

4. Großer Schlackenmarsch 2023 am 23./24. September

100 km wandern in 24 Stunden. Alleine oder in der Staffel? Bewährtes in neuem Konzept!

Um was geht es?

Wandermarathon, Extremwandern, Marathon-Wandern - mit solchen Begriffen werden Events genannt, bei denen die Teilnehmer im Wander- bzw. Walking-Tempo Distanzen zurück legen die über das hinaus gehen, was man sich in seiner Freizeit als Wanderer normalerweise zumutet. Neben Wandermarathon (42 km) sind auch "50 km in 12 Stunden" oder "100 km in 24 Stunden" häufige Disziplinen bei denen ein Zeitfenster gesetzt wird, wobei es selten die relativ großzügig bemessene Zeit, sondern vielmehr die schiere Distanz ist welche über Finishen oder Abbrechen unterscheidet.

Wir möchten mit unserem heurigen Großen Schlackenmarsch (100 km in 24 Stunden) möglichst alle ansprechen: Von 18 km (der kürzesten Etappe einer Staffel) über größere Etappen bis hin zu 100 km (wer sich die gesamte Strecke alleine zutraut) bieten wir sowohl Hobby-Wanderern ein großes, gemeinsam erlebtes Event, als auch den ganz Verwegenen unter euch die Möglichkeit, eure körperlichen und mentalen Grenzen auszuloten.

Was unterscheidet unseren Schlackenmarsch von anderen "100 km in 24 Stunden" oder Wandermarathon-Events? Mit einer auf 100 Einzelstärtern und 100 Staffeln limitierten Teilnehmerzahl bewahren wir den familiären, persönlichen Charakter unserer Veranstaltung den unsere Teilnehmer wert schätzen.

Strecke, Verpflegung und Zeit

100 km wollen alleine oder in der Staffel innerhalb von 24 Stunden auf vornehmlich schönen Wanderwegen durch den Landkreis Amberg-Sulzbach und Amberg, welches in der Oberpfalz in Nordbayern liegt, durchwandert werden. Die Strecke beginnt und endet "auf der Schanze" in 92237 Sulzbach-Rosenberg nahe der Sulzbacher Altstadt (die genaue Streckenführung wird noch bekannt gegeben) und bildet ein vierblättriges Kleeblatt, deren Blätter am Start & Ziel beginnen und enden.

Dort, sowie auf etwa der Hälfte eines jeden "Kleeblattes", befinden sich Verpflegungsstation mit Speis' und Trank sowie Motivation für die nächsten km. Die vier Etappen werden zunehmend kürzer, wodurch die Verpflegungsstationen immer näher zusammen rücken. Wer schon einmal 100 km marschiert ist, weiß diese Einteilung sicher zu schätzen.

Der Start ist am 23. September (Samstag) ab 14:00 Uhr, der Zielschluss am nächsten Tag um die gleiche Uhrzeit. Unser Landkreis ist durchaus hügelig, die ca. 1.500 Höhenmeter auf den 100 km machen unseren Schlackenmarsch schon zu etwas Besonderem.

Navigation

Es ist uns nicht möglich, die 100 km Wanderung auszuschildern. Wir werden hier ca. 2 Wochen vor dem Start die Strecke in gängigen Dateiformaten (gpx, kml, kmz) zum Download einstellen, welche ihr in entsprechenden Navigations-Apps benutzen könnt. Wenn ihr euch im Landkreis gut auskennt reicht evtl. auch eine gute Wanderkarte in welche ihr die Route vorab einzeichnet. Denkt daran, ihr alleine seid dafür verantwortlich, stets auf dem richtigen Weg zu bleiben, was in der Nacht herausfordernder ist als tagsüber.

100 km wandern, einzeln oder als Staffel?

Großer Schlackenmarsch heißt: Wir bieten euch wie die Jahre zuvor die Herausforderung, 100 km in 24 Stunden am Stück zu wandern. Zugegeben, das ist schon speziell, da müssen Beine und Kopf ausreichend trainiert sein und an diesem Tag auch mitspielen. Mit der richtigen Vorbereitung ist das aber auch für ganz normale Menschen machbar, die sich nicht als Spitzensportler sehen.

Alternativ haben diejenigen von euch, welche die sich 100 km nicht alleine zutrauen, dieses Jahr zum ersten Mal die Möglichkeit, sich als Staffel die Strecke zu teilen. wobei auch hier das 24 Stunden Limit gilt. Hierbei marschieren die Mitglieder einer aus 2, 3 oder 4 Personen bestehenden Staffel nacheinander jeweils eine (oder auch 2 oder 3) der vier Teil-Etappen (Kleeblätter). Nacheinander heißt: Im Start-/Ziel-Bereich (und nur dort) erfolgt ein Wechsel mit Übergabe des Staffelstabes. Wie sich eine Staffel die vier Teil-Etappen aufteilt bleibt jeder Staffel selbst überlassen, ein paar Beispiele: Max, Susi, Hans und Lisa marschieren nacheinander jeweils eine der

vier Teil-Etappen. Oder Herr Müller die ersten drei, danach Frau Müller die letzte Teil-Etappe. Oder Paul die erste und letzte Etappe, Lea die zweite und Martin die dritte Etappe. Wichtig ist, auf den 100 km den Staffelstab mit dem Transponder-Chip nicht zu verlieren, aber der wiegt fast nichts und passt in jeden normalen Rucksack.

Falls ihr schon jetzt eine Staffel für den Großen Schlackenmarsch 2023 planen wollt: Die ungefähren Längen und Marschzeiten für die vier Teil-Etappen sind je nach Wandergeschwindigkeit wie folgt (moderate Änderungen der Längen der Etappen behalten wir uns noch vor):

Durchschnittsgeschwindigkeit:	1. Etappe: ca. 31 km	2. Etappe: ca. 29 km	3. Etappe: ca. 21 km	4. Etappe: ca. 19 km
4 km/h	7:45	7:15	5:15	4:45
5 km/h	6:15	6:00	4:15	3:45
6 km/h	5:15	5:00	3:30	3:15
7 km/h	4:30	4:15	3:00	2:45

Je nachdem ob sich eine Person einer Staffel eine oder mehrere Etappen, am Stück oder versetzt, zutraut: Mit diesem Konzept hat jede(r) die Möglichkeit, der eigenen Fitness entsprechend ca. 20, 30, 40, 50 oder 60 km zu marschieren. Sucht ihr als Wanderer eine Staffel, oder als Staffel noch einen oder mehrere Teilnehmer? Fragt im Familien-, Freundes- oder Kollegenkreis nach wagemutigen Mitwanderern!

Wie die Zeitmessung funktioniert

Bei den Einzelstartern befindet sich der Transponder-Chip auf der Rückseite der Startnummer, bei den Staffeln im Staffelstab. Beim Überqueren einer Transponder-Matte wird die Zeit vom System protokolliert. Die "Wechselzone" im Start-/Ziel-Bereich hat jeweils eine Transponder-Matte am Eingang und Ausgang, dazwischen befindet sich der Zugang zur Verpflegungsstation. Wenn ihr von einer Teil-Etappe ankommt, marschiert ihr also immer zunächst über die erste Matte, und dann wahlweise gleich weiter über die 2. Matte auf die nächste Etappe (oder schlussendlich durch den Zielbogen), oder erst einmal in die Verpflegungsstation. Falls ihr als Staffel unterwegs seid, übergebt ihr eurem Nachfolger innerhalb (!) der Wechselzone den Staffelstab.

Über die gesamten 100 km läuft die Zeit 24 Stunden lang pausenlos weiter, auch während eures Aufenthaltes an den Verpflegungsstationen und innerhalb der Wechselzone. Falls ihr als Staffel unterwegs seid und auf die Zeit schaut, macht es also Sinn, mit eurem Nachfolger in der Wechselzone nicht zu lange zu plauschen sondern ihm/ihr den Staffelstab zu übergeben und auf die nächste Etappe zu schicken. Natürlich dürft ihr ein Stückchen mitmarschieren, wenn ihr noch könnt und wollt.

Zusätzlich behalten wir uns vor, an jeweils etwa der Hälfte der vier Teil-Etappen an den dortigen Verpflegungsstationen eure Startnummern zu erfassen - gebt also bitte nicht der Versuchung nach, abzukürzen, damit besch... ihr euch nur selbst.

Vorbereitung und Ausrüstung

Auch wenn sich Wandern weniger anstrengend anhört als Joggen - viele Teilnehmer unterschätzen die Zeit die man auf seinen Beinen und Füßen unterwegs ist, und diese lassen sich nur über regelmäßige lange Wandertouren auf den Marsch vorbereiten. Unsere Empfehlung: Geplant ist ein Vorbereitungskurs im Juli sowie ein Auffrischkurs zeitnah vor dem Marsch, evtl. auch eine Nachtwanderung um auf die nächtlichen Abschnitte einzustimmen. Olga Beidin, Fitness-Coach und Finisherin über 50 und 100 km der Schlackenmärsche 2021 und 2022, macht euch fit für die Distanz die ihr euch vorgenommen habt.

Unterwegs benötigt ihr neben der Witterung angepasster Kleidung und auch für wurzelige und ggf. matschige Abschnitte geeignetes Schuhwerk zwingend i) für die Nacht-Etappen eine (Stirn-)lampe mit ausreichend Akku-Kapazität sowie eine Warnweste zur besseren Sichtbarkeit auf öffentlichen Straßen, und ii) ein Handy - falls ihr das auch zur Navigation verwendet, denkt an eine Powerbank dass auch euer Handy 24 Stunden durchhält.

Und wenn man aufgeben muss?

Einen 100 km Marsch oder Etappen davon nicht zu finishen ist keine Schande, erfahrungsgemäß schaffen die 100 km am Stück nur gut die Hälfte aller Teilnehmer unserer Schlackenmärsche, bei größeren Veranstaltungen deutlich weniger. Gesundheit geht definitiv vor dem eigenen Stolz, seid ehrlich zu euch und eurem Körper und

hört auf wenn es nicht mehr, oder nur noch unter großen Schmerzen geht. Der sinnvollste Ort dafür ist die Verpflegungsstation im Start-/Zielbereich mitten in Sulzbach - dort solltet ihr euch überlegen, ob ihr fit genug für die jeweils nächste Teil-Etappe seid.

Und wenn ihr mitten auf der Strecke nicht mehr könnt: Bei einem medizinischen Notfall wählt die Notrufnummer. Wenn es noch ein paar km geht, versucht die nächste Verpflegungsstation zu erreichen wo ihr umsorgt werdet bis euch ein Bekannter abholt (legt also am besten schon vor dem Marsch einen zuverlässigen Auto-Joker fest den ihr auch mitten in der Nacht anrufen dürft). Wenn alle Stricke reißen, ist vielleicht auch einer von unseren Helfern mit dem Auto unterwegs, aber verlasst euch bitte nicht darauf.

Was gibt es zu gewinnen?

Das unvergleichliche Erlebnis, etwas Großes geschafft oder zumindest versucht zu haben. Der Große Schlackenmarsch ist kein Wettkampf, wir nehmen keine Wertung nach Zeit oder Platzierung vor. Der Große Schlackenmarsch ist ein gemeinschaftliches Erlebnis, bei dem man miteinander Entfernungen und Zeit auf eine ganz neue Art und Weise erlebt. Während dem man erfährt, wie wichtig gegenseitige Unterstützung im Team sein können. Ihr habt den Schlackenmarsch erfolgreich gefinisht, wenn ihr alleine oder als Staffel den 100 km Marsch innerhalb 24 Stunden geschafft habt. Dann erhaltet ihr im Ziel eure Urkunde mit eurer Zeit bzw. den Etappen-Zeiten eurer Staffel.

Laufen statt marschieren?

Der Große Schlackenmarsch richtet sich, wie sein Name schon sagt, explizit an Wanderer. Wir werden keinem verbieten zu laufen (im Sinne von rennen), und zwischendrin ein paar 100 Meter traben kann eine Abwechslung für die Muskulatur sein. Aber: Wir bieten keine Sportlernahrung wie isotonische Getränke oder Gels an, und planen die zeitliche Besetzung der Verpflegungsstationen nach einem Tempo zwischen ca. 4 und 7 km/h, mit ausreichend Reserve nach beiden Seiten, aber nicht für das Tempo von Läufern.

Anmeldung und Starterliste

Das Anmeldeportal für den Großen Schlackenmarsch 2023 findet ihr auf unserer Internetseite über www.schlacken.com. Die Eckdaten:

- Teilnahmegebühr: € 80,00 (Einzelstarter oder je Staffel-Team)
- Mindestalter 18 Jahre, sowohl Einzelstarter als auch Staffel
- Limitiert auf 100 Einzelstarter und 100 Staffeln (je 2 - 4 Leute)
- Gratis 9 x Verpflegung (Start, Ziel, 3 x Start-/Zielbereich, 4 x auf den Teil-Etappen) auf den 100 km
- Im Ziel bekommt ihr ein Finisher-Geschenk und eine Urkunde mit eurer Zeit
- Optionales Finisher-Funktions-Shirt (S, M, L, XL): € 22,00
- Mit eurer Anmeldung versteht und akzeptiert ihr unsere Teilnahmebedingungen

Noch Fragen?

Stellt sie uns, am besten über info@schlacken.com

Sehen wir uns am Start?

Mit sportlichen Grüßen, Christian Koch

Schlacken e.V.

1. Vorstand Christian Koch

Rosenberger Str. 90

92237 Sulzbach-Rosenberg

www.schlacken.com

Vereinsregister: VR 200676

Registergericht: Amberg