

## **50 Tage bis zum Start | “24-Stunden Megatrail” rund um Schramberg**

Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer,

von heute an sind es noch genau 50 Tage bis zum Start. Wir wollen euch noch einige nützliche Informationen und eine kleine Packliste, sowie den Streckenverlauf für unsere 24-Stunden-Wanderung rund um Schramberg mitgeben.

Vorab wollen wir noch kurz darauf hinweisen, dass wir keine Tickets rückerstatten. Sollten ihr nicht an der 24h-Wanderung teilnehmen können, bitten wir euch eure Startplätze eigenständig weiterzugeben. Die Erstattung der Startgebühren müsst ihr dann untereinander klären.

### **Umweltaspekt:**

Bitte denkt bei der Wanderung auch an die Umwelt. Hinterlasst keinen Müll, verlasst die Wege nicht und achtet auf die Natur. Euren Müll könnt ihr sammeln und an unseren Versorgungsstationen abgeben. Um den Plastikmüll möglichst zu reduzieren, bitten wir euch eigene Trinkflaschen mitzubringen, die wir euch an allen Stationen gerne auffüllen. Da wir die Veranstaltung gerne nochmal wiederholen wollen ist es wichtig, dass wir hier alle gemeinsam an einem Strang ziehen. Wir danken euch bereits im Voraus für eure Unterstützung!

### **Anmeldung am Start:**

Damit ihr reibungslos in den Megatrail starten könnt ist es wichtig, dass ihr rechtzeitig bei der Anmeldung seid. Die Anmeldung ist auf dem vorderen Rathausplatz in Schramberg. Bitte seid spätestens eine Stunde vor eurem Start bei der Anmeldung und haltet euer Ticket bereit. Ihr bekommt von uns ein Teilnehmerbändchen, das ihr bitte um den Arm tragt, damit ihr an den Versorgungsstationen Essen und Trinken bekommt.

Informationen zu Parkmöglichkeiten findet ihr unter

<https://www.schramberg.de/de/stadt/mobilitaet/parkplaetze.php>

Anbei findet ihr nochmal die Informationen zu den Startzeiten:

- Genusswanderer: ab 14 Uhr (Anmeldung ab 12 Uhr möglich)
- Sportwanderer: ab 15 Uhr (Anmeldung ab 13 Uhr möglich)
- Profiwanderer: ab 16 Uhr (Anmeldung ab 14 Uhr möglich)

### **Den detaillierten Streckenverlauf findet ihr auf:**

<https://www.outdooractive.com/de/route/wanderung/schwarzwald/schramberger-megatrail-2023/238955358/>

### **Dort findet ihr auch den GPX Datei zum Download.**

## **Streckenverlauf und Etappen:**

### **Etappe 1:** Rathaus Schramberg bis Sportheim Waldmössingen (19,4 km)

Startpunkt unseres diesjährigen Megatrails ist der Schramberger Rathausplatz. Nach dem Startschuss geht es vom Rathaus vorbei an der Aichhalder Mühle in Richtung Waldmössingen. In Aichhalden gibt es eine Getränkestation, an der ihr eure Flaschen wieder auffüllen könnt! Die Mühe lohnt sich, denn beim Sportheim in Waldmössingen wartet die erste Verpflegungsstation mit Hefe-/Nusszopf, Backwaren und Kaffee auf euch.

### **Etappe 2:** Waldmössingen Sportplatz bis Schiltach Campingplatz (19,8 km)

Mit neuer Energie geht es vorbei am Erlebnisbauernhof in Richtung Winzeln bis zur nächsten Getränkestation in Röttenberg. Übers Zollhaus geht es weiter bis nach Schiltach. Nach fast 40 Kilometern erreicht ihr die zweite Verpflegungsstation beim Schiltacher Campingplatz. Bei einem leckeren Vesper können dann die Kräfte aufgetankt werden.

### **Etappe 3:** Schiltach Campingplatz bis Wolfach Jakobskapelle (10,7 km)

Die Nacht bricht an und es liegen noch circa 44 Kilometer vor euch. Von nun an heißt es Stirnlampe an und auf den Untergrund achten. Nach der Stärkung geht es nun relativ eben weiter durch das schöne Kinzigtal bis zur Jakobskapelle nach Wolfach. Nach 50 Kilometern wartet das Team des Fördervereins mit einer heißen Suppe auf euch.

### **Etappe 4:** Wolfach Jakobskapelle bis Moosenmättle (12,8 km)

Frisch aufgewärmt geht es dann weiter in Richtung Moosenmättle. Die Nacht ist nun voll präsent und das Überwinden des inneren Schweinehunds wird immer mehr zur Herausforderung. Hoffentlich werdet ihr für eure Mühe mit einem tollen Sonnenaufgang belohnt! Über Wald- und Wiesenpfade geht es weiter zur Getränkestation am Horbenhof bis hoch zum Bergstüble Moosenmättle, wo ein leckeres Frühstück auf euch wartet.

### **Etappe 5:** Moosenmättle bis Rathaus Schramberg (19,8 km)

Die letzten gut 20 Kilometer müssen noch überwunden werden bis zum Ziel. Noch einmal die letzten Kraftreserven mobilisieren und dann werdet ihr auf der Strecke vom Moosenmättle über die Burgruine Schilteck bis zum Schramberger Rathaus mit tollen Ausblicken belohnt! Im Ziel gibt es dann ein leckeres Essen für alle Wanderer.

## Stationen und Öffnungszeiten:

Da wir unsere Stationen nicht durchgängig offenlassen können, haben wir einen zeitlichen Rahmen entworfen, der für euch auch eine sehr gute Orientierung für eure Wandergeschwindigkeit sein kann.

1)	16.00 bis 18:30 Uhr	Getränkestation Aichhalden (10,9 km)
2)	17.30 bis 20.00 Uhr	<b>Sportheim Waldmössingen</b> (19,4 km)
3)	19.00 bis 22:00 Uhr	Getränkestation Röttenberg (28,3 km)
4)	21.30 bis 01:00 Uhr	<b>Campingplatz Schiltach</b> (39,3 km)
5)	23.30 bis 03.30 Uhr	<b>Jakobskapelle Wolfach</b> (50 km)
6)	01:00 bis 05.30 Uhr	Getränkestation Horbenhof (56,8 km)
7)	02.00 bis 08.00 Uhr	<b>Moosenmättle</b> (62,8 km)
8)	04.00 bis 12:00 Uhr	Getränkestation Wursthof (74,7 km)
9)	05.30 bis 16.00 Uhr	<b>Ziel Schramberg Rathaus</b> (82,5 km)

## Pausenzeiten:

Damit ihr eure Pausen und eure Geschwindigkeit während des Megatrails besser planen könnt, haben wir euch die Pausenzeiten berechnet, die ihr bei eurem jeweiligen durchschnittlichen Tempo machen dürft:

Bei durchschnittlich 4km/h sind es 20h 38min reine Laufzeit. Pausenzeit insgesamt ca. 3,5h.

Bei durchschnittlich 4,5km/h sind es 18h 17min reine Laufzeit. Pausenzeit insgesamt ca. 5,5h.

Bei durchschnittlich 5km/h sind es 16h 30min reine Laufzeit. Pausenzeit insgesamt 7,5h.

Bei durchschnittlich 5,5km/h sind es 15h reine Laufzeit. Pausenzeit insgesamt 9h.

Bei durchschnittlich 6km/h sind es 13h 45min reine Laufzeit. Pausenzeit insgesamt 10,25h.

Bei durchschnittlich 6,5km/h sind es 12h 39min reine Laufzeit. Pausenzeit insgesamt ca. 11,5h.

### **Packliste für Euch:**

- Wanderschuhe die bequem sind und trotzdem sicheren Halt bieten
- Socken (Tipp: schon vorher tragen, damit sie sich am Fuß anpassen)
- Blasenpflaster/kleines Erste-Hilfe-Set
- Handy mit vollem Akku für den Notfall
- GPS-Gerät (Wege sind aber auch ohne Navi ausreichend markiert)
- Wind-/Regenjacke
- Kleidung, die nicht drückt oder reibt (Witterung/Temperaturen beachten)
- Sonnencreme/-brille
- Kopfbedeckung (gegen Sonne und Kälte)
- Taschenlampe oder Stirnlampe mit Ersatzbatterien/-Akkus
- Trinkflasche(n) zum wieder befüllen
- Eventuell leichte Ersatzschuhe für Belastungswechsel (auf Asphalt)
- Rucksack, in den alles passt und der gut sitzt

So jetzt heißt es noch einmal kräftig trainieren und dann steht einer gelungenen Veranstaltung nichts mehr im Weg. Ihr habt noch keine passenden Wanderschuhe oder benötigt noch passende Wanderstecken? Dann berät euch gerne unser Partner Sport Walter in Schramberg! Bei Fragen könnt ihr euch gerne per Mail unter [info@adventure-blackforest.de](mailto:info@adventure-blackforest.de) an uns wenden. Wir freuen uns auf euch!

