



## Statuscheck

### Eschach-Wandermarathon

Hallo liebe Wander-Community,

seid ihr schon in der Vorbereitungsphase? Noch nicht? Dann wird's aber höchste Zeit... Bald ist es nämlich soweit – in 9 Wochen fällt der Startschuss für unseren Eschach-Wandermarathon!

Spätestens jetzt solltet ihr mit den Vorbereitungen beginnen, eure Ausrüstung überprüfen und euch schon einmal mental auf diese ultimative Wanderung vorbereiten. Holt die Wanderschuhe aus dem Schrank und stimmt Körper und Geist auf die bevorstehende Herausforderung ein.

Damit ihr bestens vorbereitet an der Startlinie steht, haben wir ein paar wichtige Tipps für euch zusammengestellt:

#### **1. Früh starten zahlt sich aus**

Die besten Abenteuer beginnen mit einer guten Vorbereitung. Wer rechtzeitig mit dem Training beginnt, gibt seinem Körper die Möglichkeit, sich Schritt für Schritt an längere Distanzen zu gewöhnen. Hektische Last-Minute-Einheiten bringen selten den gewünschten Erfolg.

#### **2. Eure Schuhe sind eure wichtigsten Begleiter**

Nichts kann eine Wanderung schneller beenden als drückende Schuhe oder schmerzhafte Blasen. Eure Wanderschuhe sollten bereits gut eingelaufen sein und mindestens 25 Kilometer absolviert haben. So wisst ihr genau, ob sie auch auf langen Strecken zuverlässig an eurer Seite bleiben.

#### **3. Schützt eure Füße**

Nicht nur die Schuhe sind entscheidend. Gute Wandersocken können Blasen verhindern und den Komfort deutlich erhöhen. Testet auch diese vorher ausgiebig.

#### **4. Kilometer sammeln statt Tempo jagen**

Beim Wandermarathon geht es nicht darum, möglichst schnell zu sein. Wichtig ist, euren eigenen Rhythmus zu finden. Je häufiger ihr unterwegs seid, desto besser lernt ihr euer Tempo, eure Pausen und eure Belastungsgrenzen kennen.

#### **5. Der Kopf wandert mit**

50 Kilometer sind nicht nur eine körperliche, sondern auch eine mentale Herausforderung. Deshalb lohnt es sich, die Distanzen langsam zu steigern und sich bewusst auf längere Touren einzulassen. Mit jedem zusätzlichen Kilometer wächst auch das Vertrauen in die eigene Leistungsfähigkeit.



## **6. Trainiert bei jedem Wetter**

Der Wandermarathon findet statt, egal ob die Sonne scheint oder Wolken aufziehen. Wer auch mal bei Wind, leichtem Regen oder kühleren Temperaturen unterwegs ist, fühlt sich am Eventtag deutlich sicherer.

## **7. Denkt ans Trinken, bevor ihr Durst habt**

Wer erst trinkt, wenn der Durst kommt, ist oft schon zu spät dran. Gewöhnt euch an, regelmäßig kleine Mengen zu trinken. Besonders an warmen Tagen macht das einen enormen Unterschied.

## **8. Gemeinsam geht vieles leichter**

Falls möglich, absolviert einige Vorbereitungstouren mit Freunden oder Familie. Gemeinsam lassen sich lange Strecken oft leichter bewältigen und die Motivation bleibt hoch.

## **9. Bereitet euch auf Tiefpunkte vor**

Fast jeder erlebt auf langen Strecken Momente, in denen die Motivation sinkt. Das ist völlig normal. Oft hilft eine kurze Pause, etwas zu essen oder einfach das Wissen, dass solche Phasen meist schnell wieder vorbeigehen.

## **10. Lasst euch noch etwas für den großen Tag übrig**

Der Eschach-Wandermarathon soll euer persönlicher Höhepunkt werden. Deshalb müsst ihr die komplette Distanz nicht bereits im Training absolvieren. Hebt euch etwas für den Eventtag auf – denn nichts fühlt sich besser an, als die bisher stärkste Leistung genau dann abzurufen, wenn es darauf ankommt.

## **11. Genießt die Reise**

Bei aller Vorbereitung: Vergesst nicht, warum ihr dabei seid. Der Eschach-Wandermarathon ist mehr als nur eine Distanz. Es geht um Natur, Gemeinschaft, persönliche Grenzen und das unbeschreibliche Gefühl, nach 50 Kilometern das Ziel zu erreichen.

Die Vorfreude steigt, die Vorbereitungen laufen und das Abenteuer rückt immer näher. Nutzt die kommenden Wochen, sammelt Kilometer, genießt die Natur und freut euch auf ein unvergessliches Erlebnis im Schwarzwald.

Weitere Informationen folgen schon bald – also bleibt gespannt!

Wir wünschen euch eine starke Vorbereitung und freuen uns darauf, euch an der Startlinie zu sehen.

Euer Team von Adventure-Blackforest und dem Landkreis Rottweil