

VERANSTALTUNGSÜBERSICHT

Glück-Auf-Marsch

Essen



Moin liebe Marschverrückte,

an dieser Stelle möchten wir dich erst einmal herzlich begrüßen und dir eine kurze Übersicht geben.

Damit unser zweiter Ausflug in den „Pott“ für alle Beteiligten ein voller Erfolg wird, findest du auf den nächsten Seiten alles Wichtige, was du wissen musst.

Dein Team Nord-Marsch

DAS WICHTIGSTE IN ALLER KÜRZE

Sonnenaufgang am 25.10.2025: 06:26 Uhr

Sonnenuntergang am 25.10.2025: 20:08 Uhr

Anreise Fahrzeug

Start / Ziel

Navigationssystem:

Seaside Beach Baldeneysee

Freiherr-vom-Stein-Straße 384

45133 Essen

Koordinate: 51.40672967007544, 7.020357593249008

Anreise ÖPNV:

Haltestelle S-Bahn Hügel S, dann zu Fuß

Fahrplanauskunft der Ruhrbahn unter folgendem Link:

[Ruhrbahn.de](https://www.ruhrbahn.de)

Oder direkt

<https://www.ruhrbahn.de/essen/fahrplan/fahrplanauskunft>



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.



ZEITPLAN (ANMELDUNG/START/ZIEL)

Abholung Startunterlagen vor deinem Start

Samstag 11.04.2026 von 07:00 Uhr bis 11:30 Uhr

Bring bitte dein Ticket (Ausdruck oder Bild auf deinem Smartphone reicht), einen Lichtbildausweis und ggf. den Nachweis bzgl. deines Rabattes (Studentenausweis, etc.) mit, solltest du das Ticket nicht mehr haben und du bist nicht in der Starterdatenbank gelistet, obliegt es dir deine berechnete Teilnahme nachzuweisen. Solltest du dein Ticket nicht mehr finden, dann wende dich an support@nordmarsch.de um ein neues Ticket anzufordern. **Kein Ticket, keine Startunterlagen.**

Wenn du einen Rabatt in Anspruch genommen hast und die Berechtigung nicht nachweisen kannst, dann müssen wir dir 10€ Pauschale auf dein Ticket, im Sinne aller Teilnehmer, nachberechnen.

Vorabholung Startunterlagen

Unsere Voranmeldung zur Abholung der Startunterlagen öffnet am Freitag, 10.04.2026 von 18:00 Uhr bis 19:30 Uhr Du kannst diese nutzen, musst es aber selbstverständlich nicht. Du kannst deine Unterlagen auch direkt vor deinem Startfenster abholen.

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)

STARTZEIT

Der Start erfolgt gem. deiner Startzeit auf deinem Ticket. Auf deiner Startnummer ist auch deine Startzeit aufgedruckt. Ein Wechsel der Startzeit, ohne vorherige Absprache mit uns ist NICHT zulässig und kann zur Disqualifikation führen.

Die Startgruppen haben den Sinn, dass deine Wartezeit am Verpflegungspunkt möglichst kurz ist und die Verpflegungspunkte nicht überlaufen werden.

08:00 Uhr - 42 km

08:30 Uhr - 42 km

09:00 Uhr - 42 km

10:00 Uhr - 16 km

11:00 Uhr - 25 km

11:30 Uhr - 25 km

Beispiel:

● **NORD-MARSCH...KIEL**
2025



STARTZEIT 08:30

563



● **NORD-MARSCH...KIEL**
2025



STARTZEIT 10:00

555



www.rareresult.com

Ziel

Wir setzen Schlussläufer auf 42 km, 25 km und 16 km ein. Die Schlussläufer starten jeweils mit der letzten möglichen Startgruppe ihrer Distanz auf die Strecke, mit einer Verzögerung von 15 Minuten.

Hierzu ist es zwingend erforderlich, dass du deine **Startnummer sichtbar** trägst, da diese unterschiedliche Farben haben und die Schlussläufer daran erkennen können, ob du ggf. deine Geschwindigkeit anpassen musst.

Die Schlussläufer haben eine moderate Geschwindigkeit von ca. 4,3km/h bis 4,5 km/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.

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 können.

Zielzeit alle Strecken:

11.04.26 19:30 Uhr

Ende der Veranstaltung Glück-Auf-Marsch Essen 2026:

11.04.26 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

Kontrollkarte

Du erhältst in deinem Starterpaket 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, wo du selbst deine Kontrollkarte abstempelst.

Die Kontrollkarte muss an den Kontrollpunkten abgestempelt und anschließend im Ziel abgegeben werden. Je nach Strecke sind es unterschiedlich viele Kontrollstellen, es muss also nicht jeder Punkt abgestempelt sein.

!Ohne abgestempelte Kontrollkarte kein Orden und keine Aufwertung des Ordens!

Teilnehmerband und Startnummer

Das Teilnehmerband und die Startnummer weisen dich als offiziellen Teilnehmer aus. Unser VP-Personal ist angehalten stichprobenartig die Inanspruchnahme von Verpflegung im Sinne aller Teilnehmer zu kontrollieren.

Die Startnummer befestigst du sichtbar, entweder an deiner Kleidung, oder an deinem Rucksackriemen.

Das Band legst du dir entweder ums Handgelenk oder gut sichtbar vorne an deinen Rucksackträger. **!Ohne Bändchen 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. 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. Bänder befinden sich, wenn es die Gegebenheit ergibt, IMMER auf der rechten Seite des Weges.
3. Wegschilder
Wenn keine Bodenmarkierung möglich ist, findest du rechteckige Schilder an markanten Weggabelungen etc.
4. Komoot
Die Tracks kannst du dir über Komoot von unserer Webseite herunterladen. Teilweise brauchst du einen registrierten Account.
Wir stellen dir die GPX Tracks per Email und über unseren Essen Broadcast zur Verfügung.
Die Strecken werden ggf. bei groben Abweichungen noch einmal von uns 1 Tag vor der Veranstaltung aktualisiert, sollten wir Änderungen vornehmen müssen. Prüfe also vorher nochmal die Aktualität deines Tracks, wir weisen auf unserer Webseite unter Downloads die Aktualität der Strecke mit Datum und Uhrzeit aus. Grundsätzlich gilt aber: Bodenmarkierungen sind dem GPX Track vorzuziehen.
5. Fahrschule
Wie du es mal in der Fahrschule gelernt hast, wenn der Fahrlehrer nichts sagt, geht es weiter geradeaus.

STRECKENLÄNGE

Auf Grund der Sperrung der alten Eisenbahnbrücke müssen wir Euch etwas anders führen. Hieraus resultiert eine etwas längere Strecke für alle Teilnehmer.

Mehr dazu auf der manuellen Streckenkarte in der Anlage.

VERPFLEGEUNGSPUNKTE

Du durchläufst, je nach Streckenlänge verschiedene Verpflegungspunkte (VP's).

42km = 3 VP's, 25km = 2 VP's, 15km = 1 VP

Verpflegungspunkt 1:

KM 10,5 (42km)

KM 10,5 (25km)

KM 10,5 (16km)

Fischereiverein Essen e.V.

Stauseebogen 37

45259 Essen

51.3929, 7.07354

Öffnungszeit: 09:00-14:00 Uhr

Ausstattung: DRK, Festivaltoiletten mit HWB, Sitzmöglichkeiten

Verpflegungspunkt 2:

VP 2 KM 17,8 (42km)

VP 2 KM 17,8 (25km)

Uhlenkrug-Stadion

Am Uhlenkrug 40

45133 Essen

51.4262, 7.0172

Öffnungszeit: 10:00-16:00 Uhr

Ausstattung: DRK, Festivaltoiletten mit HWB, Sitzmöglichkeiten

Verpflegungspunkt 3:

VP 3 KM 30,7 (42km)

Henningweg

45149 Essen

51.4202, 6.9537

Öffnungszeit: 13:30-17:00 Uhr

Ausstattung: DRK, Festivaltoiletten mit HWB, Sitzmöglichkeiten

Allgemeine Information Verpflegungspunkte

Aussteigen am Verpflegungspunkt:

Solltest du für Dich entscheiden, dass es nicht weitergeht, musst du deine Rückreise zum Start/Ziel selbst organisieren. Wir haben keinen Shuttle Service und das VP Personal ist nicht für deinen Transport verantwortlich.

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.

Verpflegung am Verpflegungspunkt:

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 Kilogramm Verpflegung weggeworfen werden müssen

Zum Thema Nachhaltigkeit: Glaube uns, wenn wir die Erfahrung der letzten 8 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 Essen / Umgebung haben, kannst du uns gerne ansprechen, um übergebliebene Verpflegung mitzunehmen.

Verpflegungspunkt 1

Spiegeleitoast
Milchreis
Fischbrötchen
Saure Gurke, Salatgurke
Bananen, Äpfel, Birnen
Energieriegel, Süßes, Salziges
Kaffee, Tee, Gänsewein, Havanawasser,
Isotonisches Getränk
kostenpflichtig: Bier, Radler

Verpflegungspunkt 2

Hot Dogs (richtige)
Klatschbrötchen
Saure Gurke, Salatgurke
Bananen, Äpfel, Birnen
Energieriegel, Süßes, Salziges
Kaffee, Tee, Gänsewein, Havanawasser,
Isotonisches Getränk, Cola
kostenpflichtig: Bier, Radler

Verpflegungspunkt 3

Sandwichtoast 3 Varianten
Drillinge mit Quark
Salatgurke
Bananen, Äpfel, Birnen
Energieriegel, Süßes, Salziges
Kaffee, Tee, Gänsewein, Havanawasser,
Isotonisches Getränk, Cola
kostenpflichtig: Bier, Radler

Dein Verpflegungspunkt (eigentlich selbstverständlich, aber wir sprechen es trotzdem an)

Tupperdosen, Zippbeutel, usw.

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 Stammpersonals 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 an den Verpflegungspunkten

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 und zusätzlich steht auch jeweils noch eine oder mehrere Handwaschstationen daneben.

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 10% 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.

ALLGEMEINES

Frühstück (kostenpflichtig)

Wie bei uns gewohnt, bieten wir dir morgens vor dem Start bei „Frühstück bei Stefanie...“ Brötchen und Kaffee zum kleinen Preis an.

Die kostenlose unterstützende Verpflegung erhältst du an den Verpflegungspunkten.

Steffi`s Frühstücksbude	
1/2 Brötchen Käse/Salami/Schinken	1,50 EURO
1/2 Brötchen Nutella, Marmelade	1,50 EURO
Joghurt mit Cerealien	1,50 EURO
Kaffee, Tee	1,50 EURO

#ZEROWASTE

Pfandsystem

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 Nord-Marsch für 5€ kaufen.

Des Weiteren haben wir 2026 ein Pfandsystem eingeführt. Der Nord-Marsch Mehrwegbecher. Diesen kannst du an der Frühstücksbude oder auch den Verpflegungspunkten empfangen und an diesen auch wieder abgeben. Pfand 3 € Selbstverständlich ist die Abgabe auch bei jeder anderer unserer Veranstaltungen möglich.

NORD
MARSCH 

**MEHRWEG
STATT EINWEG**
UNSERE NEUEN PFANDBECHER



PFAND: 3,00€

EINFACH ERKLÄRT:

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

Pfandbecher mit Deckel. 1st Edition.

Startnummer

Die Startnummern sind personalisiert und gerade der Vorname macht das "anquatschen" und natürlich auch kennenlernen für Mitwanderer einfacher.

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 mal einen 5er in die Spendendose stecken. Die Kinder werden es dir danken.

Sanitäter

Die Sanitätsversorgung, solltest du einmal Probleme haben, wird als Sanitätswacht an den zentralen Verpflegungspunkten und im Start/Zielbereich eingerichtet.

PickUp Service

Wir bieten in Essen keinen PickUp Service an.

WhatsApp

Es bietet sich die Registrierung in unserem WhatsApp Service an. Du wirst dann Teil unserer Broadcast Gruppe (es ist keine Gruppe im klassischen Sinn. Du kannst nicht mir 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 und werden wir nicht mehr bearbeiten.

GPX-Datei

Die GPX-Tracks der einzelnen Strecken sind auf Komoot und unserer Webseite verfügbar. Beachte aber, dass wir bei der Ausschilderung am Freitag ggf. noch Änderungen aufnehmen, die die Aktualität beeinflussen. Lade dir daher am besten erst am Freitag die GPX Datei herunter.

SHORT-FACTS

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.

PARKEN

Kostenlos und siehe Raumordnungskarte auf Seite 2.

NOTFALLNUMMER

Unter: **0178-511 251 0** sind wir - und über uns auch das 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.

Teilnahmen beim Nord-Marsch

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! beim Nord-Marsch

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

FAQs beim Nord-Marsch

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: Schreibe an support@nord-marsch.de den Namen, Vornamen, Anschrift und Email des neuen Teilnehmers mit deiner Ticketnummer. 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 CheckOut 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?

Glück-Auf-Marsch Essen ist ein Rundkurs, sodass 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. zipp-bar)
- 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 Urkundenzelt beim CheckOut..

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 Nord-Marsch-Team