verträgst und – ganz wichtig – auf welche Snacks du beim Wandern besonders Lust hast,**
- **was dir hilft, um dir die Zeit zu vertreiben oder aus einem Motivationstief zu kommen.**

Achte darauf, wie sich deine Füße fühlen. Versuche herauszufinden, wann es anfängt zu brennen oder ziepen und steigere deine Distanz dann nach und nach. Deine Muskeln, Sehnen und Fußsohlen müssen sich erstmal an die neue Belastung gewöhnen.

Wenn du diese (Schmerz-)Grenze erreichst, höre nicht sofort auf, sondern versuche, noch ein paar Kilometer durchzuhalten und – tada – schon hast du deine Grenze ein kleines Stückchen verschoben!

→ **Zeit-Management: Erstelle dir einen verbindlichen Plan**

Viele unterschätzen, wie viel Zeit eine gründliche Vorbereitung in Anspruch nimmt. Anders als zum Beispiel eine Session im Fitnessstudio, ist eine Probewanderung nicht in einer Stunde abgehandelt.

Im Gegenteil, am besten planst du einen ganzen Tag dafür ein. Denn nach einer mehrstündigen Tour bist du wahrscheinlich einfach nur kaputt und willst dich ausruhen. Schau dir also einige Tage frei und plane deine Trainingsmärsche ganz verbindlich!

→ **Krafttraining als zusätzliches Workout**

Probemärsche sind zeitaufwändig, keine Frage. Deine Vorbereitung muss aber nicht nur aus Wanderungen bestehen. Gerade unter Ausdauersportlern ist Krafttraining auf der Beliebtheitsskala zwar eher weiter unten angesiedelt. Sinnvoll ist es aber durchaus!

Dadurch wirst du rundum fitter, schneller und stärker. Deine Koordination verbessert sich und dein gesamter Bewegungsablauf wird flüssiger. Durch starke Muskeln und ein stabiles Bindegewebe sinkt außerdem die Verletzungsgefahr.

Auch nicht zu vernachlässigen ist der psychologische Effekt, den so ein Training haben kann: Wer sich körperlich stark und gut vorbereitet fühlt, geht automatisch mit einem viel besseren Gefühl an den Start. Außerdem lernst du beim Krafttraining, die Zähne zusammenzubeißen und durchzuziehen! Das kann dir auch beim Mammutmarsch nützen.

Welche Muskeln werden beim Wandern beansprucht?

Grundsätzlich: so ziemlich alle. Anders als viele annehmen, wird beim Wandern längst nicht nur die Beinmuskulatur belastet.

Neben Ober- und Unterschenkeln beanspruchen wir auch die Gesäßmuskulatur – vor allem, wenn es bergauf geht. Aber auch eine gut trainierte Körpermitte (Nacken, Rücken und Bauch) sind von Vorteil. Mal ganz von den (oft viel zu gefüllten;) Rucksäcken abgesehen, ist diese Muskulatur auch dazu da, dem Körper Halt zu geben. Wenn es dunkel wird und wir durch einen bergigen Wald marschieren, können wir mit einem stabilen Oberkörper Unebenheiten abfangen.

Krafttraining: Bedeutet das, ich muss ins Fitnessstudio?

Nö. Wer sowieso schon in einem Fitnessstudio angemeldet ist, kann sich das natürlich zunutze machen. Grundsätzlich kannst du dein Workout aber auch gut zu Hause oder draußen durchführen. Für viele Übungen brauchst du nichts, als dein eigenes Körpergewicht. Statt Hanteln lassen sich außerdem Alltagsgegenstände – etwa Wasserflaschen – zu Gewichten umfunktionieren. Man muss nur ein bisschen kreativ sein.

→ **Schau dir die Strecke an**

Jeder Mammutmarsch ist unterschiedlich, und jede Strecke hat so ihre Eigenheiten. Vielleicht hilft es dir, wenn du im Vorfeld weißt, was dich erwartet und du entsprechend trainieren kannst:

- **Ist die Strecke eher flach oder musst du mit Höhenmetern rechnen?**
- **Wie ist das Profil beschaffen? Asphalt, Waldboden, Sand?**

→ **Trainiere bei jedem Wetter – und auch nachts**

Zugegeben, an einem kalten Regentag kann man sich Schöneres vorstellen, als den Rucksack zu packen und mehrere Stunden draußen zu verbringen. Gerade das gehört aber zur Vorbereitung dazu. Die Devise lautet: Mache dich auf alles gefasst und erwarte das Schlimmste. Dann kann es eigentlich nur besser werden!

Bei jedem Wetter zu trainieren, zeigt dir nicht nur, ob deine Regenjacke dicht hält, sondern auch, was Kälte und Nässe mit deiner Laune macht. Wenn du von vornherein weißt, was dich runterzieht, kannst du viel besser gegenwirken.

Wenn du dich an die 100 KM Distanz wagst, sollte auch eine Nachtwanderung auf deinem Trainingsplan stehen. Denn der nächtliche Abschnitt ist einfach anders. Durch die Dunkelheit fehlt die Ablenkung, die Temperaturen sinken und du wirst müde. Wenn du weißt, was auf dich zukommt, kannst du vorsorgen (zum Beispiel, indem du dir für deine schwachen Momente deine Lieblingsschokolade einpackst und dir eine spezielle Playlist erstellst).

Die mentale Vorbereitung: Der vielleicht wichtigste Part

Oft sind es nicht unsere körperlichen Voraussetzungen, die uns einen Strich durch die Rechnung machen. Der Mammutmarsch ist zum Großteil Kopfsache – und genau deshalb sollten wir nicht nur unseren Körper, sondern auch den Geist trainieren.

30,55 oder 100 Kilometer – kann ich das wirklich schaffen?

Die Sache ist die: Dieses Ziel in Gedanken zu erreichen, ist für viele Menschen die eigentliche Herausforderung. Denn das, was du glaubst, beeinflusst dein Handeln.

⇒ **Hältst du etwas für möglich, handelst du, als sei es möglich.**

⇒ **Hältst du etwas für unmöglich, handelst du, als sei es unmöglich.**

Wie spreche ich mit mir selbst?

Wenn du von vornherein zweifelst, ob du den Mammutmarsch überhaupt schaffen kannst, bist du wahrscheinlich wenig motiviert, überhaupt zu starten. Selbstzweifel lassen sich natürlich nicht von heute auf morgen ablegen.

Trotzdem: DU hast es in der Hand, deine inneren Skripte umzuschreiben und negative Glaubenssätze Schritt für Schritt abzulegen.

“100 Kilometer? Wie soll ich das denn schaffen? Das wird doch nie was.”

Warum denn nicht? Warum sollte dieser Erfolg den anderen vorbehalten sein und dir nicht zustehen? Oft sind wir mit uns selbst am allerstrengsten. Oder würdest du mit einer dir nahestehenden Person auch so wie mit dir sprechen?

Auch, wenn es dir zunächst albern vorkommt: Lobe dich selbst! Feuere dich an! Sei ganz einfach nett zu dir. Dazu kann es helfen, mal einen Perspektivwechsel vorzunehmen und dich selbst und deine Situation aus den Augen eines anderen zu betrachten. Ganz so, als würdest du einen Film schauen. So fällt es dir vielleicht leichter, Empathie für dich selbst zu entwickeln.

Du vs. Du

Ein gewisser Druck von außen kann zwar motivieren – oft passiert aber auch genau das Gegenteil und wir verlieren den Spaß und die Lust an der Sache. Sich mit anderen zu messen ist nicht jedermanns Ding.

Gerade der Mammutmarsch ist eben **kein Konkurrenzkampf**. Ein Wettstreit bringt dich nicht ans Ziel, ganz im Gegenteil. Support und Hilfsbereitschaft ist es, was die Mammut-Community ausmacht.

“Jemand anderem Erfolg gönnen, wird nie deine eigenen Chancen auf ähnlichen Erfolg verringern.”

Außerdem solltest du am Mammutmarsch teilnehmen, weil du es willst. Nicht, um anderen etwas zu beweisen. Beim Mammutmarsch trittst du vor allem gegen dich selbst an. Messe deine Leistung also nicht an den anderen und definiere dein eigenes Ziel.

Wenn du für dich sagst: “Mein Ziel ist es, 50 Kilometer durchzuhalten.”, und du dieses Ziel erreichst, dann hast du gewonnen und deinen persönlichen Plan in die Tat umgesetzt. Ganz egal, welche Pläne die anderen haben.

Welche Ausrüstung brauche ich?

Vorab ganz wichtig: Sneakers oder normale Freizeitschuhe eignen sich nicht! Klar, auch damit haben es schon einige Mammuts ins Ziel geschafft. Schmerzen und Blasen sind da allerdings vorprogrammiert...

Die richtigen Schuhe finden

Was sind die richtigen Schuhe? DIE Universalantwort gibt es nicht. Denn welche Schuhe für dich passend sind, kannst du nur für dich selbst herausfinden.

Ein guter Schuh...

ist leicht und angenehm zu tragen, die Sohle passt zum Untergrund und man bekommt keine Blasen. Außerdem schützt er die Füße wenn nötig vor Witterungseinflüssen wie Nässe oder Kälte.

Hier ein Überblick, welche Schuhe unsere Teilnehmer in der Regel tragen:

Minimallaufschuhe (Trail-Variante)

Minimallaufschuhe haben in der Regel kein Fußbett und wenig Dämpfung. Ziel ist es, ein Barfußgefühl zu vermitteln und den Fuß nicht unnatürlich zu beeinflussen. Diese sehr leichten Schuhe mit beinahe direktem Bodenkontakt haben viele Vorteile.



Wichtig: Nehmt euch viel Zeit, die Schuhe auszuprobieren und die Muskulatur an die andere und anfangs höhere Belastung zu gewöhnen. Wenn ihr bisher Schuhe mit Fußbett und viel Stabilisierung getragen habt, gebt euren Füßen genug Zeit und Training, um sich an die Schuhe zu gewöhnen. Sonst habt ihr zwar keine Blasen, aber die gesamte Fußmuskulatur streikt irgendwann. Es ist nicht möglich, den Mammutmarsch in Minimalschuhen zu laufen, wenn man nur ein paar Wochen Eingewöhnungsphase hat.

Minimalschuhe gibt es in Trail- oder Straßenausführung. Für den Mammutmarsch eignet sich insbesondere die Trail-Variante, denn diese haben genug Profil, um auch auf unebenem Untergrund guten Halt zu bieten.

Klassische Laufschuhe

Wer kein Fan von Schuhen mit wenig Dämpfung und Stabilität ist, kann auch mit dem altbewährten Laufschuh lange Wanderungen schaffen. Laufschuhe sind dafür konstruiert, die Belastung für alle Gelenke so gering wie möglich zu halten.

Es gibt unzählige Varianten, die sich meistens vor allem in Stütz- und Dämpfungsverhalten unterscheiden. Tipp: Geht in ein Fachgeschäft und lasst euch beraten!

Trekkingschuhe und Wanderstiefel für anspruchsvolle Touren

Für anspruchsvolles Terrain kann ein Trekking- oder Wanderstiefel Sinn machen. Die Sohle ist deutlich steifer, das Profil ausgeprägter und der Schuh bietet deutlich mehr Stabilität.

Stabilität bedeutet vor allem, dass dein Fuß nicht ungewollt in unnatürliche Richtungen verdreht werden kann. Wer eine Tendenz zum Umknicken hat und viel auf steinigem Terrain mit unebenem Untergrund unterwegs ist, sollte über knöchelhohe Schuhe nachdenken. Auf unseren flachen Strecken reichen aber in den allermeisten Fällen flache Schuhe.

Worauf du achten solltest, um Blasen zu vermeiden

- **Die Schuhe dürfen nicht zu klein sein:** Bei längeren Distanzen schwellen die Füße nämlich an. Das ist vor allem dann wichtig, wenn es bergab geht, da der Fuß hier besonders viel Platz braucht. Außerdem sollte zwischen dem großen Zeh und der vorderen Schuhkante circa ein daumenbreit Abstand sein, damit sich dort keine Blasen bilden.
- **Gleichzeitig darf der Schuh hinten nicht zu locker sitzen:** Wenn die Ferse im Schuh hin- und herrutscht, lassen Blasen nicht lange auf sich warten.
- **Ohne Ausprobieren und Einlaufen geht gar nichts:** Am besten gewöhnst du deine Füße Schritt für Schritt an die Schuhe, indem du sie erst einmal stundenweise im Alltag trägst, bevor du längere Wanderungen unternimmst.
- **Inspiziere deine Schuhe vor dem Mammutmarsch:** Ist der Schuh womöglich an einer Stelle schlecht verarbeitet? Auch Schuhe, die bereits gut eingelaufen sind, können dir einen Strich durch die Rechnung machen, wenn sich irgendwo eine Naht ablöst. In diesem Fall kann es helfen, die Stelle im Vorfeld mit Tape abzukleben oder die Schuhe zum Schuster zu bringen.

Socken: Ein wichtiges Detail

Zu einem guten Schuh gehört auch immer eine gute Socke. Socken erfüllen als Bindeglied zwischen Schuh und Haut eine superwichtige Funktion, weshalb die richtige Sockenwahl auf keinen Fall vernachlässigt werden sollte.

- **Ausgeprägte Nähte und Falten erzeugen Druckstellen und Blasen sind vorprogrammiert. Wähle also möglichst Socken, die eng und gleichmäßig an der Haut anliegen.**
- **Neu gekauft oder frisch aus der Waschmaschine? Keine gute Idee: Genau wie Schuhe sollten auch Socken vorher eingelaufen werden. Sonst ist das Material zu hart und unflexibel und muss sich erst noch an deinen Fuß anpassen.**
- **Bei Feuchtigkeit fühlen sich Blasen so richtig wohl: Wenn du zu Schweißfüßen neigst, durch Pfützen läufst oder es regnet, kann es also helfen, die Socken zwischendurch zu wechseln. Auch gibt es spezielle Wandersocken, die atmungsaktiv sind und Feuchtigkeit gut aufnehmen.**

Das Wander-Outfit: Von der Hose bis zum Oberteil

Was macht also das optimale Outfit aus? Ohne geeignete Kleidung scheitert eine Langstreckenwanderung schon, bevor man richtig warm ist. Oder eben weil man nie richtig warm wird.

Im Grunde gibt es nur eine wichtige Regel: Die richtige Kleidung kann schnell an jede Witterungsbedingung angepasst werden!

- **Funktionskleidung > Alltagskleidung:** Das gilt vor allem für alles oberhalb der Gürtellinie. Spezielle Outdoor- oder Sportkleidung ist leicht, trocknet schnell, leitet Wärme gut ab und hält trotzdem warm.
- **Kleidung nach dem Schichtprinzip:** Es ist überhaupt kein Problem, im T-Shirt zu marschieren, aber wenn es kalt wird, muss ein Pullover, eine Softshell-Jacke oder ein Fleece her. Alles bekommt man auch schon relativ günstig, zum Beispiel bei Decathlon.
- **Regenschutz:** Eine leichte, wasserdichte Regenjacke gehört immer ins Gepäck, egal ob strahlender Sonnenschein oder bedeckter Herbsttag. Denn wenn deine Kleidung durchnässt ist, fängst du früher oder später an zu frieren.
- **Mütze nicht vergessen:** Über den Kopf geben wir die meiste Körpertemperatur ab.

Der Rucksack: Was muss ich beachten?

Das macht einen geeigneten Rucksack aus:

- **Tragekomfort:** Der perfekte Rucksack sollte Schultern und Rücken nicht unnötig belasten oder deine Haltung aus dem Gleichgewicht bringen.
- **eine intelligente Aufteilung der Fächer:** Wenn du völlig erschöpft am Verpflegungspunkt ankommst, hast du sicherlich keine Lust, erst einmal ewig nach deinen Snacks zu suchen.
- **wasserfestes Material:** Der Rucksack sollte wasserfest sein und einen Regenschutz haben, der sich über den kompletten Rucksack ziehen lässt. Denn Eure ganzen frischen Klamotten helfen euch nicht weiter, wenn sie komplett durchnässt sind.
- **die richtige Größe:** Schaffst du es, problemlos alle wichtigen Ausrüstungsgegenstände und die gesamte Verpflegung unterzubringen?

Welche Größe ist die richtige?

Zur Größe einige subjektive Empfehlungen: Für Tagestouren reichen 15 – 20 Liter Stauraum, auf Langstreckenwanderungen wie der 100-Kilometer Distanz machen 30 Liter Sinn.

Einstellung und Tragekomfort des Rucksacks

In erster Linie ist es wichtig, dass der Rucksack gut eingestellt und genau an den Körper angepasst werden kann. Das Gewicht muss gleichmäßig auf Schultern, Hüfte und zu einem kleinen Teil auch die Brust verteilt werden. Gleichzeitig muss alles bequem sitzen und gut belüftet sein.

Trinkblase oder Trinkflasche

Ohne Trinken geht beim Mammutmarsch gar nichts! Woraus, das bleibt uns selbst überlassen, und hier gehen die Meinungen deutlich auseinander. Braucht man wirklich eine fancy Trinkblase, oder tut es auch eine einfache Flasche? Hier mal die nüchternen Fakten zu Trinkblasen auf einen Blick.



+ Pro Trinkflasche

Trinkblasen sind praktisch:

Mundstück in den Mund stecken, saugen, fertig – ohne das Wandern zu unterbrechen. Dadurch trinken viele regelmäßiger, denn gerade bei kräftezehrenden Touren wie dem Mammutmarsch ist man doch dankbar, wenn der Trinkvorgang mit möglichst wenig Aufwand verbunden ist.

Es passt mehr rein:

Die Beutel haben ein Fassungsvermögen von durchschnittlich 2 bis 3 Litern. Und je mehr du trinkst, desto mehr Platz hast du im Rucksack, da die Blase sich ja mit der Zeit leert. Eine Flasche nimmt hingegen immer gleich viel Platz weg (eine Ausnahme ist hier die Faltflasche).

Effiziente Gewichtsverteilung:

Das Trinken ist in der Regel das Schwerste, was man dabei hat. Für ein Trinksystem spricht auf jeden Fall die effiziente Gewichtsverteilung! Mittlerweile ist fast jeder Wander- und Trekking-Rucksack mit einem H2O-System ausgestattet. Das bedeutet, dass sich im Rückbereich auf Schulterhöhe ein extra Trinkblasenfach befindet, also genau dort, wo schwere Lasten hingehören. So ist das Gewicht gleichmäßig verteilt. Zudem wiegt die Trinkblase an sich meist nicht mehr als 200 Gramm.

- Kontra Trinkflasche

Der Preis:

Eine gute Trinkblase fängt bei rund 15 bis 20 Euro an. Das ist erstmal vollkommen im Rahmen. Dazu kommt dann aber noch die Reinigungsbürste und ein Isolierschlauch. Aber: Einmal angeschafft, hat man in der Regel ja auch mehrere Jahre etwas davon.

Trinkblase = Keimherd?

Hier streiten sich wirklich die Geister. Viele finden Trinkblasen schlichtweg unhygienisch, während andere die Reinigung als völlig problemlos ansehen. Übrigens: Je glatter die Innenoberfläche der Trinkblase, desto weniger anfällig ist sie gegenüber Bakterienwachstum. Lasst euch also ruhig beraten und achtet auf eine gute Qualität!

Eingeschränkte Getränkeauswahl:

Bei der Getränkewahl ist man mit Trinkblase sehr eingeschränkt. Getränke mit Kohlensäure oder zuckerhaltige Flüssigkeiten können die Beschichtung der Blase kaputt machen. Unter Umständen verklebt außerdem der Schlauch. Auch heiße Getränke wie Kaffee oder Tee eignen sich nicht. Das Plastik enthält nämlich Weichmacher, die sich unter der Hitze lösen können. Außerdem isoliert eine Trinkblase natürlich nicht, und wer hat schon Lust auf eine lauwarmer Plörre? Andersherum halten sich – je nach Wetter – aber auch kalte Getränke nicht wirklich lange kalt.

Schlechter Überblick über die Trinkmenge:

Du siehst nicht, wie viel du trinkst, da sich die Blase ja im Rucksack befindet. Einen besseren Überblick hast du definitiv mit einer Flasche.



Unser Tipp: Sowohl Trinkflaschen als auch Trinkblasen haben ihre Vor- und Nachteile. Wichtig ist nur, dass du für dich herausfindest, womit du am besten zurechtkommst. Teste doch einfach mal beides aus. Viele setzen auch auf eine Kombination aus Trinkblase und Flasche. So kannst du deinen Wasservorrat im Trinksystem transportieren und musst trotzdem nicht auf andere Getränke wie Cola oder Kaffee verzichten.

Licht: Ein Muss beim Mammutmarsch

Bei unseren kürzeren Distanzen seid ihr in der Regel im Hellen unterwegs. Spätestens beim Hunderter geht es aber definitiv nicht mehr ohne Licht. Es wird unmöglich, Hindernisse zu erkennen oder zu navigieren – vor allem im Wald!

Am sinnvollsten ist eine Stirnlampe: So habt ihr Licht, aber die Hände bleiben frei, um mit Karten, Smartphone oder GPS-Gerät zu hantieren und gleichzeitig einen Müsliriegel zu knabbern. Sieht anfangs ein bisschen nach Höhlenforscher aus, aber man gewöhnt sich dran.

Wenn ihr eine Lampe auswählt, solltet ihr auf drei Dinge achten:

- **Batterielaufzeit (im Zweifel Wechselbatterien einpacken)**
- **Leuchtkraft**
- **Gewicht und Packmaß**



Auch wichtig: Die Lampe sollte gut sitzen! Nichts ist nerviger, als das Gerät alle paar Minuten wieder zurechtzuschieben. Vor dem Kauf also unbedingt aufsetzen!

Smartphone und Powerbank

Ein Smartphone gehört unbedingt ins Gepäck, damit ihr im Ernstfall Hilfe rufen könnt (man muss nur mal umknicken und schon ist man ohne Telefon aufgeschmissen).

Außerdem ist das Smartphone super hilfreich, um den richtigen Weg zu finden. Denn: JA, wir bringen unzählige Wegmarkierungen an, und das immer kurz vorher. Trotzdem gibt es immer mal übereifrige Anwohner, die euch zuvorkommen. Und gerade im Dunkeln ist es einfach unkomplizierter, sich per App zu vergewissern.

Welche Apps eignen sich?

Der App-Store hat sich mit der Zeit zu einem regelrechten Dschungel entwickelt, in dem man schnell mal den Überblick verliert.

Unsere Teilnehmer verwenden vor allem folgende Apps:

- **Komoot**
- **BRouter**
- **Bergfex**
- **Outdoor Active**
- **Apemap**
- **Maps 3D (nur für iOS)**
- **Locus Map Pro (nur für Android)**

Mit Powerbank auf Nummer sicher gehen

Grundsätzlich ist es immer sinnvoll, eine Powerbank dabei zu haben. Denn Wander-Apps sind häufig Akkufresser, da das Smartphone während der Aufzeichnung kontinuierlich den Standort über GPS-Signale ermittelt.

Trotzdem könnt ihr etwas tun, damit der Akku nicht ganz so schnell leer geht:

- **Den Bildschirm dunkler stellen**
- **Alle anderen Apps schließen, die ihr gerade nicht braucht**
- **Die GPS-Genauigkeit herunterschrauben**
- **Wenn möglich, Karten offline speichern**
- **Wer viel fotografiert und filmt, verbraucht eine Menge Akku.**
Tipp: Zweites Handy oder ganz oldschool eine Kamera einpacken

Verpflegung: Was und wie viel brauche ich?

Viele sind verunsichert, wenn es um die Verpflegung geht. Wann marschiert man schon so viele Stunden am Stück? Was braucht unser Körper?

Vorab wollen wir dir zwei wichtige Tipps mit auf den Weg geben:

1. Nimm nur mit, was du wirklich gerne isst!

Bei Regen, Hitze, Kälte und extremen Strapazen muss es doch wenigstens einen Lichtblick

geben. Nervennahrung ist wichtig. Einer leckeren Verpflegung kommt auch eine psychologische Bedeutung zu.

2. Nimm nicht zu viel mit!

“Ich hatte nicht genug zu essen dabei.” Tatsächlich hören wir diesen Satz so gut wie nie von unseren Teilnehmern. Vergesst nicht, dass ihr euren Proviant auch an unseren Verpflegungspunkten auffüllen könnt. Wir können es nicht oft genug betonen: Nimm nicht zu viel mit, du musst das alles schleppen! Es gilt: Qualität vor Quantität. Also: Lieber ein Drei-Sterne-Snack als drei Ein-Sterne-Snacks.

Unsere Proviant-Empfehlung

Vorab: **Es ist wichtig, was man isst, aber es ist nicht nötig, daraus eine Wissenschaft zu machen.** Der Körper weiß erstaunlich gut, was er braucht.

Folgende Ernährungstipps für lange Touren sind deshalb keine dogmatischen Regeln, sondern lediglich eine Orientierung:

Komplexe Kohlenhydrate für die grundlegende Energieversorgung

Wo stecken sie drin?

Zum Beispiel in Vollkornbrot, Kartoffeln, Gemüse, Obst, Haferflocken und Hülsenfrüchten.

Warum?

Der Körper nimmt komplexe Kohlenhydrate langsam auf, sie halten länger vor. Das Energielevel bleibt relativ konstant, der Blutzuckerspiegel niedrig – so vermeidet man den wiederkehrenden Heißhunger, der einen bei größerer Erschöpfung schnell übermannt. Doch auch hier gilt: Es muss dir schmecken! Für Brote empfehlen sich cremige, schmackhafte Aufstriche. Auch Nudel- oder Kartoffelsalat können für Abwechslung sorgen.

Einfache Kohlenhydrate für Durststrecken und Schwächephasen

Wo stecken sie drin?

Zum Beispiel in Traubenzucker, Keksen, Schokolade, Fruchtriegeln und süßen Getränken wie Apfelschorle.

Warum?

Der Zucker einfacher Kohlenhydrate gelangt besonders schnell ins Blut.

Regelmäßig snacken

Um den Blutzuckerspiegel konstant zu halten, ist es sinnvoller, regelmäßig kleinere Snacks zu sich zu nehmen, als wenige, aber große Portionen. So muss der Körper auch weniger Energie in die Verdauung stecken.

Mundgerecht und praktisch

Wenn ihr ein ambitioniertes Ziel habt und möglichst wenig Zeit in Essenspausen stecken wollt, greift auf Snacks zurück, die sich gut im Gehen essen lassen. Zum Beispiel Trockenobst, Nüsse oder Müsliriegel.

An dieser Stelle können wir euch wärmstens die hochwertigen Produkte unseres langjährigen Partners Powerbar empfehlen. Unsere erschöpften Teilnehmer an den Verpflegungspunkten mit Riegeln, Energy-Gels und kohlenhydratreichen Gummibärchen zu versorgen, hat sich bewährt! Die Power-Snacks kommen immer gut bei der Mammutherde an. Und wer nicht auf die VPs warten will, deckt sich am besten vorher selbst ausreichend ein.

Trinken beim Mammutmarsch: Stay hydrated

Gibt es DIE Faustregel für die optimale Trinkmenge? Um es kurz zu machen: Nein. Denn wie viel Flüssigkeit wir benötigen, hängt von vielen Faktoren ab:

- **Wie viel schwitzen wir?**
- **Wie warm ist es?**
- **Wie gut sind wir trainiert?**

Faustregel: besser trinken, bevor man richtig durstig ist. Ein Anzeichen für eine einsetzende Dehydrierung sind trockene Lippen oder Schwindel. In dem Fall also unbedingt vorsichtshalber ein paar kräftige Schlücke trinken.

An jedem unserer Verpflegungspunkte könnt ihr eure Flaschen oder Trinkblasen auffüllen. Je nach Streckenführung könnt ihr zwischendurch auch schnell mal in einen Shop springen und euch ein Getränk kaufen. Trotzdem gilt: Geht auf keinen Fall ohne etwas zu trinken los! Die meisten planen circa drei Liter bis zum ersten VP ein.

Welche Getränke eignen sich?

Normales Wasser ist völlig okay. Ob mit oder ohne Sprudel, das entscheidet die eigene Vorliebe. Wenn der Körper sich irgendwann nach einer Cola verzehrt, dann weil er unbedingt schnelle Energie, also Zucker braucht.

Besser ist es, relativ konstant leicht gesüßte Getränke – zum Beispiel stark verdünnte Apfelschorle – oder reines Wasser zu trinken. Nachts, wenn es kalt wird und die Müdigkeit in die Knochen kriecht, bekommen auch viele Teilnehmer Lust auf einen Kaffee. Den kriegt ihr natürlich auch an unseren Verpflegungspunkten.

Nach dem Mammutmarsch: Planung ist das A & O

Viele fiebern so sehr auf den Mammutmarsch hin, dass die Zeit danach in den Hintergrund rückt. Das kann nach hinten losgehen!

Wir empfehlen: Plane auf jeden Fall, wie du im Anschluss nach Hause kommst. Wenn dies dein erster Mammutmarsch ist, gehe auf Nummer sicher und organisiere jemanden, der dich abholt. Je nachdem, wie kaputt du bist, kann selbst eine Zugfahrt (zum Bahnhof kommen, trotz aller Müdigkeit in den richtigen Zug steigen, ...) zur Tort(o)ur werden.

Restday: Der Tag danach

Nach einer extremen Dauerbelastung wie dem Mammutmarsch hast du dir den Restday mehr als verdient. Aber wie genau sollte er eigentlich aussehen, der Tag danach?

1. Nimm dir frei, du wirst es dir danken

Das ist eigentlich ein Tipp, den du schon vorher beherzigen solltest :Nimm dir einen Urlaubstag, vor allem, wenn dies dein erster Mammutmarsch ist und du dementsprechend nicht genau weißt, wie dein Körper auf eine solche Belastung reagiert. Das gilt vor allem, wenn du einen Job hast, bei dem du körperlich aktiv bist! Gönn dir ein wenig Entspannung und lass dein Erlebnis in aller Ruhe noch einmal Revue passieren.

2. Fuel Up: Energiespeicher wieder auffüllen

Um deinen Kohlenhydratspeicher wieder aufzufüllen und den Elektrolythaushalt ins Gleichgewicht zu bringen, solltest du auf eine vollwertige Ernährung setzen, die sowohl aus Kohlenhydraten, Fetten, hochwertigem Protein und Vitaminen besteht. Diese Nährstoffe sind auch wichtig, um zerstörte Muskelstrukturen (also winzig kleine, ermüdungsbedingte Risse im Muskel) wieder aufzubauen.



Tipp: Berechne deine Mahlzeiten am besten schon im Voraus zu. Vielleicht hast du auch das Glück, mit jemandem zusammenzuwohnen, die/der dir etwas kocht. Denn mit großer Wahrscheinlichkeit wirst du wenig Lust haben, dich selbst in die Küche zu stellen.

3. Schlaf! There's no place like bed

Ausreichend Schlaf ist unerlässlich! Während wir schlafen, laufen nämlich verschiedene Prozesse in unserem Körper ab, die für eine gute Regeneration essenziell sind: Zum einen werden die Energiespeicher im Schlaf wieder aufgefüllt, zum anderen werden Muskelschäden repariert und Zellen bilden sich neu. Und, ganz wichtig: der Körper kommt zur Ruhe! Immerhin sind wir viele, viele Stunden wach gewesen, unsere Muskeln waren permanent angespannt und unser Organismus hat auf Hochtouren gearbeitet. Also: Relax and recharge!

4. Wellness für die Füße

Deine Füße haben sich ein Entspannungsprogramm verdient. Bedank dich bei ihnen! Wie wär's mit einem Fußbad? Wohltuende Badezusätze (zum Beispiel mit Rosmarin oder Bittersalz) sollen die Durchblutung fördern und vitalisierend wirken. Andere schwören darauf, ihre strapazierten Füße mit Hirschtalg einzucremen, damit die Haut nicht rissig wird. Am besten probierst du einfach selbst aus, was deinen Füßen guttut.

Wichtig: Falls du Blasen hast, solltest du diese möglichst nicht aufpiksen. Sonst können Bakterien in die Wunde gelangen, und die Haut kann sich entzünden.

5. Post-Mammut-Blues: Sei vorbereitet

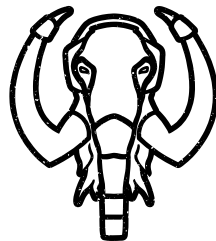
Klingt erst einmal seltsam, aber: Womöglich geht es dir am "Tag danach" gar nicht so blendend, wie du es dir vorgestellt hast. Vielleicht hast du schon mal was vom Phänomen "Post-Marathon-Blues" gehört. Ob Marathon oder Ultrawandern, das Prinzip bleibt das Gleiche: Wir haben wochen- wenn nicht sogar monatelang auf dieses eine Event hin trainiert, hatten ein Ziel, haben uns ausgepowert und dieses Ziel erreicht... Und jetzt? Jetzt hängt die Medaille an die Wand, und eine gewisse Leere stellt sich ein.

Falls es dir ähnlich geht: Versuch, dich zu entspannen, feiere deinen Erfolg... und wenn das alles nichts hilft, plane doch einfach schon mal das nächste Event, um dir neue Ziele zu stecken. Mit dem Training kannst du ja noch ein bisschen warten. Solltest du im Übrigen auch.

Falls du bis hierhin gelesen hast: Herzlichen Glückwunsch, jetzt bist du ein echter Mammutmarsch-Experte. Und das, ohne überhaupt angetreten zu sein. Aber im Ernst: Du hast nun alle wichtigen Tipps an die Hand bekommen und kannst bestens vorbereitet und entspannt in dein ganz persönliches Mammut-Abenteuer starten!

Denk dran: Wer gut vorbereitet ist, kann sich auf das Wesentliche konzentrieren: die Vorfreude! Und die kannst du verdammt nochmal haben. Schließe einen Moment lang deine Augen und stelle dir die aufgekratzte Mammutherde vor, die sich beim Startschuss in Bewegung setzt und gemeinsam alle imaginären Grenzen verschiebt. Die angeregten Gespräche mit Menschen, die beim ersten Kilometer noch Fremde sind, dann aber als Freunde mit dir die Ziellinie überqueren. Stell dir vor, wie du die Zähne zusammenbeißt und kämpfst – und am Ende mit großem Jubel, einem eiskalten Finisher-Getränk und deiner wohlverdienten Medaille für deinen eisernen Willen belohnt wirst.

Eines versprechen wir dir: Die Blasen, der Schmerz und die Anstrengung vergehen. Der Stolz und die Erinnerungen aber bleiben für immer!





READY?

