



24-STUNDEN- WANDERUNG

INSPIRATION & ARBEITSHILFE DES AK ZUKUNFT

03

Kurzinfos mit allen wichtigen Fakten

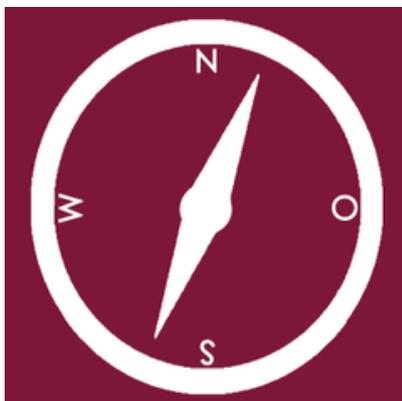
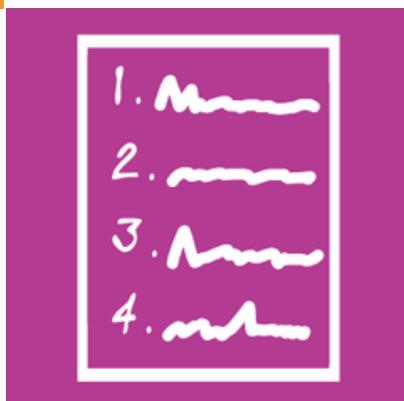


05

Häufige Fragen und Antworten

07

Schritt-für-Schritt-Anleitung



08

Beispiele und Erfahrungen aus Ortsgruppen

INHALT

Diese Handreichung entstand im Rahmen des Arbeitskreises "Zukunft" des Wanderverbands Hessen e.V. Beteiligt waren Freiwillige des Landesverbandes, der Gebiets- und Ortsvereine sowie die Deutsche Wanderjugend Landesverband Hessen.

Die Handreichung will inspirieren und Hilfestellung bieten Neues zu wagen.

BILDER

Cover, S. 3, 4, 10 from pixabay; S. 2 icon0.com from Pexels; S. 5, 6 Odenwaldklub e.V., S. 8 Pete Johnson from Pexels.
Erstellt mit Canva.com.

KONTAKT

AK Zukunft &
Vereinsentwicklung
c/o Deutsche Wanderjugend
Landesverband Hessen
Carlo-Mierendorff-Str. 6
Fon: 06078 74812
info@wanderjugend-hessen.de
www.wanderjugend-hessen.de

Redaktion: Manfred Hering, Kira Klug, Alexander Mohr
Autor_innen: Kira Klug, Alexander Mohr



TRADITION & MODERNE

Neue Wander- und Kulturangebote zu machen, bedeutet nicht Altes zu verlieren. Vielmehr gewinnen wir neue Erlebnisse und Beziehungen.

Der Arbeitskreis "Zukunft" des Wanderverbands Hessen e.V. beschäftigt sich seit 2017 mit der Entwicklung von Vereinen und Gesellschaft.

Der AK ist offen für alle, die sich gerne austauschen, offen für Neues sind, gerne über den Tellerrand blicken und sich inspirieren lassen möchten.

Beteiligt sind Aktive und Interessierte aus Gebietsvereinen und Gremien des Wanderverbands Hessen e.V. und der Deutschen Wanderjugend Landesverband Hessen.

Diese Arbeitshilfe ist im Rahmen des Arbeitskreises entstanden und will anregen statt vorgeben, begeistern statt nerven und Spaß machen statt Pflicht sein.



KURZINFO ÜBERSICHT

Hier hast du alle "harten Fakten" auf einen Blick, falls dir gerade die Zeit fehlt, alles zu lesen.

24-Stunden-, Extrem-, Ultra- oder Marathonwanderungen meinen alle eine sportliche und geistige Herausforderung von bis zu 100 km.

Die Tour von 12, 24 oder 36 Stunden Dauer spricht eine sportliche und fitte Zielgruppe an, die ihre Grenzen austesten möchten.

Die Wanderung ist kein Wettbewerb, "finishen" (engl. "beenden") soll aber belohnt werden.

KURZ & KNACKIG

Das Organisationsteam stellt die durchgehende Verpflegung und Versorgung der Teilnehmenden sicher.

Die Logistik ist anspruchsvoll. Sie bietet sich als Kooperation mehrerer Ortsgruppen an.

Ultra-Wanderungen sind Highlights des Jahres, keine häufigen Veranstaltungen. Sportwanderungen bereichern das regelmäßige Programm und sind gutes Training.



*Du bist
deine eigene Grenze,
erhebe dich darüber.*

HAFIS, 14. JAHRHUNDERT, PERSISCHER MYSTIKER

FRAGEN & ANTWORTEN

WOHER KOMMT ES?

Organisierte Extrem-Wanderungen gibt es von Wandervereinen, Touristikverbänden, Sportinitiativen und -ausstattern seit vielen Jahren. Heiß begehrt sind die "24 Stunden von"-Reihen, die durch Deutschland touren.

WER KANN ES ORGANISIEREN?

Große Gruppen, die die anspruchsvolle Logistik bewerkstelligen können. Dazu gehören Verpflegungsstände, Abhol-Service für Erschöpfte, Anmeldeansturm und mehr. Idealerweise tun sich mehrere Ortsgruppen zusammen, um das Event mit einem Jahr Vorlauf zu organisieren.

WER IST DIE ZIELGRUPPE?

Junge und jung gebliebene sportliche Wanderer_innen, die gesundheitlich fit sind und sich die körperliche sowie mentale Grenzerfahrung zutrauen.



WIE HOCH IST DER AUFWAND?

Zur Tourenplanung und Wanderführung kommt die Logistik: Die Teilnehmenden werden durchgängig gepflegt, Toiletten und Sicherheit müssen garantiert, Erschöpfte abgeholt werden. Der Ansturm auf diese Events ist genauso groß wie die Community in Deutschland. Ein verlässliches Anmeldesystem bzw. Ticketverkauf mit einem maximalen Kontingent ist wichtig, um anhand der Teilnehmendenzahl die Verpflegung, Personal-, Material- und Essenskosten zu kalkulieren. Viele helfende Hände sind in Vorbereitung und Durchführung involviert. Zielgruppengenaue Kommunikation mit Teilnehmenden und Team ist wichtig.

GIBT ES EINE LIGHT-VERSION DER IDEE?

Veranstalte eine eintägige Sportwanderung von 30 km, bei der die Teilnehmenden ihr Hauptproviant selbst mitbringen sollen. Organisiere mit zwei Helfenden zwei Raststationen und reserviere einen Tisch für die Einkehr zwischendurch.

WER HAT DAMIT SCHON ERFAHRUNG?

24-h-Touren haben die Ortsgruppen Dieburg, Heuberg, Groß-Umstadt und Otzberg des Odenwaldklubs durchgeführt.

Marathontouren haben u.a. Eppertshausen und Walldürn im Odenwaldklub sowie Rottenberg im Spessartbund organisiert. Interessierte können sich an Alexander Mohr wenden (mohr@odenwaldklub.de).



JEDE REISE BEGINNT MIT EINEM ERSTEN SCHRITT: DEINE ERSTE EXTREM-WANDERUNG

Es gibt für immer ein erstes Mal. Statt zu sagen "Das haben wir noch nie gemacht!", sagen wir: "Das probieren wir mal aus!"

Unsere Schritt-für-Schritt-Anleitung für Interessierte:

1. Gründe eine kleine Arbeitsgruppe. Lege einen Termin mit mind. 1 Jahr Vorlauf fest.
2. Setze Start- und Endpunkt der Strecke. Beachte Strecke, Höhe sowie Wegbeschaffenheit. Setze lange/heftige Anstiege eher am Anfang. Wähle Wege, die auch bei Dunkelheit sicher sind. Plane Toiletten und Verpflegungsstationen.
3. Kalkuliere Kosten und Personalbedarf. Berechne Start-/Teilnahmegebühr.
4. Gewinne Sponsor_innen. Hänge ihre Werbebanner auf. Präsentiere sie in deiner Werbung. Bemühe dich um Sachspenden wie Getränke, Obst, Tee, Müsliriegel.
5. Informiere die Presse. Bewerbe das Event breit mit Anzeigen, Internetauftritt, Flyer, Sozialen Medien und Plattformen deiner Zielgruppe, z.B. Print-/Online-Magazine. Biete einen Newsletter an. Ermögliche die Online-Anmeldung.
4. Rekrutiere Helfer_innen. Stelle den Transport und Einkauf sicher.
6. Organisiere einen Abholservice für erschöpfte Teilnehmende. Kommuniziere geeignete Ausstiegsstellen.
7. Regele Formales, z.B. Versicherungen, Genehmigungen im Wald bei über 50 Personen, Erste-Hilfe-Versorgung, Polizei, HessenForst, Rotes Kreuz.
8. Plane das Essens- und Getränkeangebot und wie viele Verpflegungsstände du auf der Strecke verteilst. Achte auf ausreichende Rucksackverpflegung deiner Teilnehmenden.
9. Feiere deine Teilnehmenden bei Abschluß/Zieleinlauf mit Urkunden- und Preisverleihung, Medaillen, Essen, Grillen, T-Shirt, Unterhaltungsprogramm.
10. Feiere dich, dass du deine erste Extrem-Wanderung organisiert hast!

Die Menschheit ist dadurch vereint, dass wir alle mal einen nomadischen Lebensstil hatten. Das Wandern ist sozusagen in unserer DNA. Jeder fitte Mensch kann an einer Extremwanderung teilnehmen. Was Wanderer_innen im Odenwaldkreis erlebt haben, fassen wir hier zusammen. Die kompletten Berichte gibt's online unter <https://wanderjugend-hessen.de/attractive-wanderformen>

NIMM MICH MIT

75-24-4

DURCH DIE HESSISCHE TOSCANA

75 km, 24 Stunden, 4 Ortsgruppen führten über 70 Teilnehmende - doppelt so viele hatten sich angemeldet! Auch 12 Stunden Dauerregen konnten Pastaparty, Weinprobe und Bauernfrühstück nicht verhaseln.

BETREUTES WANDERN

24 STUNDEN UMSORGT

Gehen muss zwar jede_r selbst, doch die acht Raststationen von vier Ortsgruppen und aufmerksame Wanderführer_innen bringen 60 von 76 Teilnehmende ins Ziel.

MARATHON

MIT 5 KMH/H 9 STUNDEN ON TOUR

Dank Obst und Müsliriegeln an Raststationen lässt sich eine 42 km Tour gut aushalten - vor allem, wenn das Ziel Erholung verspricht: eine Therme!

APRIL, APRIL

WINTER-WANDERLAND

Statt Frühlingsduft, gab's Schneeinbruch: Mit Café-Halbzeit waren die 29 Kilometer trotzdem zu meistern.

MIT EXTREMWANDERN EINE NEUE ZIELGRUPPE GEWINNEN

Es gibt für immer ein erstes Mal. Statt zu sagen "Das haben wir noch nie gemacht!", sagen wir: "Das probieren wir mal aus!"

Dieses Plädoyer aus dem Odenwaldklub e.V. setzt vielleicht auch anderswo Impulse.

Wandern mal ganz anders: Sehr sportlich und über lange Distanzen. Unter den heute angebotenen Wanderveranstaltungen finden sich immer öfter Strecken mit 30, 42 oder 80 km Länge und 12, 24 oder gar 36 Stunden Wanderzeit. Das ist eine Herausforderung, die gerade jüngere Teilnehmerinnen und Teilnehmer lockt, die Zielgruppe also, von der sich viele Ortgruppen mehr Aktive wünschen.

Sportliche Tageswanderungen von 30 und mehr Kilometern bis hin zur Marathonwanderungen haben Ortsgruppen des Odenwaldklubs e.V. angeboten und der Zuspruch ist gut, gerade Jüngere, die die sportliche Herausforderung suchen und ihre Grenzen ausloten wollen, haben wir mit diesen Angeboten erreicht. Die ältere Generation hat sich in die Organisation miteingebracht und hat so ebenfalls teil an Angeboten.

Ein besonderes Highlight und Höhepunkt der Extremwandlerer im Odenwaldklub ist die alle zwei Jahre stattfindende 24-h-Wanderung im Vorderen Odenwald, die von vier Ortsgruppen gemeinsam vorbereitet, organisiert und durchgeführt wird. Aber auch Marathonwanderungen und sportliche Wanderungen über 30 Kilometer lassen neue Interessensgruppen im Verein entstehen. Natürlich bedeutet eine sportliche Wanderung vorzubereiten mehr Organisationsaufwand und auch spezielle Versorgungsprobleme, wie vermehrte Flüssigkeitsaufnahme zu organisieren.

Eine Langstreckenwanderung sollte nicht als Wettkampf mit anderen verstanden werden. Die Gruppe muss ihr eigenes Wandertempo und Rhythmus finden. Die Sportlichen benötigen nicht alle zwei Wochen ein herausforderndes Angebot, sondern zwei bis drei ausdauernde Wanderungen im Jahr sind ausreichend. Wird aber eine Wanderung gut vorbereitet, ist sie für alle Teilnehmenden Erlebnis, Erholung und Entspannung.

Der_die Wanderführer_in ist nicht nur für die Sicherheit im weitesten Sinne, sondern auch für die „Animation“ verantwortlich. Ist der Wanderverein aufgeschlossen gegenüber den Sportwanderer_innen und schultert die Mehrarbeit, kann der Verein neue Mitglieder und Wanderführer_innen gewinnen, die dann selbst aktiv werden.

 <https://wanderjugend-hessen.de/extrem>
erfahre, wie du dich als Teilnehmer_in aufs Extremwandern vorbereitest



SONNIGE ZEITEN

MACH MIT

#GEMEINSAMUNTERWEGS

Du hast eine Idee für weitere attraktive Wanderformen, die du mit anderen teilen möchtest?

Nutze unser Formular auf der unten stehenden Website.

Du möchtest dich auch im Arbeitskreis "Zukunft" des Wanderverbands Hessen e.V. engagieren. Melde dich ebenfalls auf der Website zu unserem Newsletter an, um über neue Termine und Angebote auf dem Laufenden zu bleiben.

<https://wanderjugend-hessen.de/attraktive-wanderformen>
mehr lesen oder eigene Ideen einreichen





NOTIZEN
