



[www.Laufwerk-Hamburg.de](http://www.Laufwerk-Hamburg.de)



## Was brauche ich für einen Megamarsch?

Hier eine Liste mit sinnvollen Tipps/Anregungen für euren Marsch. Da jeder Mensch, die Füße und die körperlichen Befindlichkeiten anders sind, müsst ihr trotzdem unbedingt vor dem Tag X die Produkte probewandern. Unter dem Motto: ‚Was bei mir funktioniert, kann bei dir ganz anders sein‘.

### Der Megamarschschuh

Die meisten Megamarschfinisher tragen bequeme (und stabile) **Laufschuhe**. Hier müsst ihr euch Zeit für die Anprobe lassen. Tipps von anderen Wanderern bringen rein gar nichts, denn jeder Fuß und jeder Mensch ist anders. Achtung: Keine Goretex-Schuhe an wärmeren Tagen.

### Die optimalen Socken

Sehr wichtig sind die richtigen Socken. Davon dann gleich zwei Paare für den Fall, es regnet oder man verspürt z.B. nach 12 Stunden Wandern das Bedürfnis, die Socken zu wechseln. Unsere Empfehlung: Wrightsock. Das ist eine doppelagige Socke mit Anti-Blasen-System. Die innere und äußere Lage der Wrightsock sind an drei Stellen miteinander verbunden und so angelegt, dass sie sich entgegengesetzt zueinander bewegen können. Dadurch wird die Reibung aufgefangen. Diese Socken scheuern nicht auf der Haut, sondern Innensocke gegen Außensocke. Es entsteht kaum Reibungswärme. Die Dri-Wright-Faser in inneren Sockenlage leitet Fußfeuchtigkeit sehr gut ab. Der Fuß wird spürbar trocken gehalten.

### Kompression der Waden

Durch sanften Druck werden die Muskeln tiefensensorisch stimuliert und damit stabilisiert. Die Kompression reduziert kraftraubende Muskelvibrationen und gewährleistet für die Beine mehr Energie. Zusätzlich werden die Füße besser mit wertvollen Nährstoffen versorgt und die Stoffwechselnebenprodukte schneller abtransportiert.

Die **Calf Sleeves z.B. von CEP** komprimiert die Wadenmuskulatur. Somit kann man trotz Wadenkompression die Wandersocken tragen. Zur Ermittlung der richtigen Größe messen wir den Umfang der Wade.

### Bekleidung

Jeder zieht das an, was er möchte. Unsere besondere Empfehlung gilt Bekleidungsstücken aus **Merinowolle**. Sie ist angenehm auf der Haut, trocknet schnell und stinkt selbst nach sehr langer Zeit nicht. Das sollte man bei einer 24 Stundentour bedenken.

### Stirnlampen

Wer 24 Stunden unterwegs ist, muss zwangsläufig auch nachts wandern. Das geht nicht ohne Stirnlampe. Hier sollte man auf die Lumenangaben und das Gewicht achten. Eine Stirnlampe, die im Dunkeln optimal leuchtet, sollte mindestens 240 Lumens haben. Bei uns bekommt ihr die Stirnlampen von Led Lenser. Z. B. die Neo6R für 49,90 Euro.

### Wundscheuern?

Das kann an den Beinen, Armen und Füßen passieren. Es gibt viele erfolgreiche Salben. Im Laufwerk führen wir **2Skin von Pjur Active**. 2Skin vernetzt die obere Hautschicht und bildet einen atmungsaktiven, widerstandsfähigen Schutzfilm, der Wundscheuern und Blasen verhindert ohne die Poren zu verstopfen.

### Trinken

Einen guten **20Liter Rucksack** sollte jeder Wanderer auf den Rücken schnallen. Viele

Wanderer hängen in diesen Rucksack eine **Trinkblase**. Mit Trinkblase kann man jeder Zeit ohne großen Aufwand trinken.

### **Walking Stöcke**

Die meisten Megamarschmenschen wandern ohne Stöcke. Wenn Stöcke genutzt werden, dann vorrangig für die letzten 20 Kilometer, um den Körper anders zu belasten bzw. zu entlasten. Wer Stöcke nutzen möchte, muss bedenken, dass man diese über die gesamte Strecke auch tragen muss...

### **Gibt es etwas gegen Müdigkeit?**

Kaffee :-).

oder **Gel-Chips von Ultra**. Bestandteile sind Guarana, Rhodiola und Cola. Sie werden über die Mundschleimhaut aufgenommen und wirken innerhalb von Minuten. Immer dann anzuwenden, wenn man schnell 'wach' werden möchte.

Viel Spaß beim Abenteuer 'Megamarsch'!

Eure Laufwerk-Wanderer