



## Statuscheck – 100 Tage vor Eventstart!

Hallo liebe Megatrailer,

seid ihr schon in der Vorbereitungsphase? Noch nicht? Dann wird's aber höchste Zeit...  
Bald ist es nämlich soweit - In genau 100 Tagen startet unser Megatrail!

Spätestens jetzt solltet ihr mit den Vorbereitungen beginnen, eure Ausrüstung überprüfen und euch schon einmal mental auf dieses ultimative Wanderwochenende vorbereiten.

Wir, die Stadt Schramberg sowie das Team von Adventure-Blackforest, haben hier ein paar brandheiße Tipps für euch zusammengefasst, auf die ihr während der Vorbereitung achten solltet!

1. Wer früher beginnt, hält länger durch! Beginnt rechtzeitig mit dem Training. Erst kurz vor Tourenstart mit dem Training zu beginnen ist Stress für euch und euren Körper.
2. Der passende Schuh muss sein! Drückende Schuhe haben schon oft für einen frühen Abbruch und ein böses Erwachen mit Schmerzen und Blasen gesorgt. Das sollte euch nicht passieren. Eure Schuhe sollten gut eingelaufen sein und mindestens 25km auf dem Buckel haben. Erst dann wisst ihr, wo und ob der Schuh drückt!
3. Langsam aber sicher! Steigert eure Kondition langsam. Hier heißt es wandern, wandern, wandern. Dann werdet ihr feststellen, dass die Geschwindigkeit und das richtige Einschätzen von Pausenzeiten von ganz allein kommen.
4. Höhenmetertraining nicht vergessen! Unsere Tour hält einige Höhenmeter für euch bereit. Vor allem auf den ersten und den letzten Kilometern kosten euch Höhenmeter viel Kraft. Deshalb solltet ihr euren Körper auf steile Auf- und Abstiege vorbereiten, um nicht böse überrascht zu werden. Der Schramberger Burgensteig, die Dorfblickrunde Tennenbronn oder der Lauterbacher Wandersteig wären dabei eine großartige Trainingseinheit!
5. Körper und Geist zusammenführen! 24 Stunden zu wandern bedeutet nicht nur eine Belastung für unseren Körper. Auch mental solltet ihr der Herausforderung gewachsen sein. Tastet euch langsam an höhere Distanzen heran. Auch solltet ihr euch mit dem Wandern bei Nacht beschäftigen. Für viele sicherlich eine ganz neue Erfahrung.
6. Der finale Probelauf! Das Eventwochenende soll euer großer Lauf werden.

Deshalb unser Tipp: Schöpft während euren Vorbereitungen nicht die gesamte Distanz des Megatrails aus. Ihr solltet eure Höchstform am Megatrail-Wochenende abrufen und es fühlt sich doch viel besser an, die bisher beste Leistung am Event selbst abgerufen zu haben.

Und jetzt wünschen wir euch und euren Mitstreitern viel Erfolg und eine tolle Vorbereitungszeit!  
Weitere Infos erhaltet ihr zeitnah – also seid gespannt und lasst euch überraschen!

Liebe Grüße

Stadt Schramberg & Adventure-Blackforest