

# NEWSLETTER 1/2019



Nord-Marsch Sportevents UG (haftungsbeschränkt)



Wir sind seit 1. Juli 2018 förderndes Mitglied im Deutschen Volkssportverband e.V. mit der Mitgliedsnummer 18/2139.

Unsere Erlebniswandertage werden für das Internationale Volkssportabzeichen gewertet.

# INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort	3
WhatsApp Info Service	4
Neues Buchungssystem	4
Unsere Märsche 2019	5-6
Hörer helfen Kindern	7
Blog	7
Umfrage, Facebook, Instagram	8
Bruno, ein krasser Typ	9-13

# 2019

Moin Moin liebe Nord-Marsch Freunde,

wir hoffen, du hattest eine ruhige Weihnachtszeit und bist gut in das Jahr 2019 geglitten. Wie schaut es mit deinen guten Vorsätzen für 2019 aus? Sind die noch aktuell, oder hast du sie schon über Bord geworfen? Wir haben uns für 2019 vorgenommen, an ein paar kleinen Schrauben zu drehen, um dir eine noch bessere Challenge bei unseren Veranstaltungen zu bieten. Näheres folgt weiter unten.

# WhatsApp Info Service



Seit wenigen Tagen haben wir einen Broadcast WhatsApp Info Service für dich eingerichtet. Du kannst dich hierfür auf unserer Homepage auf der Startseite registrieren. Nord-Marsch sendet dir hin und wieder Push-Nachrichten rund um die Themen Newsletter, Neuerungen bei Nord-Marsch, Streckeninfo´s, Verpflegungspunkte. Also alles rund um deine Challenge, ob in Hamburg, Oldenburg oder den Chauken-Marsch. Die Anzahl variiert je nach Nachrichtenlage.

## Neues Buchungssystem

Eventuell hast du es schon gemerkt, seit kurz vor Weihnachten ist es nicht mehr möglich über unsere Homepage Tickets zu bestellen. Du wirst jetzt automatisch zu unserem Kooperationspartner FITFOX by SPORTSCHECK umgeleitet. Für dich ändert sich nichts, sondern es wird für dich sogar einfacher. Du brauchst nicht mehr die Rechnung aus unserem eigenen Buchungssystem mitbringen, sondern nur noch das Ticket von FITFOX, gerne auf dem Smartphone, denn auch wir wollen papierlos werden und die Umwelt nicht unnötig belasten.

## 3. Oldenburger Zwei Tage Marsch

Sicherlich hast du dir schon dein Oldenburg Ticket gesichert, wenn noch nicht, dann kannst du unter:

<https://bit.ly/2x1UhBl>

die Strecken 15km, 25km, 42km und 55km für beide Tage einsehen. Wir haben dir die Strecken wieder in Komoot und GPSies bereitgestellt. GPSies hat den Vorteil, dass du dir dort für viele Endgeräte den Track herunterladen kannst.

Wir werden dir wieder für den 3. Oldenburger Zwei Tage Marsch Duschcontainer, einen Zelt- oder Wohnmobilstellplatz keine 500m vom Start entfernt und kostenlose Parkplätze zur Verfügung stellen. Deinen Stellplatz buchst du unter <https://bit.ly/2BHzeqk>.

Bist du Soldat (Aktiv oder Reservist), denke dran, dass du zusammen mit dem Reservistenverband Niedersachsen, Kreisgruppe Wilhelmshaven am 30.06.2019 einen Teil der Wanderstrecke als IGF-Leistungsmarsch anrechnen lassen kannst. Die UTE wird für Reservisten genehmigt, wandernde aktive Soldaten in Uniform sind auch immer einen Blick wert.

## 2. Chauken-Marsch

Wir haben dir unter <https://bit.ly/2DtAEru> die Hall of Fame vom 1. Chauken-Marsch eingestellt, solltest du deinen Namen vermissen, schreibe uns gerne an. Für den 2. Chauken-Marsch haben wir 2019 insgesamt 250 Startplätze bereitgestellt um dir auch weiterhin das gewohnte Sorglos-Paket zu gewährleisten. Unter <https://bit.ly/2TKkq0o> findest du deine Strecke. Wir haben dir die Strecken wieder in Komoot und GPSies bereitgestellt. GPSies hat den Vorteil, dass du dir dort für viele Endgeräte den Track herunterladen kannst. Die Übernachtungsmöglichkeit gilt für die Chauken-Teilnehmer ebenso, wie oben beim Oldenburg Marsch geschrieben.

## 2. Hamburger Urban-Marsch

Hamburg biegt auf die Zielgerade ein. Obwohl es bis Hamburg noch über 7 Monate hin sind, sind die Frühbuchertickets quasi ausverkauft. 25km und 55km sind nur noch zum regulären Preis erhältlich. Die Wandermarathondistanz 42km hat noch ein paar Frühbuchertickets übrig. Insgesamt gilt es in Hamburg wie in Oldenburg, bei 1000 Teilnehmern ist Schluss. Dann gibt es erst 2020 wieder die Möglichkeit. Hast du schon einmal daran gedacht, Hamburg das komplette Wochenende zu genießen? Z.B.: Tagsüber wandern, abends ins Musical? Hamburg bietet viele Möglichkeiten, insbesondere wenn der Partner nicht wanderbegeistert ist, kann man so zwei Fliegen mit einer Klappe schalgen.

Die Strecken findest du unter: <https://bit.ly/2R7k3fM>

## Alle Märsche

Wir freuen uns, dass immer mehr Gruppen, ob Feuerwehrekameradschaften, Betriebssportgruppen usw. und andere begeisterte Wanderer sich zusammentun und gemeinsam an ihrer Challenge teilzunehmen. Wenn du dich aus deinem Verein oder deiner Firma mit mindestens 5 zusammenschließt könnt ihr als Gruppe starten und erhaltet zusätzlich eine Gruppenurkunde und einen Startgeldnachlass.

# Hörer helfen Kindern

Am 21.12.2018 haben wir deine Pfandspenden und Spenden an Radio Hamburg, „Hörer helfen Kindern“ übergeben. 500 € sind durch deine Spenden zusammengekommen. Wir sagen im Namen der Kinder Danke! Auch 2019 stellen wir wieder Spendendosen an den Verpflegungspunkten und Mülleimer für dein Pfand auf, damit wir auch am Ende des Jahres wieder einen Teil dazu beitragen können, dass es Kindern denen es nicht so gut geht, etwas besser geht.



## Blog

Ende Januar startet unser Blog, den du über unsere Website erreichen kannst, dort werden wir Erfahrungsberichte, Podcasts und sonstiges rund um das Wandern einstellen. Du kannst dich gerne beteiligen, in dem du uns deine persönliche Wandererfahrung mitteilst. Zur Einstimmung haben wir am Ende des Newsletters schon einmal den Bericht von Bruno eingefügt. Viel Spaß beim Lesen.

# Umfrage

Wie im Vorwort schon angekündigt, wollen wir 2019 nutzen um noch besser zu werden. Dafür bist du gefragt, nimm dir zwei Minuten Zeit und beantworte unsere kurze Umfrage. Vielen Dank.

[Zur Umfrage](#)

## Facebook und Instagram

Bist du schon Teil der Nordmarchgemeinde auf Facebook oder hast du uns schon bei Instagram abonniert? Du findest die Gruppe und uns in der Suchfunktion unter „nordmarsch“.

**RUNTER VOM BÜROSTUHL!**

**REIN IN DIE WANDERSCHUHE!**

**FOLGE UNS AUF FACEBOOK, INSTAGRAM, YOUTUBE  
UND TWITTER**





# Bruno, ein krasser Typ

Interview vom 12.01.2019

Steffen von Nord-Marsch:

Bruno, du hast letztes Jahr zum ersten mal am Chauken-Marsch teilgenommen, wie bist du auf die Idee gekommen?

Bruno:

Nun im Januar 2018 bin ich vom Couchpotato zum Läufer mutiert. Ne Scherz beiseite. Wegen des Übergewichtes (96kg) musste was passieren. Ich konnte die Laufleistung schnell steigern und habe dann auf der Tattoo Convention in Gießen Glen Hübner kennen und der tätowiert nicht nur sondern nimmt an Extremsportveranstaltungen teil. Auch Megaläufe, als er meine Trainings Einheiten hörte, das war damals schon mal 50 km die Woche meinte er dann schaffst sowas auch. Melde Dich einfach an und mach es. Ich sagte werde ich tun und wenn ich es schaffe gönne ich mir ein Tattoo aufs Bein. Gesagt getan, ich hatte mich eh für April für nen Drittel Marathon angemeldet bin dabei im Netz bei der Suche nach Megamärschen auf Euch auf FB gestoßen und dem Rat gefolgt und habe mich einfach angemeldet.

Steffen von Nord-Marsch:

Hattest du schon einmal solch eine Distanz bewältigt? Also bist du Marathon gelaufen oder ähnliches?

Bruno:

Ja einen HM 17 Jahre zuvor und in 2018 einen Drittelmarathon aber sowas dickes nie

Steffen von Nord-Marsch:

Wie hat es dir bei uns gefallen? Warst du mit den Verpflegungspunkten und dem Team zufrieden?

Bruno:

Einfach top Rundumsorglospaket.

Steffen von Nord-Marsch:

Der erste Teil war ja bekanntlich ziemlich „nass“, wenn ich mich recht erinnere, dann sind in den ersten 10 Stunden mitten im Sommer drei Gewitterzellen über Oldenburg hinweg gezogen, inkl. Hagel, Dauerregen usw. Was hast du dagegen gemacht?

Bruno:

Wenig bis nichts, ich bin voll auf Risiko und gutes Wetter gegangen. Einzig leichte Regenjacke, Schuhwerk Laufschuhe nicht wasserfest. Wegen Logistik nichts anderes. Gewicht sparen hält. Und wenn man einmal durch nass ist, ist es egal. Augen zu und weiter. Ging ja auch gut.

Steffen von Nord-Marsch:

Wie war die Nacht für dich? Letztes Jahr startete der Chauken-Marsch ja um 16:00 Uhr und du musstest durch die Nacht laufen. Das ist dieses Jahr anders, da ihr um 09:00 Uhr startet.

Bruno:

Halb so wild, wenn nicht sogar gut. Einzig die schwierigsten Waldetappen, die dann auch noch aufgeweicht waren fand ich nicht so prickelnd.

Steffen von Nord-Marsch:

Wie hast du dich auf die 110km Distanz vorbereitet? Hattest du spezielle Ausrüstung oder einen Trick gegen die Langeweile in der Nacht? Vor allem, hat es was gebracht, wenn du es im Nachhinein betrachtest?

Bruno:

Also Klamotten waren normale Jogging Ausrüstung mit zusätzlicher warmen Fleecejacke für die Nacht incl. Stirnlampe, Trinksack und jede Menge Magnesium Tabletten. Hochkalorische Flüssignahrung in kleinen Flaschen, die sind leicht, machen den Bauch nicht voll und somit hatte ich fast 3000 Kalorien dabei. Ganz wichtig ich habe mich über Monate mental darauf vorbereitet und einen Übungsmarsch von 25km Nachts mit Lampe gemacht... und ja war alles richtig und ich werde es wieder so machen

Steffen von Nord-Marsch:

Bruno, du warst so glücklich als du im Ziel warst, dass du eine ziemlich verrückte Idee hattest. Welche war das?

Bruno:

Hatte ja vor wenn ich es schaffe mich mit Tattoo von Glen zu belohnen. Das sollte unbedingt Bezug zum Erfolg haben. Finisher Tattoo sozusagen

Steffen von Nord-Marsch:

Wir fanden diese Idee ziemlich Klasse und waren davon so begeistert, dass wir auch ein Versprechen gegeben hatten. Lebenslanges kostenloses Startrecht beim Chauken-Marsch. Bist du dieses Jahr wieder dabei?

Bruno:

Dieses Jahr alle darauf folgenden wenn ich gesund bleibe. Und für 2020 habe ich die Zusage von Glen dass er mit mir zusammen geht.

Steffen von Nord-Marsch:

Deine Supporter vom letzten Jahr haben sich dieses Jahr für die kurzen Oldenburg Distanzen angemeldet. Wer unterstützt dich jetzt?

Bruno:

Niemand aber das ist einfach eine neue Herausforderung und ich habe mal gesagt wenn ich die 110 km schaffe dann schaffe ich alles.

Steffen von Nord-Marsch:

Du weißt ja, dass du im Startbereich mit dem Zelt oder dem Wohnwagen campen kannst, nimmst du das in Anspruch, oder fährst du wieder nach Hause?

Bruno:

Ich fahre wieder nach Hause

Steffen von Nord-Marsch: Zum Schluss hier noch das super frische Tattoo von dir als Bild. Das wieviele ist das auf Deinem Körper?



Bruno:

Mein drittes

Steffen von Nord-Marsch:

Bruno wir danken dir für den Einblick in deine Chauken-Marsch Erfahrung, möchtest du sonst noch etwas mitteilen?

Bruno:

Ihr seid ein tolles Team. Ich kann und werde Euch immer empfehlen und auf Euer Wort ist Verlass. Nicht mehr so häufig heutzutage. Danke fürs lebenslange Starterticket und ich freu mich auf Euch zum 2.Chaukenmarsch

Das Interview wurde von Steffen vom Nord-Marsch mit den entsprechenden Fragen zu Bruno geschickt und Bruno hat uns die Antworten zurück geschickt.

Möchtest Du auch einmal Deine Erfahrung mitteilen? Schreibe uns gerne an.