

Xtrem Marsch 2022

**TICKETS
GIBT'S HIER:**



WAS? 10 km Jedermann- und Firmen-Lauf
30 km / 50 km Wanderung

WANN? 24.09.2022

WO? 61440 Oberursel



seha med



Taunus Sparkasse



Veranstalter: Wandern und Walken für den guten Zweck Hochtaunus e.V. | www.wuwohochtaunus.de | info@wuwohochtaunus.de

Lieber Xtrem Marsch Teilnehmer,

es ist soweit! Am 24.09.2022 findet unser 2. Xtrem Marsch Oberusel 2022 statt. Wir freuen uns riesig, dass du dabei bist! Auf den nachfolgenden Seiten haben wir dir alle Informationen zusammengestellt, die für deine Teilnahme am Event wichtig sind. O.K., es ist eine ganze Menge Lesestoff – aber wir bitten dich, dir für einen reibungslosen Ablauf die Zeit zu nehmen. Danach dürften wirklich alle offenen Fragen geklärt sein – und falls nicht, schreib uns einfach eine E-Mail an info@wuwhochtaunus.de Vielen Dank!

Die wichtigsten Fakten auf einen Blick

Check-In zum Event

Auch, wenn die Aufregung noch so groß ist und du am liebsten sofort loslaufen möchtest: Bitte sei **maximal 30 Minuten vor deiner Startzeit** da. Dies ermöglicht einen kurzen Check-In-Prozess und einen pünktlichen Start.

Wichtig: Bring zum Check-In auf jeden Fall **dein Ticket** mit – entweder ausgedruckt oder in digitaler Form auf dem Smartphone.

Du hast im Vorfeld ein **T-Shirt** bestellt? Super! Dein bestelltes Shirt kannst du beim Check-In vor dem Start oder wahlweise auch im Ziel am Anmeldecounter abholen.

Ablauf am Start

Unser Start-/Zielbereich befindet sich hier:

Camp-King-Park, 61440 Oberusel. Zugang über die Camp-King-Allee oder über den Eichwäldchenweg

Wichtige Infos zum Check-In:

- Jeder Teilnehmer, der sich dem Xtrem Marsch stellt, ist ein Superheld. Und was machen Superhelden? Sie nehmen eine Maske mit. Deswegen ist es auch für dich selbstverständlich, dass zu deinem Wandergepäck eine **medizinische Maske** gehört. Du benötigst diese in dem Fall, dass du aussteigen willst um mit öffentlichen Verkehrsmitteln nach Hause fahren zu können.
- Darüber hinaus bitten wir dich, **einen eigenen Behälter** für Snacks und einen **Becher** mitzubringen. Eine einfache Kunststoffdose o.ä. reicht aus. Damit kann die Ausgabe von Snacks an den Verpflegungsstationen kontaktlos erfolgen – und Müll vermeiden wir auch.

An der Verpflegungsstation

Hier könnt ihr euch Snacks oder Getränke aus unserem Angebot aussuchen. Es ist für jeden was dabei.

Wandern ist ein Sport in der Natur. Deswegen liegt es uns selbstverständlich am Herzen, die Natur zu schützen und selbstverständlich **keinen Müll** in die Landschaft zu werfen. An jeder Verpflegungsstation stehen ausreichend Müllbeutel für diesen Zweck bereit.

An jeder Verpflegungsstation gibt es verschiedene **Leckereien und Getränke**. Wir verraten euch nur so viel: Verhungern wird niemand – und es wirklich für jeden Geschmack etwas dabei.

Notfälle

Dir geht es nicht gut, dir tut etwas weh oder du hast dir eine Blase gelaufen? Für solche Zwecke haben wir für unsere Verpflegungsstationen **Sanitäter** organisiert, die dir in kleineren Fällen direkt helfen können.

Sollte sich unterwegs **ein medizinischer Notfall** ereignen bzw. solltest du dich so sehr verletzen, dass du deinen Weg nicht mehr fortsetzen kannst, wende dich bitte an die Leitstelle des DRK unter der Nummer

06172/19222

Das Team des wuwhohtaunus.de ist unter: **01522/2743289** erreichbar.

Das nächstgelegene Krankenhaus befindet sich hier:

Hochtaunus-Kliniken gGmbH
Zeppelinstraße 20
61352 Bad Homburg vor der Höhe
Telefon: 06172 140

Toiletten

Keine Sorge, auch daran haben wir gedacht. Toiletten sind nicht nur im Start- und Zielbereich, sondern auch an allen Verpflegungsstationen vorhanden und werden von uns regelmäßig gereinigt und desinfiziert. Am Start/Ziel, am Schaafshof (50KM) und an der Saalburg (50 KM) wird es Dixi Toiletten geben. Am Taunusinformationszentrum und auf dem Feldberg (30 und 50 KM) stehen öffentliche Toiletten zu Verfügung.

An- und Abreise

Für die An- und Abreise zum Start und vom Ziel bist du selbst verantwortlich. Wir haben aber keine Zweifel, dass du das schaffst.

Parken am Start- und Zielbereich

Parkplätze rund um den Start-/Zielbereich sind leider Mangelware. Wir empfehlen euch aus diesem Grund, mit öffentlichen Verkehrsmitteln anzureisen.

Wer dennoch mit dem Auto kommen möchte, findet an den nachfolgenden Standorten einige wenige kostenlose Plätze:

- Außenparkplatz Rolls Royce, Hohemarkstraße 32, (Zufahrt über die Marxstrasse) 61440 Oberursel (Taunus) ist c. 2 KM vom Start entfernt
- Ehemaliges Autohaus an der Hohemarkstraße 110, 61440 Oberursel (Taunus) ist ca. 500 Meter vom Start entfernt.

Kostenpflichtige Parkplätze findet ihr hier:

- Parkplatz Hohemark, Hohemarkstraße 192, 61440 Oberursel (Taunus)

Wer öffentlich anreisen möchte, kann dies mit der U3 tun und bis zur Haltestelle Kupferhammer fahren. Die Haltestelle befindet sich rund 500 Meter vom Start-Zielbereich entfernt.

Urkunden und Medaillen

Endlich ist es geschafft, du hast das Ziel erreicht! Zur Belohnung bekommst du nun deine heiß ersehnte Medaille und deine Urkunde. Solltest du die Wanderung vorher abbrechen müssen, gehst du trotzdem nicht leer aus. Schicke uns eine E-Mail mit deinem Namen, deiner Adresse sowie einem Screenshot deines Trackings, aus dem hervorgeht, wie viele Kilometer du geschafft hast, per E-Mail an info@wuwhochtaunus.de und wir schicken dir deine Urkunde nachträglich zu.

Gesundheit

Bitte nicht vergessen: Gesundheit geht immer vor! Solltest du dich unterwegs nicht wohl fühlen, ist es unter Umständen besser, den Marsch zu beenden. So vermeidest du größere gesundheitliche Schäden.

Und sonst?

Bitte vergesst unterwegs das **Trinken** nicht und wandert nach Möglichkeit mit anderen Teilnehmern **in kleinen Gruppen** zusammen. Dies erhöht eure Sicherheit, falls euch unterwegs etwas passiert oder ihr Hilfe benötigt. Auch **Hunde** sind willkommene Teilnehmer – doch beachtet bitte, dass diese aus Sicherheitsgründen während des gesamten Marsches an der Leine zu führen sind.

Da es auf der Strecke auch unbefestigte Abschnitte oder steile Bergab-Passagen gibt, ist **festes Schuhwerk** unbedingt Pflicht. Sollten Straßen zu überqueren sein, tut dies bitte achtsam, vorsichtig und haltet alle Regeln der StVo unbedingt ein!

Wollt ihr euch nach dem Marsch abholen lassen, verabredet euch bitte am besten hier:

EDEKA Parkplatz, Camp-King-Allee 2, 61440 Oberursel

Wo kann ich mich abholen lassen?

Sollte es nötig sein, dass ihr den Marsch vorzeitig beenden müsst, gibt es mehrere Punkte, an denen ihr euch von euren Freunden oder Verwandten abholen lassen könnt. Welche dies sind, haben wir nachfolgend für euch zusammengestellt:

Start / Ziel: Camp-King-Park, 61440 Oberursel. Zugang über die Camp-King-Allee oder über den Eichwäldchenweg

VP1 (30 & 50 KM) Taunusinformationszentrum, Hohemarkstraße 192, 61440 Oberursel

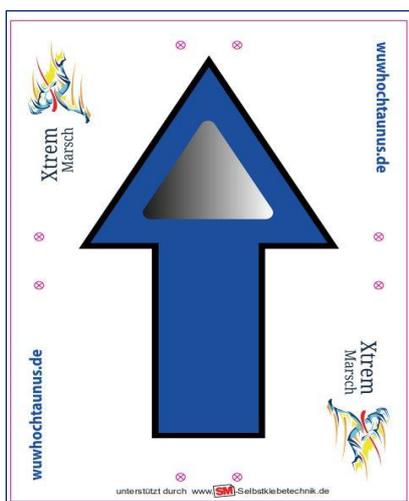
VP2 (50 KM) Gestüt Schafhof, Schwalbacher Straße 1, 61476 Kronberg

VP2/3 (30 & 50 KM) DRK Bergwacht, Großer Feldberg, 61389 Schmitten

VP4 (50 KM) Saalburg, Saalburg 1, 61350 Bad Homburg vor der Höhe

Streckenmarkierung

Damit ihr euch nicht verläuft, haben wir die Strecke für euch markiert. Orientieren könnt ihr euch unter anderem an unseren **blauen Pfeilen**, die wir gut sichtbar am Wegesrand anbringen. Darüber hinaus gibt es **weiße Sprühmarkierungen** auf dem Boden. Wir bitten euch deshalb, auf beide Markierungszeichen zu achten.



Leider lässt es sich im Vorfeld nicht immer vermeiden, dass durch Wind und Wetter Markierungen nicht mehr sichtbar sind oder Pfeile mutwillig entwendet werden. Aus diesem Grund empfehlen wir euch dringend, euch die Strecke im Vorfeld auf euer Smartphone zu laden und ebenfalls zur Navigation einzusetzen. So seid ihr immer auf der sicheren Seite und könnt euch nicht verlaufen.

Auf einen Blick

Hier noch einmal zusammengefasst alle Infos auf einen Blick. Wir empfehlen euch, diese Seite auszudrucken oder als Screenshot im Handy zu speichern, damit ihr beim Marsch jederzeit Zugriff darauf habt.

Telefonnummern

Notfallnummer Sanitätsdienst: **06172/19222**

Notfallnummer Xtrem Marsch: **0152/22743289**

Start/Ziel: Camp-King-Park, 61440 Oberusel. Zugang über die Camp-King-Allee oder über den Eichwäldchenweg

VP1 (30/50KM): Taunusinformationszentrum, Hohemarkstraße 192, 61440 Oberusel

VP2 (50 KM): Gestüt Schafhof, Schwalbacher Straße 1, 61476 Kronberg

VP 2/3 (30/50 KM): DRK Bergwacht, Großer Feldberg, 61389 Schmitten

VP4 (30/50 KM): Saalburg, Saalburg 1, 61350 Bad Homburg vor der Höhe

E-Mailadresse

info@wuwhoctaunus.de

Homepage

www.wuwhoctaunus.de

**VIEL SPASS – WIR SEHEN UNS AM START
UND HOFFENTLICH IM ZIEL!**