

Pressemitteilung

7 Tipps für einen gelungenen 24-Stunden-Wandermarathon

Ein 24-Stunden-Wanderung ist eine anspruchsvolle Herausforderung, die sowohl körperliche Fitness als auch mentale Stärke erfordert. Mit der richtigen Vorbereitung und den passenden Hilfsmitteln lässt sich das Erlebnis jedoch in vollen Zügen genießen. Diese sieben Tipps sorgen für eine erfolgreiche Langstreckenwanderung:.

1. Frühzeitig mit dem Training beginnen

Ausgedehnte Wanderungen, deren Distanz nach und nach gesteigert wird, sind die ideale Vorbereitung. Auch das Trainieren auf einem Terrain, das der geplanten Strecke ähnelt, hilft dabei, die Muskulatur gezielt zu stärken. Am besten gleich mit der Ausrüstung, die man für die Extremwanderung verwenden möchte.



2. Die richtige Ausrüstung wählen

Essentiell sind vor allem die Schuhe, denn wenn die Passform nicht stimmt, sind Schmerzen und Blasen vorprogrammiert. Idealerweise kauft man die Schuhe eineinhalb bis zwei Nummern größer, da sich das Fußgewölbe nach einiger Zeit senkt und den Fuß insgesamt verbreitert und verlängert. Daher sollte man seine Schuhe schon einmal über

einen längeren Zeitraum getragen haben. Immer mehr setzen sich leichte Laufschuhe durch. Sie wiegen nicht nur weniger, was Kraft spart, sondern bieten meist auch einen besseren Feuchtigkeitsabtransport, so dass die Füße und Socken trockener bleiben. Das hilft gegen Blasenbildung.

Grundsätzlich sollte man so wenig Gewicht wie möglich tragen. Worauf man auf keinen Fall verzichten sollte, ist eine isolierende Schicht für kühle Momente und eine Regenjacke. Auch hier kann man enorm viel Gewicht sparen. Es muss nicht unbedingt die hochalpin taugliche Hardshell sein. Ist viel Sonne zu erwarten, sollte eine Kopfbedeckung dabei sein.

3. Verpflegung klug planen

Leicht verdauliche Snacks wie Nüsse, Trockenfrüchte und Energieriegel liefern schnell Energie. Regelmäßiges Trinken in kleinen Mengen schützt vor Dehydrierung und sorgt für anhaltende Leistungsfähigkeit. Auch an salzhaltige Snacks sollte man denken, damit der Mineralhaushalt ausgeglichen bleibt. Wer eine Trinkblase verwendet, muss nicht dauernd anhalten, um die Flasche aus dem Rucksack zu holen. Das spart nicht nur Zeit, es verhindert auch das oft zähe „wieder Anlaufen“ nach einer Pause, wenn die Muskeln etwas steif geworden sind.

4. Haut schützen

Scheuerstellen durch Schuhe, Socken, Kleidung oder Rucksackgurte lassen sich mit einem geeigneten Hautschutzmittel vermeiden. Je nach klimatischen Bedingungen macht Sonnencreme Sinn.



5. Pausen einlegen

Kurze Stopps alle zwei bis drei Stunden helfen, Verspannungen zu lösen, sich zu dehnen und neue Kraft zu schöpfen. Diese kleinen Auszeiten sorgen für anhaltende Leistungsfähigkeit und beugen Überlastungen vor. Ein Trick für schmerzende Füße: mit einem entsprechenden Ball aus hartem Kunststoff kann man zwischendurch die Fußsohle massieren. Das entspannt die Plantarfaszie und macht sogar den Kopf wieder frei.

6. Mentale Stärke aufbauen

Ein Wandermarathon bringt die allermeisten Teilnehmer irgendwann an ihre körperlichen Grenzen. Wichtig ist, sich von vorneherein bewusst zu sein, dass man seine Komfortzone verlassen wird und das Weitermachen zum Kampf werden kann.

Folgende Strategien helfen weiter auch in den schwierigsten Momenten stark zu bleiben:

- **Positive Selbstgespräche führen**
Ermutigende Aussagen wie „Ich schaffe das“ oder „Nur noch ein weiterer Kilometer“ helfen, negative Gedanken zu verdrängen und die Motivation aufrechtzuerhalten.
- **Die Strecke in Abschnitte unterteilen**
Das mentale Aufteilen der Strecke in kleinere, überschaubare Abschnitte macht die Distanz weniger überwältigend. So kann man sich auf jeden einzelnen Abschnitt konzentrieren und die Gesamtstrecke Stück für Stück bewältigen.
- **An den Zieleinlauf denken**
Das innere Bild, die Ziellinie zu überqueren und das Erfolgserlebnis zu genießen, kann in schwierigen Momenten motivieren und neue Kräfte mobilisieren.
- **Musik oder Mantras nutzen**
Falls erlaubt, motivierende Musik hören oder ein persönliches Mantra im Kopf wiederholen. Rhythmische Klänge oder Worte lenken ab und helfen, den Fokus zu halten
- **An vorherige Erfolge erinnern**
Sich an bereits gemeisterte Herausforderungen zu erinnern, stärkt das Selbstvertrauen und sorgt dafür, dass man weitermacht, auch wenn die Kräfte schwinden.

7. Gut vorbereitet auf Wetter und Notfälle

Ein Regenschutz, ein Erste-Hilfe-Set und ein Notfallhandy gehören unbedingt in die Ausrüstung. Besonders in den Bergen kann sich das Wetter schnell ändern, und es ist wichtig, darauf vorbereitet zu sein.

Gerade beim 1. Hilfe Päckchen kann man Gewicht einsparen. Was muss wirklich mit rein? Braucht es eine elastische Binde oder kann man sich darauf verlassen, dass man im Fall des Falles an den Versorgungsstationen gut betreut wird. Wichtig sind blasenverhindernde Accessoires.

Praktische Begleiter für die Langstreckenwanderung

Drei Produkte, die auf keiner Packliste fehlen sollten, unterstützen optimal bei einer Extremwanderung:

- **Wrightsock doppellagige Socken**
Diese Socken verhindern durch ihre patentierte Technologie Blasenbildung und reduzieren Reibung. Dank der verschiedenen Modelle für unterschiedliche Wetterlagen bieten sie optimalen Komfort, auch auf langen Strecken.
- **Body Glide Hautschutz**
Scheuerstellen durch Kleidung, Rucksäcke oder Schuhe werden effektiv reduziert. Die wasserfeste Schutzschicht ist leicht aufzutragen und beugt Hautirritationen vor.
- **Blasenstopper Klebepads.**

Die richtigen Socken

Speziell konzipierte Socken, wie solche mit dem [Wrightsock Anti-Blasen-System](#), bieten einen zusätzlichen Schutz gegen Reibung. Die Wrightsock-Technologie basiert auf dem Doppelsocken-Prinzip, bei dem eine dünne Innensocke mit einer Außensocke an drei Stellen miteinander vernäht ist. Diese zwei Sockenlagen verschieben sich bei Bewegung gegeneinander und sind so in der Lage, die Reibung zwischen Fuß und Schuh zu absorbieren. So kommt deutlich weniger Reibung auf die Haut, was das Risiko von Blasen erheblich reduziert. Zudem leiten diese Funktionssocken Feuchtigkeit effektiv ab, was die Füße trocken hält und die Bildung von Blasen verhindert.

Die doppellagigen Socken von Wrightsock gibt es in verschiedenen Höhen und Materialstärken.



Cleveres Helferlein: Der Blasenstopper

Anders als viele andere präventive Maßnahmen wird der [Blasenstopper](#) nicht auf die Haut aufgetragen, sondern findet direkt im Schuh seinen Einsatzort. Er wird gezielt auf die blasengefährdete Stelle im Inneren des Schuhs geklebt. Durch seine glatte Beschichtung reduziert er effektiv die Reibung, die normalerweise zwischen Socke und Schuh entsteht. Diese Reduzierung der Reibung ist entscheidend, denn sie verhindert, dass sich die Hautstellen überhitzen und durch den ständigen Druck und die Bewegung Blasen bilden.



Die Anwendung des Blasenstoppers ist denkbar einfach und bietet einen langanhaltenden Schutz vor Blasenbildung, ohne dabei den Tragekomfort zu beeinträchtigen. Seine ultradünne Beschaffenheit sorgt dafür, dass er im Schuh kaum zu spüren ist und die Passform des Schuhs nicht verändert.

Der Schutzfilm: Body Glide Foot

Ein Film, der die Reibung von Schuhen und Socken an den Füßen stark reduziert, kann einen effektiven Schutz vor Blasen darstellen. Mit [BODY GLIDE](#) „foot glide“ lässt sich Blasen und wunden Stellen auf der Fußhaut entgegenwirken. Er bildet eine schützende Schicht, die den direkten Kontakt zwischen Haut und potenziellen Reibungsflächen minimiert.

BODY GLIDE „foot glide“ ist angereichert mit Vitamin E und Beinwell-Extrakt, der eine entzündungshemmende Wirkung hat. Dank dem Zusatz von Aprikosenkernöl wirkt der Balsam zudem feuchtigkeitsspendend und hilft damit trockenen und rissiger Haut an den Füßen vorzubeugen.

Alle Body Glides enthalten rein natürliche Inhaltsstoffe. Sie sind PEG-frei, vegan, hypoallergen und wurden selbstverständlich ohne Tierversuche getestet.



Mehr Informationen gibt es auch unter: www.reibungslos.de

Vertrieb:

Sourceplan GmbH

Horstring 14

76829 Landau

Telefon: +49 (06341) 969141

Datum: 10.02.2025

Thema: **7 Tipps für einen 24-Stunden-Wandermarathon**



Telefax: +49 (06341) 969140

Mail: info@sourceplan.de

www.reibungslos.de

Ansprechpartner für die Presse:

Outdoor Sports PR

Johannes Wessel

Steigenbergerstraße 19

82377 Penzberg

T +49 (0)8856 / 86 85 318

www.outdoorsports-pr.de