

HANDBUCH ULTRAWANDERN



AUSRÜSTUNG – VORBEREITUNG – TRAINING
MIT TIPPS AUS DER PRAXIS



100 km in
24 h

50 km in
12 h

Stefanie Nonnenmann | Wolfgang Niedermeier

MEYER
& MEYER
VERLAG

Handbuch Ultrawandern

Hinweise

Das vorliegende Buch wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder die Autoren noch der Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch vorgestellten Informationen resultieren, Haftung übernehmen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

Stefanie Nonnenmann | Wolfgang Niedermeier

HANDBUCH ULTRAWANDERN



AUSRÜSTUNG – VORBEREITUNG – TRAINING
MIT TIPPS AUS DER PRAXIS



Meyer & Meyer Verlag

Handbuch Ultrawandern

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Details sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie das Recht der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form – durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren – ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, gespeichert, vervielfältigt oder verbreitet werden.

© 2021 by Meyer & Meyer Verlag, Aachen
Auckland, Beirut, Dubai, Hügendorf, Hongkong, Indianapolis, Kairo, Kapstadt,
Manila, Maidenhead, Neu-Delhi, Singapur, Sydney, Teheran, Wien



Member of the World Sport Publishers' Association (WSPA)

9783840313912

E-Mail: verlag@m-m-sports.com

www.dersportverlag.de

INHALT

Vorwort.....	10
1 Einleitung	14
1.1 Warum Ultrawandern?	17
2 Vor dem Marsch	20
2.1 Die passende Ausrüstung	20
2.1.1 Die passenden Schuhe finden.....	21
Vor- und Nachteile verschiedener Schuhtypen	22
Lauf- und Joggingsschuhe.....	22
Traillaufsschuhe	24
Wanderschuhe.....	24
Allround- oder Multisportschuhe	26
Barfußschuhe.....	27
Tipps für den Schuhkauf	27
Wanderschuhe richtig pflegen	30
2.1.2 Die richtigen Socken.....	31
Allgemeine Infos zur Sockenwahl	31
Klassische Wandersocken	32
Hightechsocken.....	33
Allroundsocken.....	34
Doppellagige Socken.....	34
Kompressionsstrümpfe.....	35
Nachteile von Kompressionsstrümpfen beim Extremwandern	36
Noch einige praktische Hinweise.....	36
2.1.3 Marsch- und Trainingskleidung.....	38
Wanderhosen	39
Wanderjacken	40

	Weitere Kriterien für eine gute Wanderjacke	41
	Oberbekleidung und Unterwäsche	42
	Wahl der passenden Kopfbedeckung	43
	Bei allen Märschen ein Muss: Regenbekleidung	44
	Die Regenjacke.....	44
	Regenponcho	46
	Einwegartikel als Alternative?	46
	Die Regenhose	47
	Gamaschen	47
2.1.4	Der perfekte Rucksack	49
	Damenrucksack oder Herrenrucksack?.....	50
	Herzstück des Rucksacks: Das Tragesystem.....	51
	Weitere Tipps zur Rucksackwahl.....	52
	Welche Rucksackgröße für Ultrawanderungen?.....	53
	Den Rucksack richtig packen.....	54
	Den Rucksack einstellen – so geht's.....	55
2.1.5	Sonstige Ausrüstungsgegenstände.....	57
	Wanderstöcke – ja oder nein?.....	57
	Den passenden Wanderstock finden	59
	Sehen und gesehen werden: Licht in der Nacht.....	60
	Empfehlenswerte Modelle	61
	Rücklichter	63
	Erste-Hilfe-Ausstattung	64
	Trinkflaschen und Trinksysteme	66
	Getränkeflaschen.....	66
	Trinkschlauchsysteme.....	67
	Strom für unterwegs: Die Powerbank	68
2.1.6	Erstellen eines Packplans – mit Packbeispiel	70
	Unterschiedliche Packstrategien für unterschiedliche Märsche	71
	Beispiel-Packplan für ein Marschevent über 12 Stunden/ca. 50 Kilometer	72

	Beispiel-Packplan für ein Marschevent über 24 Stunden/ca. 100 Kilometer	74
2.2	Das optimale Marschtraining	76
2.2.1	Allgemeine Trainingsgrundsätze und Trainingsbestandteile ..	78
	Allgemeines Marschtraining	78
	Training im Alltag.....	79
	Langes Marschtraining	79
	Training bei Dunkelheit und in der Nacht.....	80
	Höhenmetertraining.....	81
	Ergänzungstraining.....	82
2.2.2	Trainingsplan: 50 Kilometer in 12 Stunden.....	84
	Plan 1 – Vorbereitungszeit: Drei Monate	84
	Plan 2 – Vorbereitungszeit: Sechs Monate.....	85
2.2.3	Trainingsplan: 100 Kilometer in 24 Stunden	86
	Plan 1 – Vorbereitungszeit: Drei Monate.....	86
	Plan 2 – Vorbereitungszeit: Sechs Monate.....	88
2.3	Mentale Vorbereitung	89
2.3.1	Die Ziele im Kopf definieren.....	91
2.3.2	Zweifeln von außen begegnen.....	92
2.3.3	Belohnungen festsetzen	93
2.4	Gesundheitliche Aspekte	94
2.4.1	Orthopädische Einschränkungen	94
	Gegenanzeigen.....	95
	Medizinischen Rat einholen.....	95
2.4.2	Allgemeinmedizinische Einschränkungen	96
	Akute Infekte	97
	Herz-/Kreislaufkrankungen.....	98
	Allergien und Asthma.....	98
2.4.3	Ein offenes Wort zum Thema Schmerzmitteleinnahme	99
2.5	Die Füße marschfit machen.....	100
2.6	Tracking der Trainings- und Marschrouten – was zu beachten ist.....	101

2.6.1	Strecken im Vorfeld planen und nachlaufen	103
2.6.2	Die wichtigsten Tracking-Apps.....	103
	Komoot	104
	Google Maps.....	105
	Outdooractive	105
	Abschließende Hinweise	105
2.7	Das passende Event finden	107
3	Während des Marsches	114
3.1	Richtiges Essen und Trinken während des Marsches.....	114
3.1.1	Regelmäßig und ausreichend trinken.....	116
3.1.2	Stichwort Dehydrierung.....	117
3.1.3	Nahrungsergänzungsmittel – nötig oder überflüssig?.....	118
3.1.4	Magnesium.....	118
3.1.5	Vitamin D.....	119
3.2	Die Kraft richtig einteilen – wann sind Pausen sinnvoll?.....	120
3.2.1	Auf den Körper hören	121
3.2.2	Länge der Pausen	122
3.3	Umgang mit Blasen und gesundheitlichen Problemen.....	122
3.3.1	Blasen.....	122
3.3.2	Geschwollene Hände und Finger	124
3.3.3	Wunde Hautstellen	125
3.3.4	Verdauungsprobleme	125
3.3.5	Kreislaufprobleme	126
3.3.6	Roter Ausschlag an den Beinen.....	127
3.3.7	Blaue Zehennägel	128
3.3.8	Verletzungen durch Unfälle/Marschfrakturen	129
3.3.9	Psychische Ausnahmesituationen	130
3.4	Umgang mit extremen Wettersituationen.....	131
3.4.1	Extreme Hitze.....	131
3.4.2	Starker Regen.....	132
3.4.3	Anhaltende Kälte	132

3.5	Mentale Motivation.....	134
3.5.1	Wenn der Kopf streikt.....	136
3.5.2	Mit Ablenkung gegen Resignation und Schmerzen.....	138
3.6	Durch die Nacht.....	139
3.6.1	Kampf gegen die Müdigkeit.....	140
3.6.2	Imaginäre Seilschaft.....	141
3.6.3	Weitere Tricks.....	142
3.7	Alleine oder gemeinsam? Zu zweit oder im Team wandern.....	144
3.7.1	Verhalten bei vorzeitigem Ausstieg klären.....	147
3.8	Ultrawandern mit Hunden – ja oder nein?.....	148
3.8.1	Märsche mit Hund bestreiten.....	150
4	Nach dem Marsch.....	154
4.1	Der Weg nach Hause.....	155
4.2	Richtig regenerieren.....	156
4.3	Umgang mit Niederlagen.....	159
4.3.1	Die Frage nach dem „Warum?“.....	160
4.3.2	Einen neuen Versuch wagen.....	162
5	Zusammenfassung und Schlusswort.....	166
	Anhang.....	168
1	Marschveranstaltungen im Überblick.....	168
2	Interessante Webseiten.....	173
3	Links zum Tracking und Planen von Touren.....	174
4	Literaturverzeichnis.....	175
5	Danksagung.....	176
6	Die Autoren.....	178
7	Bildnachweis.....	180

VORWORT

“

*„Wandern ist sicher nicht die Antwort auf alles –
aber du vergisst dabei alle deine Fragen.“*

(unbekannter Verfasser)

”

Zum Ultrawandern kamen wir sprichwörtlich wie die Jungfrau zum Kinde. Während Stefanie ihre Erfüllung im Laufsport suchte und durch eine langwierige Knieverletzung auf den Boden der Tatsachen zurückgeholt wurde, verbrachte Wolfgang seine Freizeit am liebsten mit den Dingen, die so viele Männer gerne tun: Er saß auf dem Sofa und schaute fern.

Durch eine Reihe von Zufällen wurde jeder von uns auf eine Veranstaltung aufmerksam, die sich Megamarsch nennt. 100 Kilometer in 24 Stunden, zu Fuß von München nach Mittenwald – warum eigentlich nicht?

2017 ging Wolfgang das erste Mal an den Start, nahezu völlig untrainiert – und schaffte etwas, was er selbst nicht für möglich gehalten hatte: Er durchschritt den Zielbogen. Danach reichte seine Kraft gerade mal noch aus, um zwei magische Worte zu formulieren: NIE WIEDER!

Immerhin ganze fünf Tage hatte dieses „nie wieder“ Bestand – dann meldete er sich für den nächsten 100-Kilometer-Marsch drei Monate später an und gründete gemeinsam mit einem Wanderfreund eine Trainingsgruppe, die in München ansässigen *Megamarsch-VIPs*.

Stefanie wurde Anfang 2018 Mitglied dieser Wandergruppe, vollendete im Mai 2018 ihren ersten 100-Kilometer-Marsch, ebenfalls von München nach Mittenwald – und musste genauso schnell lernen, dass die zeitliche Gültigkeit der Worte „nie

wieder“ in der Ultrawanderszene deutlich eingeschränkt ist. Auch sie startete drei Monate später erneut über 100 Kilometer und das Langstreckenwandern wurde ähnlich wie bei Wolfgang zur Leidenschaft und zur Sucht.

Seitdem haben wir gemeinsam als Team unzählige 50- und 100-Kilometer-Märsche bestritten und waren mit unserer Wandergruppe in vielen Städten in Deutschland, in Wien und auf der Nordseeinsel Sylt am Start – häufig als reguläre Teilnehmer, immer wieder jedoch auch als Schlussläufer, mit der Aufgabe, sich um die Wanderer im hinteren Feld zu kümmern, sie zu motivieren, anzutreiben und leider auch manchmal vom schmerzhaften, aber in der Situation nötigen Abbruch zu überzeugen.

Es dürfte deshalb nicht weiter verwunderlich sein, dass auch die Idee zu diesem Buch bei einem 100-Kilometer-Marsch entstanden ist – beim Megamarsch in Wien während einer einfach nicht enden wollenden, windigen Nacht. Mit unserer mittlerweile mehrjährigen Ultrawandererfahrung möchten wir allen Interessierten ein Werk an die Hand geben, das umfassend alle Fragen rund um diese einzigartige, anstrengende, durchaus ein bisschen verrückte, aber auch wunderschöne und süchtig machende Sportart beantwortet – angefangen bei der Ausrüstung, über den optimalen Trainingsaufbau, bis hin zu den zahlreichen kleinen Tricks, die während des Marsches dabei helfen, trotzdem weiter und weiter und weiter zu gehen, auch wenn die Stimme des inneren Schweinehundes von Minute zu Minute lauter wird.

Die Bewältigung einer 50- oder 100-Kilometer-Strecke verlangt jedem – uns eingeschlossen – immer aufs Neue psychisch und physisch alles ab. Kein Marsch ist wie der andere, jeder hält seine ganz eigenen Hürden und Herausforderungen bereit. Aber das Gefühl, es am Ende geschafft zu haben, Unvorstellbares zu realisieren und die begehrte Medaille in Empfang zu nehmen, lässt jeden Schmerz, jede Qual, jeden Zweifel ganz schnell in Vergessenheit geraten.

Wir wünschen unseren Lesern viel Spaß beim Wandern – und dass wir uns vielleicht in Zukunft auf dem einen oder anderen Marschevent persönlich begegnen.

Stefanie Nonnenmann und Wolfgang Niedermeier



1 EINLEITUNG



1 EINLEITUNG

— “ —

„Und wenn ich glaub, meine Beine sind zu schwer, dann geh ich noch mal 1.000 Schritte mehr ...“

(Lied „Hoch“ – Tim Bendzko)

— ” —



Das Ziel: 100 Kilometer. Kurz nach dem Start ist das Teilnehmerfeld stets noch sehr dicht. (Foto: Stefanie Nonnenmann)

100 Kilometer wandern in 24 Stunden? 50 Kilometer in 12 Stunden zurücklegen? Einfach sehr, sehr lange Wege am Stück mit nur kleineren Pausen und unter Umständen sogar über Nacht gehen? Wer von solchen Plänen seinen Freunden oder seiner Familie erzählt, erntet in der Regel zunächst erst einmal ungläubige Blicke.

- 100 Kilometer?
- So viel?
- Schläft man da denn auch mal?
- Und ist das überhaupt gesund?

Die Vorstellung, eine solche Distanz in einem festgesetzten Zeitraum zu bewältigen, weckt eine Menge Gefühle auf einmal. Ob Respekt oder Angst, Neugier auf eine spannende Challenge, ein glückliches Kribbeln oder der Reiz des Unbekannten: Es gibt viele Gründe, die Herausforderung anzunehmen und sich ihr zu stellen.

Seit einigen Jahren hat das Thema *Ultrawandern* – andere sprechen auch vom *Langstreckenwandern* oder *Extremwandern* – eine neue Popularität gewonnen. Immer mehr Events mit Namen wie *Megamarsch* oder *Mammutmarsch* schießen wie die Pilze aus dem Boden, das Angebot wird immer größer und wer möchte, hat mittlerweile die Gelegenheit, an jedem Wochenende an einer anderen Langstreckenwanderung teilzunehmen – in Deutschland, aber auch im benachbarten Ausland, in den Niederlanden, in Belgien, Österreich oder in der Schweiz. Es gibt mittlerweile zahlreiche Anbieter, die Ultrawanderungen organisieren, vom kleinen Sportverein bis hin zum gewinnorientierten Start-up-Unternehmen.

Bei anderen Institutionen hat das Wandern von langen Strecken bereits Tradition: Seit über 40 Jahren organisiert der Internationale Volkssportverband (IVV) regelmäßig längere Wanderungen, darunter auch zahlreiche Wandermarathons über 42 Kilometer, die sich auch bei älteren Sportlern dauerhaft einer sehr großen Beliebtheit erfreuen.

Doch wo kommt sie eigentlich her, die Lust, weit über die eigenen Grenzen zu gehen und so lange Distanzen zu bewältigen? Die Wurzeln dafür gehen weit in die Menschheitsgeschichte bis in die Steinzeit zurück. Vor 1,2 Millionen Jahren und früher legten die Urmenschen pro Tag 30 Kilometer und mehr zurück – eine überlebenswichtige Körperausstattung, um Nahrung zu jagen und die Herde zu beschützen. Auch heute gibt es noch Völker in der afrikanischen Steppe, die sich zu Fuß bis zu 20 Kilometer von ihrem Lager wegbewegen und dorthin immer wieder zurückkehren. Dies entspricht täglich nahezu der Marathondistanz.

Obwohl die Fähigkeit, so viele Kilometer zu Fuß zu gehen, damit historisch gewachsen und noch in den menschlichen Genen verankert ist, ist sie heutzutage bei den meisten Menschen verschwunden. Berufe, die eine sitzende Tätigkeit im Büro erfordern, schränken den Anreiz, lange Wege zu bewältigen, massiv ein. Das Auto ist zu einem bequemen und nützlichen Fortbewegungsmittel geworden, das zwar praktisch ist, aber wichtige Muskeln verkümmern lässt.

Nicht selten wird die Freizeit auch von modernen Medien bestimmt. Wer viel Zeit am Smartphone verbringt, tut dies ebenfalls selten beim Wandern in der Natur. Dabei ist Wandern eine vergleichsweise einfache Sportart. Man braucht keine Mitgliedschaft in einem Verein, keine komplizierte Ausrüstung, wandern kann man immer und überall. Es spielt keine Rolle, ob durch die Stadt oder übers Land, auf Berge oder einfach komplett ohne Plan und Ziel – die Zahl der Möglichkeiten ist nahezu unbegrenzt.



Die Strecken bei Ultramärschen führen häufig durch unberührte Natur – aber durchaus auch mal mitten durch die Stadt. (Foto: Marco Niehaus)

1.1 WARUM ULTRAWANDERN?

Die neue Liebe zum Wandern, die Lust an der extremen Herausforderung, der Wunsch, sehr lange Distanzen zu bewältigen – all das ist ein Produkt unserer modernen Zeit. Das Leben ist heutzutage sehr einfach geworden, es gibt für alle Tätigkeiten das passende technische Gerät, das Internet, die unbegrenzte Erreichbarkeit. Und doch hat jeder Mensch in seinem tiefsten Inneren noch seine Steinzeitgene, den Wunsch, über seine eigenen Grenzen zu gehen, sogar weit darüber hinaus – und sich einer ganz besonderen Herausforderung zu stellen.

Seit mehreren Jahren erfahren die ganz großen Langstrecken-Wanderevents eine wachsende Popularität. Beim *Megamarsch Hamburg*, einer der größten 100-Kilometer-Wanderungen in Deutschland, gehen jedes Jahr im Frühjahr mehr als 4.000 Wanderfreunde an den Start, rund jeder Fünfte von ihnen schafft die gesamte Distanz und erreicht das Ziel. Tickets sind mittlerweile in kürzester Zeit ausverkauft und sehr gefragt, die Veranstalter bauen ihre Angebote fortlaufend aus und nehmen neue Strecken und Regionen in ihr Angebot auf. Neue Anbieter entwickeln neue Konzepte, beschränken die Zeit oder bieten lange Distanzen mit 2.000 und mehr Höhenmetern an.

Auf eine mehr als hundertjährige Tradition blickt der sogenannte *Nijmwegenmarsch Vierdaagse* in den Niederlanden zurück. Jedes Jahr im Sommer stellen sich über 45.000 Wanderer dem ganz speziellen Reiz, an vier Tagen hintereinander jeweils Distanzen von bis zu 50 Kilometern zurückzulegen – ein riesiges Volksfest mit unzähligen Zuschauern und einer riesigen Nachfrage.

Doch die Teilnehmer an allen Märschen vereint eins: die Lust auf eine große und schwere Herausforderung, vielleicht die größte sportliche Herausforderung des eigenen Lebens.

