



VERANSTALTUNGSÜBERSICHT 2026

Oldenburg-Marsch und Chauken Marsch

Moin liebe Freundinnen und Freunde der organisierten Bewegung,
an dieser Stelle möchten wir dich herzlich begrüßen und dir eine Übersicht über die wichtigsten Informationen für eine entspannte Veranstaltung geben.

Wir freuen uns auf ein tolles Event mit dir in Oldenburg und Umgebung.

Wenn du das erste Mal bei uns bist, ein herzliches Willkommen in der Nord-Marsch Familie.

Dein Nord-Marsch-Team

DAS WICHTIGSTE IN ALLER KÜRZE

Anreise

Start / Ziel

Navigationssystem:
An den Eichen 3
26215 Wiefelstede

Parken

Auf dem ehemaligen Fliegerhorst Oldenburg stehen ausreichend gebührenfreie Parkplätze zur Verfügung.

Öffentlicher Nahverkehr:

Mit dem öffentlichen Nahverkehr gibt es 4 verschiedene Haltestellen in der näheren Umgebung die teilweise von unterschiedlichen Linien bedient werden. Siehe nächste Seite

Wehnerfeld Kornfeld
Heidkamp
Metjendorf Am Sportplatz
Am Ostkamp

Fahrplanauskunft der VWG unter folgenden Link:

[Fahrplan](#)

Oder direkt

<https://www.vwg.de/>





Parken / Anreise

Im Start / Ziel Bereich

Ausschilderung folgen. Nutze unsere Facebook-Gruppe um eine Fahrgemeinschaft zu finden. Das schont deinen Geldbeutel, die Umwelt und so findet man schon gleich Mitwanderer. Wir wünschen dir eine entspannte Anreise.

Übernachten

Anreise für Camper

Ab Donnerstag, 02.07.2026 16:00 Uhr (vorher ist keine Anreise möglich, da die Tore noch geschlossen sind).

Euer Zelt, Wohnwagen, Wohnmobil auf den gekennzeichneten Platz gem. Skizze Seite 3 stellen.

Bitte selbst einen Platz suchen, wir sind am Donnerstag u.a. noch mit dem Ausschildern beschäftigt und nicht vor Ort. Bitte daran denken, dass das Zufahrtstor hinter dir wieder geschlossen ist. Von Donnerstag 16:00 Uhr bis Freitag 14:00 Uhr ist das Tor immer geschlossen zu halten, damit nicht irgendwelche fremden Menschen auf dem Fliegerhorst illegale Autorennen durchführen.

Strom

Strom haben wir für Euch so lange der Vorrat reicht. Anschluss per Schuko Stecker. Wenn die bereitgestellten Dosen belegt sind, dann einen Nachbarn fragen, ob man sich an seine Kabeltrommel mit anschließen kann. Wir empfehlen Stromkabel in der Länge von mindestens 50m dabei zu haben.

Folgende Verbraucher, da zwei 32A Leitungen verständlicherweise irgendwann an Ihre Kapazitätsgrenze kommen, sind verboten und ziehen einen Platzverweis nach sich:

Mikrowelle, Backofen und sonstige Verbraucher, die in der Spitzenleistung mehr als 1000 Watt benötigen.

Bitte denkt beim Strom daran, sollten die Sicherungen auf Grund von Überlastungen rausfliegen, hat keiner mehr Strom.

Abreise für Camper

Eure Abreise plant ihr bitte bis Sonntag, 05.07.2026 um 16:00 Uhr. Das Tor wird am Sonntag um 17:00 Uhr verschlossen und danach ist eine Öffnung nur noch kostenpflichtig durch den Sicherheitsdienst möglich, der aus Bremen anreist.

Müll für Camper

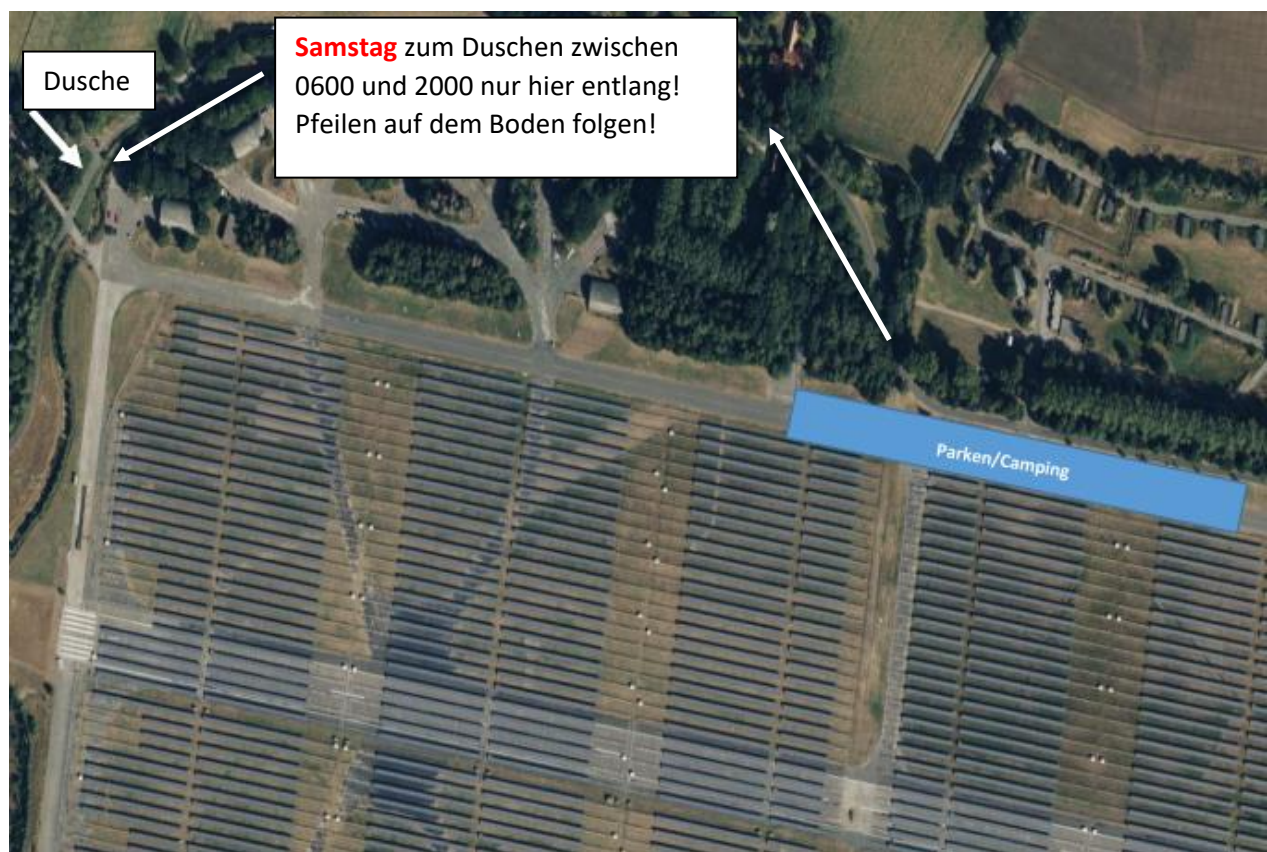
Im Campingbereich steht ein großer Container. Dort kannst du deinen Müll entsorgen (keine Waschmaschinen, Bügelbretter oder Surfbretter). Die Einschränkung verdankt man dem Teilnehmer, der in dem einen Jahr sein renoviertes Badezimmer im Container entsorgt hat.

Ruhe für Camper

Es stehen ca. 8000m² Fläche zur Verfügung. Wenn du deine Ruhe brauchst, im Start/Zielbereich ist es verständlicherweise in der Nacht (auch vor dem Marsch) etwas lauter, dann stell dich gerne etwas weiter weg, damit du vor und nach deinem Marsch deine Ruhe hast.

Dusche für Camper

Die Duschdixis sind wieder bei den Trikern. Samstag von 06:00 Uhr bis 20:00 Uhr den Weg entlang des Zaunes nehmen. Samstag sind die Parkflächen für Fußgänger gesperrt.



Du kannst deine Unterlagen direkt vor deinem Startfenster abholen. Der Administrationsbereich öffnet am Veranstaltungstag um 07:00 Uhr seine Pforten. **Plane mindestens 30 Minuten für die Abholung ein**, damit Du entspannt in den Tag starten kannst.

Bei der Anmeldung erhältst du auch deine Campingkarte für dein Zelt bzw. deinen Camper. Diese ist gut sichtbar von außen anzubringen. Eine Nachbuchung vor Ort, wenn du übernachten willst, ist ohne weiteres möglich.

Voranmeldung:

Um Wartezeiten zu vermeiden und einen reibungslosen Start zu gewährleisten, kannst du deine Startunterlagen bereits am Vorabend von 19:00 Uhr bis 20:30 Uhr abholen.

ABHOLUNG FÜR FAMILIE / FREUNDE

Du kannst für Freunde, Familie, etc die Startunterlagen mit empfangen. Bringe hierzu das Ticket von ihm/ihr digital oder ausgedruckt mit, Bild vom Personalausweis (nicht den Originalausweis, dass ist gem. PersAuswG § 1 Abs. 1 Satz 3 nicht erlaubt) und einen möglichen Rabattnachweis (wir prüfen die Inanspruchnahme stichprobenmäßig).

START

Der Start erfolgt gem. deiner Startzeit auf deinem Ticket.

Bereite dich darauf vor, pünktlich an der Startlinie zu stehen:

Startzeiten:

Freitag 03.07.2026 19:00 Uhr für:

- Chauken-Marsch 110 km
- 100 km Marsch
- 15 km WarmUp Marsch

Samstag 04.07.2026 08:00 Uhr für:

- 55 km

Samstag 04.07.2026 09:00 Uhr für:

- 42 km

Samstag 04.07.2026 10:00 Uhr für

- 25 km

Samstag 04.07.2026 10:30 Uhr für

- 18 km

Die Startzeit gem. deinem Ticket ist **zwingend einzuhalten**, da seit dem 01.03.2026 die **Brutzeit begonnen hat** und wir nur begrenzte Gruppenstartgrößen zugewiesen bekommen haben. Des Weiteren ist es für dich am Verpflegungspunkt entspannter,

wenn du keine lange Wartezeit hast, um zur Toilette zu gehen, oder deine verdiente Pause wahrzunehmen.

ZIELEINLAUF/SCHLUSSLÄUFER

Wir setzen für die 110km und die 55km Schlussläufer ein. Die Schlussläufer 110km starten zusammen mit der Hauptgruppe 110km auf die Strecke und sind auch für die kürzere Strecke 100km verantwortlich. Die 55km Schlussläufer sind für die kürzeren Strecken am Samstag mitverantwortlich.

Hierzu ist es hilfreich, wenn du deine Startnummer sichtbar trägst, da diese unterschiedliche Farben haben und die Schlussläufer somit erkennen können, ob du ggf. deine Geschwindigkeit anpassen musst und auf wen sie achten müssen.

Die Schlussläufer haben eine moderate Geschwindigkeit von ca. 4,3km/h, so dass du nicht „gehetzt“ wirst. ABER: Sollten die Schlussläufer dich ansprechen, dann bist du für die Gesamtdistanz zu langsam. Die Schlussläufer werden auf der Strecke mit dir dann das weitere Vorgehen besprechen. Dieses kann der Rat zum Abbruch, Verkürzung der Strecke und auch Anpassung der Geschwindigkeit sein.

Die Schlussläufer werden ihre vorgegebene Geschwindigkeit einhalten **und dich notfalls auch überholen**, solltest du zu langsam sein, um die Strecke **abzuschildern und abzubauen**.

Bitte habe Verständnis dafür, dass das Ziel und die Verpflegungspunkte nach einer gewissen Karenzzeit abgebaut werden, da insbesondere unsere Helfer, Sanitäter, Equipment usw. für bestimmte Zeiten gebucht sind und jede Verzögerung in unserem Zeitplan, Folgeeinsätze verschiebt und ggf. Verpflegungspunkte nicht rechtzeitig besetzt werden könnten.

Zielzeiten Start am Freitag um 19:00 Uhr:

15 km WarmUp: 04.07.2026 22:30 Uhr

100 km: 05.07.2026 20:30 Uhr

Chauken-Marsch: 05.07.2025 22:30 Uhr

Zielzeiten Start am Samstag:

Zielzeit alle Strecken Oldenburg-Marsch 20:30 Uhr

NACH DEINEM ZIELEINLAUF

Du erhältst mit deinen Startunterlagen je einen Voucher für deine Einlaufwurst und dein Einlaufgetränk. Nach deinem Finisherbild oder auch vorher (prüfe bitte das Aufkommen im Anmeldebereich, Merchandise, Getränkestand etc. und erledige erst etwas anderes, wenn irgendwo zu viel los ist) kannst du dir im Grillbereich deine Einlaufwurst (klassisch oder vegetarisch/vegan) abholen. Ebenso holst du dir am Getränkestand dein Einlaufgetränk ab. Weitere Getränke oder eine zusätzliche Wurst können selbstverständlich, gegen einen geringen Kostenbeitrag, erworben werden.

STRECKE

Du erhältst bei der Anmeldung eine Kontrollkarte. Auf der Strecke sind Kontrollstellen eingerichtet, die du an einer Beachflag erkennst. Diese ist entweder mit Personal besetzt oder als toter Briefkasten angelegt, an der du selbst deine Kontrollkarte abstempelst

Die Kontrollkarte muss an den Kontrollpunkten abgestempelt werden und anschließend im Ziel vorgezeigt werden. **Je nach Strecke sind es unterschiedlich viele Kontrollstellen, es muss also nicht jeder Punkt abgestempelt sein. !Ohne abgestempelte Kontrollkarte kein Orden und/oder keine Aufwertung!**

Wir möchten, dass du fair die Strecke absolvierst, da unser Orden etwas Besonderes ist und auch für dich etwas Besonderes sein soll. Wir hüten ihn wie ein rohes Ei. Jeder Orden, den wir ausgeben ist wie ein Welp, den wir weggeben und wir möchten ihn nur in gute Hände geben, die ihn sich verdient haben.

STARTNUMMER

Du erhältst von uns eine Startnummer, mit deinem Vornamen, diese befestigt du **sichtbar, möglichst nach vorne gerichtet**, entweder an deiner Kleidung, oder an deinem Rucksackriemen. Du erhältst dafür von uns Sicherheitsnadeln oder wenn gewünscht kleine Kabelbinder, um deine Kleidung nicht zu beschädigen.

Das Tragen der Startnummer vorne, ist wichtig, da Du so direkt als Teilnehmer durch das Team von Nord-Marsch erkannt wirst. Und gerade der Name macht das "anquatschen" und natürlich auch kennenlernen für Mitwanderer einfacher.

Jeder will sie haben und gibt sein letztes Hemd dafür. Es wurden uns schon unvorstellbare Summen geboten, weil jemand die Nummer 1 wollte, aber wir sind fair. Wir überlassen der Datenbank die Losung, damit jeder die Chance hat, die 1 zu tragen.

Du kannst gerne ein paar Minuten neben der Nummer 1 hergehen und ein Foto machen, er/sie ist aber Teilnehmer wie du und ich und kein VIP. Er/Sie freut sich aber bestimmt, wenn er/sie von dir mal angesprochen wird.

STARTBÄNDCHEN

In deinem Startpaket ist auch ein Bändchen, welches du dir bitte umlegst, welches dich als offiziellen Teilnehmer ausweist. **!Ohne Bändchen und Startnummer keine Verpflegung und kein Support!** Profitipp: Eine „Fingerdicke“ Abstand, zwischen Bändchen und Handgelenk, ist nie verkehrt, da die Hände etwas anschwellen können.

WEGMARKER

Wir weisen dir den Weg durch unterschiedliche Hilfsmittel.

1. Der Klassiker
 - Bodenmarkierung mit biologisch abbaubarer Kreide, diese findest du auf freier Strecke, wo der Weg eindeutig ist, dass du dort langlaufen musst, egal welche Strecke du läufst.
2. Schilder
 - Sollte die Witterung für Bodenmarkierungen (z.B. nasser Asphalt) zu schlecht sein, oder im Wald etc, erkennst du Weggabelungen deiner

Wanderrichtung mit 25x25cm großen Richtungsschildern mit Reflektorpunkt.

3. Bänder

- Wenn keine Bodenmarkierung möglich ist, findest du Bänder an Sträuchern etc. Für die Nacht sind an dunklen Stellen (Wald) reflektierende Bänder angebracht, du kennst die von Wegesrändern, um Wildaugen zu simulieren. Diese Bänder reflektieren das Licht deiner Stirnlampe. Diese Bänder auf jeden Fall hängenlassen!

4. GPX

- Die Strecken kannst du dir z.B. für Komoot von unserer Webseite herunterladen. Des Weiteren senden wir dir die GPX Dateien mit dieser Mail. Die Strecken werden ggf. noch einmal von uns 2 Tage vor der Veranstaltung aktualisiert, sollten wir Änderungen vornehmen müssen. Prüfe also vor deinem Start nochmal die Aktualität deines Tracks auf unserer Webseite

FRÜHSTÜCK

Vor dem Start hast du ab 07:00 Uhr die Möglichkeit bei uns noch einen Kaffee oder ein Brötchen gegen einen geringen Kostenbeitrag zu erwerben.

STRECKENANSICHT

Die von dir zu absolvierende Strecke findest du auf den nächsten zwei Seiten. Der jeweilige QR-CODE führt dich zur Online Streckenkarte, die du mit den entsprechenden Programmen herunterladen kannst oder Online nutzen kannst.

Des Weiteren siehst du die einzelnen Entfernungen der Schleifen, Öffnungszeiten VPs und in welcher Reihenfolge die einzelnen Strecken gelaufen werden müssen.

So wie auf der Karte dargestellt findest du es z.B. auch auf der Straße.

Beispiel:

Pfeil auf dem Boden und zeigt nach rechts:

110 (2,3,4)

100 (2,3,4)

Pfeil auf dem Boden und zeigt nach links:

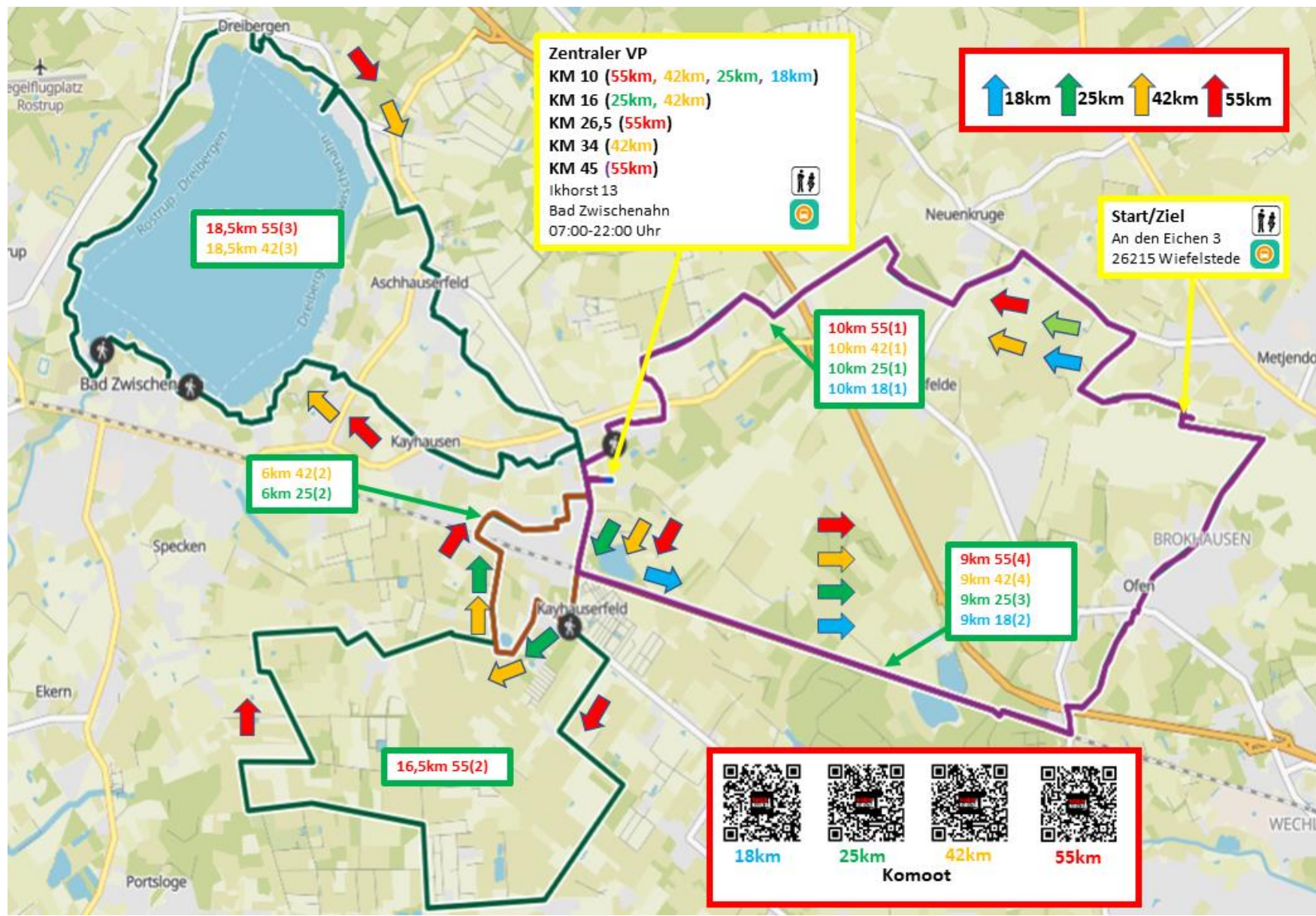
110 (1)

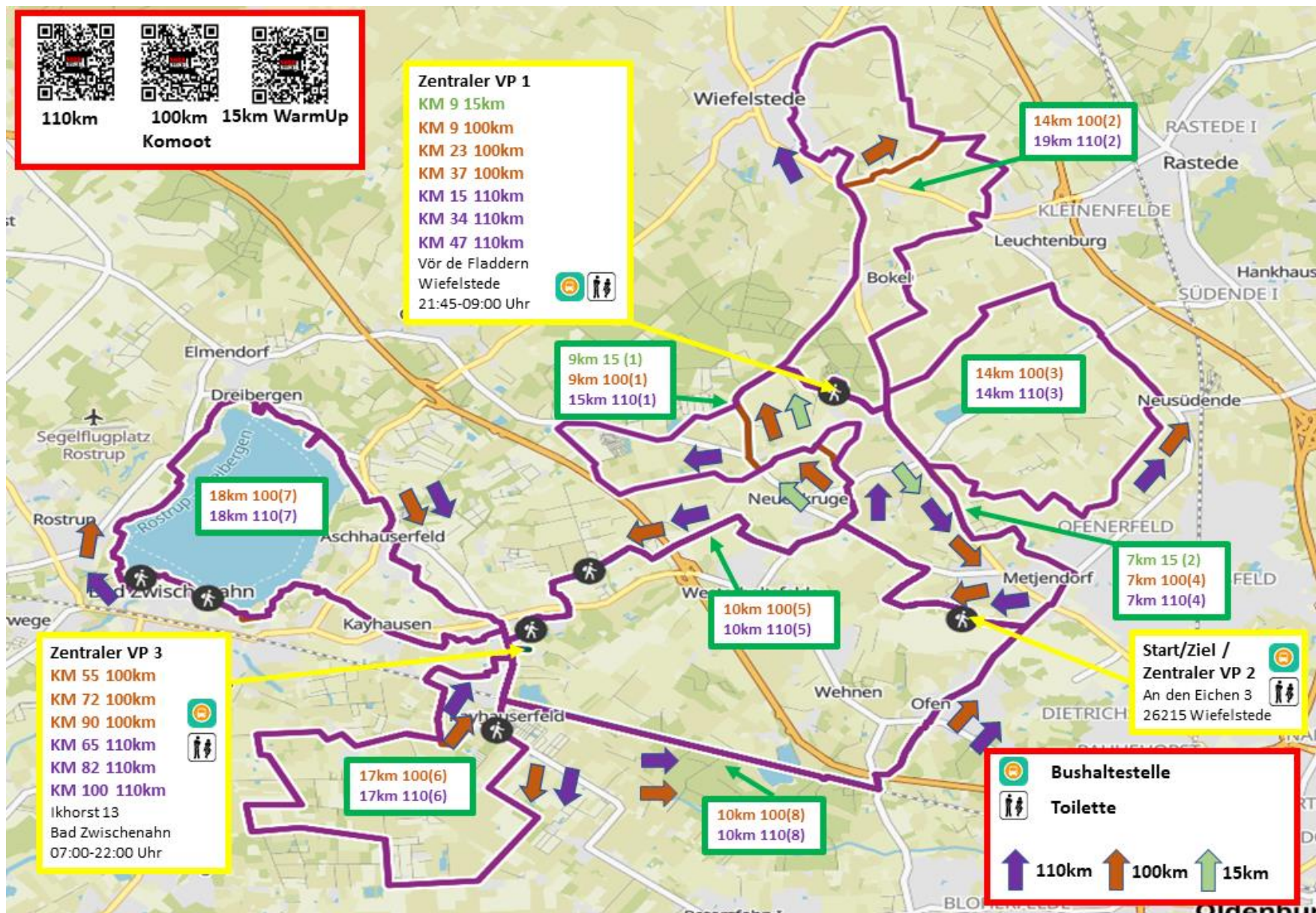
100 (1)

Das heißt folgendes:

110km und 100km müssen zuerst Weg 1 nach links laufen. Wenn sie das nächste Mal hier vorbeikommen, laufen sie Weg 2 nach rechts, beim nächsten Mal Weg 3 nach rechts usw.

Diese Darstellungsweise gilt für alle Streckenlängen.





VERPFLEGUNGSPUNKTE (VP's)

Freitag, 04.07.2025 und Samstag, 05.07.2025

Wir arbeiten wieder mit zentralen Großverpflegungspunkten auf den Strecken.

Die VP's teilen sich wie folgt auf:

Verpflegungspunkt 1

Vör de Fladdern, Wiefelstede

Öffnungszeit: 03.07.26 20:00 Uhr – 05.07.25 07:00 Uhr

Ausstattung: DRK, Festivaltoiletten, Sitzmöglichkeiten, **Möglichkeit Gepäckablage!**

Verpflegungspunkt 2 Start/Ziel

Öffnungszeit: 04.07.26 05:00 Uhr – 09:00 Uhr

Ausstattung: DRK, Festivaltoiletten, Sitzmöglichkeiten, **Möglichkeit sich umzuziehen!**

Verpflegungspunkt 3

Ikhorst, Bad Zwischenahn

Öffnungszeit: 04.07.26 07:00 – 04.07.25 20:00 Uhr

Ausstattung: DRK, Festivaltoiletten, Sitzmöglichkeiten, **Möglichkeit Gepäckablage!**

TUPPERDOSEN / ZIPBEUTEL...

(eigentlich selbstverständlich, aber wir sprechen es trotzdem an)

Natürlich kannst du dir nach deinem Besuch des Verpflegungspunktes noch etwas für die weitere Strecke mit auf die Hand nehmen. Wir tolerieren jedoch nicht, dass sich Tupperdosen, Zippbeutel; usw mit z.B. Fischbrötchen für Daheimgebliebene oder Süßigkeiten für die nächsten 2 Wochen für die heimische Dose gepackt und mitgenommen werden.

Viele unserer Produkte werden frisch unter Beachtung der Hygieneregeln und mit Gesundheitszeugnissen des eingesetzten Personals unter Einhaltung der Kühlkette hergestellt. Du erhältst für frische Produkte eine Pappschale, auf der du deine Verpflegung in Empfang nehmen kannst.

Denk also auch an deine Mitwanderer, die sich am Verpflegungspunkt noch an einer Auswahl erfreuen wollen und ihre Wegzehrung aussuchen möchten. Wir kalkulieren die Verpflegung während des Marsches aufgrund der Teilnehmerzahl ausreichend, jedoch nicht unter Berücksichtigung vom Verzehr nach der Veranstaltung.

SELFSERVICE

Wenn der Selfservice bei einigen Produkten gewollt ist, dann erkennst du das an ausliegenden Zangen, oder an der Art der Präsentation, wie z.B. Bananen habe eine Schale, Ketchupflaschen eine Hülle usw. Die Zangen wollen genutzt werden, auch

wenn sie manchmal etwas scheu sind. Wir müssen und wollen auf Hygiene im Sinne aller achten!

SITZMÖGLICHKEITEN

Es stehen Bierzeltbänke für deine Rast zur Verfügung. Gerade wenn es voll ist, dann darf dein Rucksack tapfer sein und auch mal einen Moment auf dem Boden sitzen.

TOILETTEN

Wir stellen bewusst mobile Toiletten mit Handwaschbecken auf. Nutze also bitte die HWB's. Wenn du dich fragst...warum kommt kein Wasser, nutze die Fußpumpe auf dem Boden.

VEGETARISCH / VEGAN

Wir versuchen deine Lebensweise und deine Einstellung zum Tierwohl so gut wie möglich zu berücksichtigen. Bitte bedenke aber, dass wir ein Veranstalter für Wanderevents sind und nicht auf jedes persönliche Bedürfnis eingehen können und auch nicht eingehen werden.

Hier erwarten wir, dass besondere Essgewohnheiten von dir selbst vorversorgt werden, insbesondere weil wir **keine Vollverpflegung anbieten, sondern eine unterstützende Verpflegung** auf deiner Wanderung.

Im Zielbereich wird es eine begrenzte Anzahl an Einlaufwürsten vegan/vegetarisch geben. Diese Anzahl von 15% der Einlaufwürste der berechneten Teilnehmer ist natürlich endlich und wir können nicht gewährleisten, dass jeder Vegetarier/Veganer diese besondere Art von Einlaufwurst am Ende erhält.

Die unterschiedliche Verpflegung siehst du auf der nächsten Seite. Prüfe an Hand deiner Verpflegungsstationen, was bei dir auf der Strecke angeboten wird. Wir bieten KEINE Vollverpflegung an.

WICHTIG: Du musst deinen eigenen Behälter für Getränke/Suppe mitbringen. Wir geben KEIN Plastikgeschirr an den Verpflegungspunkten (Ausnahme Pappsteller) aus.

Je nach Wetterlage sind ggf. auf den Strecken noch temporäre Wasserpunkte eingerichtet. Grundsätzlich gehen wir aber davon aus, dass du genug Flüssigkeit für die Streckenabschnitte mitführst. Sei bitte so vernünftig, dass du auf deinen Körper hörst und dir notfalls in einem Supermarkt ein Getränk kaufst, sollte dein eingeplanter Vorrat nicht reichen.

Allgemeine Information Verpflegungspunkte

Aussteigen am Verpflegungspunkt:

Solltest du für Dich entscheiden, dass es nicht weitergeht, setzt du dich bitte über unsere Notfallnummer mit uns in Verbindung. Wir haben zusammen mit dem DRK Oldenburg einen Pickup Service. Ein aufsammeln erfolgt jedoch nur an mit Fahrzeugen erreichbaren Straßen.

Gepäck:

Wir haben keinen Gepäckservice. Überschüssiges Gepäck wird erst nach Schließung des VP's und zum Ende der Veranstaltung zurückgeführt, dort kannst du es dir dann im Ziel abholen.

Es bleibt Verpflegung am Verpflegungspunkt übrig:

Zum Thema Nachhaltigkeit: Glaube uns, wenn wir die Erfahrung der letzten 9 Jahre gemacht haben, dass insbesondere Tafeln usw. nicht gewillt sind, am Samstagabend Verpflegung anzunehmen, oder sie abzuholen. Wir verteilen es dann immer an die Teilnehmer oder Helfer. Solltest du einen persönlichen Kontakt zu einer Tafel in Oldenburg / Umgebung haben, kannst du uns gerne ansprechen, um übergebliebene Verpflegung mitzunehmen.

Die nachfolgende Übersicht zeigt dir einen Plan über die von uns geplante Verpflegung an den VP's. Änderungen auf Grund Nichtverfügbarkeit in unserer Planung sind selbstverständlich immer möglich, oder wenn bei Überlagerung von z.B. Fischbrötchen von VP 1 zu VP 3 keine oder nur noch wenige vorhanden sind. Es ist nicht unser Anspruch an Nachhaltigkeit, dass anschließend etliche Zentner an Verpflegung weggeworfen werden müssen.

Verpflegungspunkt 1 (110, 100, 15km WarmUp)

Hot Dogs
Müsliriegel
Äpfel, Bananen, Salatgurke
Belegte Brote
Gewürzgurke
Süßes/Salziges
Kaffee, Tee, Wasser, Cola
Bier, Alster (kostenpflichtig)
Ab Mitternacht, Suppe, Pommes

Verpflegungspunkt 2 (110, 100km)

Belegte Brötchen, Brot
Müsliriegel
Äpfel, Bananen
Gewürzgurke
Süßes/Salziges
Kaffee, Tee, Wasser, Cola
Bier, Alster (kostenpflichtig)

Verpflegungspunkt 3 (110, 100, 55, 42, 25, 18km)

Fischbrötchen
Spiegeleitoast
Drillinge mit Sourcreme
Milchreis
Müsliriegel
Äpfel, Bananen, Salatgurke
Gewürzgurke
Süßes/Salziges
Kaffee, Tee, Wasser,
Cola ab 14:00 Uhr
Bier, Alster (kostenpflichtig)

GUTER ZWECK

Seit 2018 sammeln wir auf unseren Events für Radio Hamburg Hörer helfen Kindern und übergeben jedes Jahr kurz vor Weihnachten eure, über das Jahr gesammelten Spenden, in der Radio-Hamburg Redaktion kurz vor Weihnachten. An speziellen Sammelpunkten stehen Spendendosen. Unsere Helfer sind immer gerne bereit, ihr Trinkgeld zu "opfern" und den Kindern zur Verfügung zu stellen. Mach mit und lass deine Pfandflasche in den Spendentüten, wir lösen sie ein und stecken das Geld in die Sammeldosen.

Du kannst selbstverständlich einfach etwas in die Spendendose stecken. Die Kinder werden es dir danken.

SANITÄTSKRÄFTE

Die Sanitätsversorgung, solltest du einmal Probleme haben, wird als Sanitätswacht an den Verpflegungspunkten und im Start/Zielbereich eingerichtet. Eine mitlaufende oder entgegenfahrende Sanitätsversorgung ist auf Grund der Streckengegebenheiten nicht möglich.

Solltest du also Probleme auf der Strecke mit deinem Kreislauf etc. bekommen, dann wähle die normale Notrufnummer oder direkt die 112.

PICK-UP SERVICE

Wir bieten in bei diesem Event einen PickUp Service an.

WHATSAPP

Es bietet sich die Registrierung in unserem WhatsApp Service an, dann kannst du uns einen Standort senden. Du wirst dann Teil unserer Broadcast Gruppe (es ist keine Gruppe im klassischen Sinn. Du kannst nicht mit anderen Teilnehmern kommunizieren, sondern nur wir mit Dir und du mit uns. Auch sehen andere Teilnehmer in der Gruppe keine anderen Nummern. Nicht registrierte Teilnehmer müssen wir aus Datenschutzgründen leider ignorieren.

Beachte bitte auch, eine Registrierung 1 Stunde vor dem Start werden wir nicht umsetzen können, da wir dann deine Brötchen zum Verpflegungspunkt bringen und andere Dinge erledigen. Gib uns also gerne 48 Stunden Zeit.

Alle Registrierungen unter 48 Stunden vor dem Event können wir nicht mehr bearbeiten.

GPX-DATEI

Die GPX-Tracks der einzelnen Strecken sind auf Komoot, und unserer Webseite schon verfügbar. Beachte aber, dass wir bei der Ausschilderung am Donnerstag/Freitag ggf. noch Änderungen aufnehmen, die die Aktualität beeinflussen. Lade dir daher am besten erst am Freitag die GPX Datei herunter. Grundsätzlich gilt, ein Pfeil auf dem Boden ist immer bindender als ein GPX Pfad.

SHORT-FACTS

#ZEROWASTE

Unser #ZEROWASTE Konzept sieht vor, dass wir keine Einweggetränkebecher zur Verfügung stellen. Bring dir bitte dein Getränkebehältnis mit. Du kannst dir selbstverständlich auch in unserem Start/Zielbereich und an den Verpflegungspunkten einen Berghaferl von Nord-Marsch für 5€ kaufen.

**NORD
MARSCH**

**MEHRWEG
STATT EINWEG**

UNSERE NEUEN PFANDBECHER

**NORD
MARSCH**
MACHEN IST WIE WOLLEN,
NUR KRASSER!

PFAND: 5.00 €

EINFACH ERKLÄRT:

- ✓ **Becher erhalten**
- ✓ **Getränk genießen**
- ✓ **Becher zurückgeben → Pfand zurück**

WHATSAPP - SERVICE

Über unseren WhatsApp Service (aktivierbar über die Startseite unserer Homepage) halten wir dich auf dem Laufenden, wenn auf der Strecke etwas vorfällt und du kannst uns darüber auch erreichen.

NACHMELDUNG

Eine Nachmeldung vor Ort ist nur im Rahmen freier Kapazitäten und nach vorheriger Absprache über support@nord-marsch.de möglich.

NOTFALLNUMMER

Unter: **0178-511 251 0** sind wir - und über uns auch der DRK -, jederzeit für dich zu erreichen sollte mal etwas nicht stimmen oder solltest du Hilfe benötigen.

URKUNDEN / ORDEN / MEDAILLEN

Falls du beim Event etwa vergessen haben solltest, dir deine Urkunde abzuholen oder es dir nicht möglich war, da du zum Beispiel die Strecke zwischenzeitlich verlassen hast, kannst du uns nachträglich noch eine Mail schicken. Schick uns deinen Namen, Startnummer, die Kilometerzahl und einen Screenshot deiner Wanderung an support@nord-marsch.de.

DEINE NORD-MARSCH TEILNAHMEN

Bring dein Wandertagebuch und Stempelbuch mit und mach dir am besten einen kleinen Sticker VORAB in dein Wandertagebuch. Es zählen alle Teilnahmen beim Nord-Marsch, außer virtuelle Teilnahmen, Walk&Eat, Walk&Adventure und Weihnachtszauber für die Aufwertung des Ordens.

Solltest du das erste Mal bei uns teilnehmen, erhältst du nach deinem Zieleinlauf am CheckOut dein Wandertagebuch und dein Stempelbuch.

!CHECKLISTE!

1. [CheckIn Startunterlagen](#)
2. [Start](#)
3. [Wanderung](#)
4. [Zieleinlauf mit Medaille](#)
5. [CheckOut für Kontrollkarte, Orden, Urkunde, Stempelbuch](#)

FAQs

1. Darf ich meinen Hund mitbringen?

Wir verbieten es zwar nicht, deinen Hund 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. Du solltest dir zu 100% sicher sein, dass dein Hund die Teilnahme schafft. Die Wanderung 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. Wir wollen nicht, dass du dein Tier quälst! Wenn dein Hund dich begleitet, muss er die gesamte Zeit über angeleint sein. Bitte nimm Rücksicht auf Teilnehmer, die sich in Gegenwart von Hunden unwohl fühlen.

2. Was passiert, wenn ich später als in der Zielzeit das Ziel erreiche?

Grundsätzlich ist das Ziel immer etwas länger geöffnet. Solltest du also etwas später ins Ziel kommen, bekommst du trotzdem noch deine Medaille, Orden und deine Urkunde. Solltest du an den Verpflegungsstationen merken, dass du deutlich hinter der Zeit bist, empfehlen wir Dir jedoch auszusteigen oder mit uns über die Notrufnummer oder per WhatsApp Kontakt aufzunehmen, wir finden eine Lösung. Niemand wird zurückgelassen.

3. Was passiert, wenn ich zwischendurch aussteige?

Sobald du merkst, dass du nicht mehr kannst und aussteigen willst, höre auf deinen Körper und steige aus. Du musst dich nicht bei uns abmelden, kannst es aber gerne per WhatsApp oder über das Notruftelefon machen, dann wissen wir, dass es dir gut geht. Die Abreise muss grundsätzlich von dir selbst organisiert werden.

4. 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 oder weiterzugeben. Das geht zum Beispiel über unsere Facebook-Gruppe Nord-Marsch Tickettauschbörse. Dein Ticket umschreiben, kannst du ebenfalls sehr einfach: Nutze unser Formular Ticket-Support auf unserer Webseite. Das Ticket wird dann übertragen und ein neues an den neuen Teilnehmer geschickt.

5. Wo erhalte ich mein Wandertagebuch und Stempelbuch?

Deine beiden Bücher erhältst du von uns im Check-Out Bereich, wenn du noch keines hast.

6. Darf ich auch joggen?

Wir sind eine Wanderveranstaltung. Wenn du teilweise joggst, läufst du Gefahr, dass ggf. ein VP noch nicht aufgebaut ist. Dieses Risiko musst du dann selbst tragen, dass du weder Verpflegung noch Wasser entgegennehmen kannst.

7. Wie komme ich vom Ziel zurück zum Start?

Das Event ist ein Rundkurs, so dass Start und Ziel an derselben Stelle sind.

8. Wann sollte ich am Start sein?

Bitte sei mindestens 5 Minuten vor deiner Startzeit im Wartebereich.

9. Wann sollte ich meine Startunterlagen abholen

Plane für den CheckIn ein, dass du mindestens 30 Minuten vorher da bist, um deine Startunterlagen zu empfangen.

VORSCHLAG PACKLISTE

- Trekkinghose (ggf. Zip)
- Regenhülle für Rucksack (der Litergröße des Rucksacks entsprechend)
- Funktionsunterwäsche
- Funktionsjacke/Regenjacke
- Fleecejacke oder Softshelljacke
- Wandersocken
- Wanderschuhe
- Blasenpflaster (Empfehlung: Set mit Mix aus verschiedenen Größen, z.B. von Compeed)
- Sonnenschutz (Hut, Kappe, Brille, Creme)
- Stirnlampe (ggf. mit Ersatzbatterien)
- Vitamine und Mineralien (wichtig!, z.B. Magnesium-Sticks, Vitamin-Komplex)
- Erste Hilfe-Set & Notfall-Apotheke (Tabletten gegen Kopfschmerzen, Pflaster)
- Taschenmesser
- Trinkblase(n) (ggf. mit Wasserfilter)
- Portemonnaie
- Handy
- Powerbank
- Taschentücher
- Ggf. Trekking-Stöcke
- Ggf. Brustbeutel
- Ggf. Musik/Mp3-Player/Kopfhörer
- Ggf. Sitzkissen für Pausen

SCHLUSSWORT

Wir hoffen, dass wir dir die wichtigsten Informationen an die Hand geben konnten. Wir freuen uns, dich bald persönlich kennenlernen zu dürfen.

Vergiss nicht, dein Wandertagebuch und deinen Orden für die Aufwertung mitzubringen. So ein Orden macht sich besonders gut, wenn man ihn kurz vor dem Ziel anheftet und mit ihm durch das Ziel läuft.

Das Abstempeln des Wandertagebuches und des Stempelbuches übernimmt unser Team im Urkundenbereich beim Check-Out.

Vergiss nicht, die Glocke zu läuten, wenn du durch das Ziel läufst, damit ist deine Wanderung offiziell durch dich beendet. Den Startgong übernehmen wir für dich.

Wir sehen dich auf der Strecke und vergiss nicht:

„Der Schmerz von Heute ist der Stolz von Morgen!“

Dein Team Nord-Marsch

Meta:

<https://www.facebook.com/NordMarsch>

Hauptgruppe:

<https://www.facebook.com/groups/471682509836343>

Tickettauschbörse:

<https://www.facebook.com/groups/2893860224259345>

Instagram:

<https://www.instagram.com/nordmarsch/>