

## Marc's Ausrüstungsliste

Folgende Liste entstand aus den (leidvollen) Erfahrungen der Horizontale-Läufe 2009/2010/2011 und den Tipps von verschiedenen Wanderern. Mein Gepäck hatte das Gewicht von 5 kg. Man sollte logischerweise das **Gewicht minimieren**.

Der Rucksack sollte einen Brust- und Hüftgurt haben und **symmetrisch gepackt** werden.

### Hier die Liste:

- **Essen**

(nur leckere Sachen, um sich unterwegs zu belohnen - das ist psychologisch wichtig!): z. B. Bananen, Müsli-Riegel, mind. 2 L Trinkwasser (wir gehen schnell, ca. 5 km/h, d.h. wir schwitzen viel und können nicht an jeder Hütte rasten bzw. die Flaschen auffüllen), belegte Brote/Brötchen, ggf. Lutschbonbons (gegen Langeweile)

- **Kleidung:**

2tes Paar Strümpfe, Regenjacke, es gibt Leute, die ein 2tes Paar Schuhe (leichte Sandalen) mitnehmen.

- **Sonstiges:**

Aspirin!!!, Pflaster (gute Erfahrung mit Gelpflaster; Blasenpflaster- Mix (z. B. der Firma Compeed), Powergel (da gibt es ganz unterschiedliche Meinungen, schmeckt eklig, soll aber helfen), Nordic-Walking- bzw. Wander-Stöcke (ab 40 km ein Muss! entlasten gerade bei Gefälle die Beine!), Halstuch, Handy (idealerweise mit Navi-Software und/ oder Musik; Kopfhörer), Tempo-Taschentücher und feuchte Tücher (für größere Geschäfte)

### Hier noch die Kopie eines Erfahrungsberichtes mit wichtigen Tipps:

1. Direkt vor dem Start besser nicht nochmal duschen (Füße sind sonst schneller Blasen-anfällig)
2. Magnesiumversorgung (im Vorfeld schon paar Tage je eine Mg-Brausetablette oder Banane)
3. Hautenge Shorts oder Laufhose (gegen Wundlaufen im Schritt) tragen.
4. Unterwäsche: normale Unterhose und Baumwoll-Shirt - keine Acrylfaser-HiTec Kleidung (wegen des Wundscheuerns der Brustwarzen; wenn das passiert, halten keine Pflaster mehr wegen der durchgeschwitzten Haut - Extremschmerz garantiert – habe das erlebt!) Um dem vorzubeugen, empfiehlt sich bei Anfälligkeit das Abkleben von Brustwarzen und dergleichen mit atmungsaktivem Pflaster (z. B. der Marke „Fixomull Stretch“, in Apotheken erhältlich).
5. Socken: nicht frisch gewaschen; ich ziehe ein Paar ganz dünne an und drüber ein Paar dicke gepolsterte Walking- oder Laufsocken; gerne auch Markensocken!
6. Schuhe: Turnschuhe mit ausreichend Bewegungsfreiheit - können auch von Aldi sein - Hauptsache Oberseite atmungsaktiv und stoßdämpfende (Gel-) Sohle; viele laufen aber auch mit Wanderschuhen - sind mir aber zu schwer.
7. Vorbeugend kann man sich an Füßen und möglichen Scheuerstellen im Schritt und sogar an den Innen-Nähten der Unterhose mit Hirsch-Talg-Salbe dick einreiben (direkt 1 Stunde vor dem Start).

Hier noch ein Statement, das ich unterschreiben kann:

Eine so lange Strecke ist zum großen Teil Kopfsache, hat also nicht so sehr viel mit dem Trainingszustand zu tun; keine Grenze im Kopf einziehen! – nach dem Motto: „ich versuche erstmal, bis zum Versorgungspunkt zu kommen und sehe dann mal weiter“ - dann kommt man genau nur bis dahin!!!