

MM MIEGA MARSCH 50/12

Bremen

**Alle wichtigen Informationen zum
Downloaden, Ausdrucken & Durchlesen**



Inhaltsverzeichnis

VORWORT	1
DIE WICHTIGSTEN FACTS	2-4
DO'S AND DON'TS	4
AN- UND ABREISE CHECKLISTE	5
AN- UND ABREISE	5
VPS ÖFFNUNGSZEITEN	6
PACKLISTE	7
APPS FÜR APPLE UND ANDROID	8
STRECKENGUIDE	9-14
ROADBOOK	ab 15

VORWORT

Lieber Megamarsch-Challenger!

Am **09.06.2018** findet zum ersten Mal der Megamarsch in Bremen statt.
Das Ziel: **50 km** in **12 Stunden**.

Und du bist dabei!

Um das Ganze zu unvergesslichen 12 Stunden zu machen, haben wir für dich ein Booklet erstellt.

Hier findest du die wichtigsten Informationen, hilfreiche Tipps für den bevorstehenden Weg, sowie Checklisten um bestmöglich vorbereitet zu sein.

Das Booklet ist zum einen dazu da den neuen „Megamarsch-Liebhabern“ das Event näherzubringen.

Zum anderen natürlich auch für die Megamarsch-Wiederholungstäter, die bereits Erfahrung gesammelt haben, und schon auf der Jagd nach Auszeichnungen und Pokalen sind.

Denn am Ende sollen sowohl die neuen Liebhaber, als auch die Wiederholungstäter glücklich und hoffentlich auch mit einer Finisher-Urkunde und Medaille nach Hause gehen!

An dieser Stelle wollen wir uns schon mal bei allen Teilnehmern, Volunteers, Sanitätern, Tourismus Gesellschaften und Behörden bedanken!

Ohne euch könnte die Veranstaltung nicht stattfinden, denn die Planung für ein solches Event, mit über 1.000 Teilnehmern und einer Strecke von 50 km ist sehr aufwendig.

Wir wünschen dir einen tollen Megamarsch Bremen 50/12.
Auf spannende 12 Stunden, schön dass du dabei bist!

Dein

Team-**Megamarsch**

Die wichtigsten Facts

Start/Check-In

Der Start/Check-In-Bereich ist an der Grillwiese am Werdersee, welche sich in der Nähe des Schülerbootshauses am Werdersee am Huckelrieder Weg 1 in 28201 Bremen befindet.

Auf Grund der hohen Teilnehmerzahl, startet ihr gestaffelt in Gruppen, welche aus bis zu 200 – 300 Personen bestehen.

Die Startergruppen werden Vorort gebildet, so kannst du problemlos mit deinen Wanderbuddys starten!

Die erste Gruppe wird voraussichtlich um 08:00 Uhr starten.

Lass dich am besten im **Vorfeld** im VAUDE Store Bremen einchecken, damit du am Start keine langen Wartezeiten hast.

Der Store befindet sich auf der Pieperstraße 16 in 28195 Bremen.

Am Eventtag könnt ihr euch **auch** noch Vorort an der Grillwiese einchecken und eure Teilnehmerstempel abholen.

Sicherheit

Für den Megamarsch ist eine Lampe - wir empfehlen eine Stirnlampe - sowie ein Mobiltelefon vorgeschrieben.

Auch Reflektoren an der Kleidung, sowie eine Trillerpfeife sind sinnvoll, um im Notfall auf dich aufmerksam zu machen.

Wir empfehlen dir das Wandern in Gruppen. Dann ist es nicht nur leichter mit Notfallsituationen umzugehen, auch die gegenseitige Motivation hat einen hohen Stellenwert.

Notfälle

An unseren vier Verpflegungsstationen werden Sanitäter Vorort sein, die dir bei leichteren Verletzungen wie beispielsweise Blasen helfen können.

Außerdem sind Sanitäter Mobil auf der Strecke unterwegs.

Die **Notfallnummer** lautet: **0163/9074782** (bitte einspeichern!)

Ruf die Notfallnummer ausschließlich für medizinische Notfälle an!

Toiletten

Am Start und an allen VPS, sowie am Ziel befinden sich Toiletten.

Sauberkeit/Müll

Wir bitten alle Teilnehmer die Strecke sauber zu halten. Wenn auf der Strecke Müll anfällt, entsorge diesen bitte an der nächsten Verpflegungsstation. Da wir alle Wanderer und Outdoorsportler sind, schätzen und schützen wir die Natur, um beim nächsten Megamarsch diese wieder genießen zu können.

Wichtig: Bitte beachte die Unterscheidung zwischen *Müll* und *Pfandbehältern*.

Verpflegung

An den VPS bieten wir dir eine Standardverpflegung an, welche aus Äpfeln, Bananen, Müsliriegeln und Wasser besteht. Zusätzlich bemühen wir uns dir noch alternative Lebensmittel, wie Kaffee am Morgen anzubieten. Jedoch können wir nicht garantieren, dass die Extraverpflegung bis zum Schluss reicht, da diese stark begrenzt ist.

Die übrig gebliebenen Lebensmittel spenden wir an Hilfsorganisationen.

An **VPS 1** kannst du für 1,00 € Kaffee und an **VPS 2** Wurst für 2,50 € zusätzlich bei unseren Partnern kaufen.

An- und Abreise

Die An- und Abreise wird selbstständig von dir organisiert. Bei der Organisation solltest du beachten, dass die öffentlichen Verkehrsmittel abends eingeschränkt fahren. Informiere dich daher im Vorfeld, ob dich jemand abholen kann (eventuell auch in Fahrgemeinschaften) oder ob du ein Taxi nutzt.

Wir versuchen dir die Abreise so einfach wie möglich zu gestalten, sodass der nächste Bahnhof oder Bushaltestelle nicht weit von der jeweiligen VPS entfernt ist. Außerdem haben wir für euch die **Short-Facts** zur An- bzw. Abreise und zum Parken fertiggestellt, um euch die Organisation weiter zu vereinfachen.

Parken

Das Parken in Bremen gestaltet sich schwierig. Plane deswegen genug Zeit für die Parkplatzsuche ein und parke unter Umständen etwas weiter entfernt und reise dann mit öffentlichen Verkehrsmitteln an.

Wir haben dir bereits ein paar Parkplätze in der Nähe der Verpflegungsstationen rausgesucht, die du verwenden kannst.

START

- Zum Kuhhirten Café Sand (600 m entfernt - Fußweg)
- Für Wohnmobile: Reisemobil Stellplatz (600 m entfernt - Fußweg)
- Park un Baanfaarn (1,2 km – Auto)
- BREPARKhaus Ostertor/Kulturmeile (1,7 km entfernt)

VPS 2

- Barrier Straße 14, 28857 Syke (1,0 km entfernt)
- Barrier Straße 46, 28857 Syke (1,8 km entfernt)

ZIEL:

In direkter Umgeben befinden sich einige Parkplätze Bspw.:

- Parkplatz an Neue Straße 2-27
- Gildeplatz

Die genauen Adressen für die Parkplätze kannst du dem Dokument „**Short-Facts – Informationen zu ÖPNV und Parken**“ entnehmen.

Vorbereitung

Die Vorbereitung auf den Megamarsch ist das A & O. Gerade wenn du noch keine 50 km gewandert bist, solltest du immer einen Plan B haben, falls du die Strecke nicht schaffst.

Aus deinem Training kannst du versuchen deine Leistung in etwa abzuschätzen. Beachtet also genau wie es dir nach bspw. 20-30 km ging.


Wenn du abbrichst, dann ist der Plan B sehr wichtig, denn abends lange auf den nächsten Zug o.ä. warten zu müssen, kann sehr anstrengend sein.

Schätze dich selbst gut ein, damit es nicht zu Komplikationen oder langen Wartezeiten kommt.

Do's & Don'ts

Wir hoffen, du...	Wir bitten dich, nicht...
hast dich mental und körperlich vorbereitet.	die Wanderwege zu verschmutzen.
packst deinen Rucksack mit Bedacht (Checkliste).	Pfandflaschen irgendwo liegen zu lassen.
bist hilfsbereit.	andere Teilnehmer, die Hilfe benötigen, zu ignorieren.
wanderst mit anderen Teilnehmern zusammen.	die Notfallnummer für Weghilfen zu nutzen.
bleibst ruhig, falls du dich mal verlaufen solltest.	deinen Rucksack unnötig voll zu packen.
kleidest dich im Zwiebellook.	neue Wanderschuhe während des Megamarsch einzulaufen.
versorgst deine Füße, vor allem Blasen, möglichst schnell.	

An- und Abreise Checkliste

Ich habe mich darum gekümmert, dass...	
mich jemand an einer VPS/am Ziel abholen kann.	
ich mein Auto zwischen VPS... und VPS... abgestellt habe (Wenn es unklar ist, wie weit man es schafft und die Differenz mit dem Taxi gefahren werden kann).	
ich mein Auto in der Nähe meines persönlichen Ziels (VPS/Ziel) abgestellt habe.	
ich den Fahrplan kenne (Bus/Bahn).	

An- und Abreise

START: In der Nähe des Startes ist die Haltestelle „Kirchweg“ zu finden. Vom Hauptbahnhof Bremen kommst du mit der STR 4 zum „Kirchweg“. Der Fußweg von der Haltestelle bis zum Start beträgt 12 Minuten.

VPS 1: befindet sich am Scheunen-Markt in Weyhe. Die nächstgelegene Haltestelle ist „Reethoop“ – 4 Minute Gehweg von VPS 1 entfernt. Von dort fährt der Bus 121 zum Bahnhof Bremen.

VPS 2: ist an der frischeKISTE an der Wassermühle 20 in Syke. Von dort aus läufst du 17 Minuten zu der Haltestelle „Barrien“. Von dort fährst du mit dem NWB RS2 zum Hauptbahnhof Bremen.

VPS 3: ist an der Wiese bei der Straße Gräfinghausen 13 in 27211 Bassum. Um von hier zum Hauptbahnhof zu gelangen kannst du mit dem Shuttle zum „Bahnhof Bassum“ fahren. Um von dort mit dem RE 4458 zum Hauptbahnhof Bremen fahren.

VPS 4: wird am Seniorenzentrum in Harpstedt beherbergt. Um von hier zum Hauptbahnhof zu gelangen fährst du mit dem Shuttle zum „Bahnhof Bassum“ fahren. Von dort fährst du mit dem RE 4460 zum Hauptbahnhof Bremen fahren.

ZIEL: Das Ziel des Megamarsch Bremen 50/12 wird am Markt 1 in Wildeshausen. Von hier aus fährt die NWB 82267 direkt zum Hauptbahnhof Bremen.

VPS Öffnungszeiten

ANMELDUNG AM START AB 06:00 UHR

START:	06:00 Uhr – 08:00 Uhr
VPS 1:	09:50 Uhr – 11:50 Uhr
VPS 2:	11:25 Uhr – 14:00 Uhr
VPS 3:	12:55 Uhr – 16:00 Uhr
VPS 4:	14:35 Uhr – 18:30 Uhr
ZIEL:	16:00 Uhr – 21:00 Uhr

Wir haben die Öffnungszeiten anhand der durchschnittlichen Wandergeschwindigkeit von 4,2 – 6 km/h berechnet. Solltest du die Durchschnittsgeschwindigkeit von 4,2 km/h nicht halten können und die VPS bei Ankunft bereits geschlossen sein, empfehlen wir dir den Megamarsch abubrechen.

Die Sanitäter sind für eine begrenzte Zeit auch nach dem offiziellen Schluss noch vor Ort.

Packliste

Ich packe meinen Wanderrucksack und nehme mit...	
Rucksack mit 20-30 Liter Kapazität & Regenhülle	
Regenkleidung (Jacke/Poncho + Hose)	
Funktionskleidung	
Funktionsunterwäsche	
Zipp-bare Treckinghose – keine Jeans	
Bargeld	
Personalausweis	
Ticket digital o. ausgedruckt	
Falls bereits eingecheckt - Bändchen	
Handy (mit Notfallnummer & GPX-Datei + App)	
Akkus/Powerbank & Ersatzbatterien	
Kleines 1. Hilfe-Set	
Fleece-/Softshelljacke	
Wanderschuhe & Wandersocken	
Sonnenschutz (Creme, Brille, Kappe)	
Stirnlampe	
Taschenmesser	
Taschentücher	
Ggf. Trecking-Stöcke	
Ggf. Brustbeutel	
Verpflegung für die ersten 10 km	
Mineralien und Vitamine	
Trinkflasche/-beutel	

Apps für Apple und Android

Hier findest du jeweils ein Beispiel für beide Betriebssysteme die frei zum Download zur Verfügung stehen.

Selbstverständlich gibt es noch weitere kostenlose und kostenpflichtige Apps, die du benutzen kannst. Achte bitte darauf, dass eure App die Strecke Original wiedergibt. Viele Apps (wie z.B. Komoot) verändern die Strecke automatisch.

APPLE

ARA GPX Viewer

1. ARA GPX Viewer im App Store kostenlos herunterladen.
2. Auf www.megamarsch.de/bremen die GPX-Datei herunterladen
3. Erlauben, die Datei im GPX Viewer zu öffnen
4. Zugriff auf Standort zulassen
5. Strecke wird angezeigt

ANDROID

GPX Viewer

1. GPX Viewer im Playstore kostenlos herunterladen
2. Auf www.megamarsch.de/bremen die GPX-Datei herunterladen
3. Erlauben, die Datei im GPX Viewer zu öffnen.
4. Zugriff auf Standort und Ordner zulassen
5. Strecke wird angezeigt

Megamarsch Bremen Streckenguide

Um dir einen ersten Überblick über die Strecke vom Megamarsch in Bremen zu geben, haben wir dir einen detaillierten Streckenguide erstellt, mit dem du immer auf dem richtigen Weg bleibst und dich jetzt schon auf die Wanderung vorbereiten kannst. Außerdem geben wir dir ein paar Informationen zum Start, den Versorgungsstationen, dem Ziel und sehenswerten Zwischenpunkten auf der Strecke. Falls du deinen Megamarsch mit einem Städtetrip kombinieren möchtest, stellen wir dir die Stadt München und ihre Sehenswürdigkeiten ebenfalls kurz vor.

START: GRILLWIESE AM WERDERSEE

Der Werdersee ist mit einer Fläche von 37 Hektar der größte Erholungssee der Stadt. Nimmt man es allerdings genau, dann ist der Werdersee gar kein See, sondern nur ein abgetrennter Nebenarm der Weser, der über ein Zulaufwerk mit Wasser aus dem Fluss versorgt wird und der Hochwasserableitung dient.

Zusammen mit der Kleinen Weser ist das stehende Gewässer 5,22 km lang und an seiner breitesten Stelle 308 m breit.

Der Werdersee ist vor allem im Sommer ein beliebtes Ausflugsziel der Bremer. Auf dem nördlich gelegenen Sandstrand kann man die Sonne genießen und sich anschließend im kühlen Wasser des Sees abkühlen. Für die weniger erfahrenen Schwimmer gibt es sogar einen Nichtschwimmerbereich, der vom DLRG bewacht wird. Nördlich des Sandstrandes befindet sich die Grillwiese, auf der der Start des Megamarschs Bremen 50/12 stattfinden wird.

ETAPPE 1:

GRILLWIESE AM WERDERSEE BIS VPS 1 IN KIRCHWEYHE

STRECKENKILOMETER 0 - 11,4

- Start ist auf der Grillwiese am Werdersee in Huckelriede (Grillwiese am Werdersee, 28201 Bremen).
- Fast die komplette Strecke folgt dem Jakobsweg Via Baltica, der auch der Baltisch-Westfälische Weg genannt wird. Er stellt als nördlichste Ost-West-Verbindung in Deutschland die Brücke zwischen den baltischen Ländern und Santiago de Compostela in Spanien dar.
- Folge vom Start aus dem Ufer nach Osten, vorbei an der für die Öffentlichkeit gesperrten Vogelinsel und der Regattastrecke, wo jährlich die große Bremer Ruderregatta stattfindet.
- Bei Kilometer 3,1 über den Damm des Zuleiters vom Werdersee gehen. Hier fließt das Wasser der Weser in den Werdersee.
- Den Beschilderungen zur Weser folgen und flussaufwärts gehen.
- Bei Kilometer 4,2 kommst du am Vogelschutzgebiet Arsten-Habenhausen vorbei, 400 m später am Boots Kran „Obelix“ und anschließend am kleinen Jachthafen am Habenhausener Deich
- Bei Kilometer 5,7 unter der Autobahnbrücke der A1 hindurch und 400 m später am Gewässer Bätjers Braake und dem Hansa-Beton-See vorbei
- Dann bei Kilometer 8 am See Henkenwerder abbiegen und durch Weyhe nach Kirchweyhe gehen

- **VPS 1 befindet sich auf Streckenkilometer 11,4 in Kirchwehye**
(Scheunen-Markt Warneke, Zum Wittrocksee 8, 28844 Weyhe)

VPS 1: SCHEUNEN-MARKT WARNEKE

Der Scheunen-Markt fand seine Ursprünge im Mai 1979 auf dem Wochenmarkt. Von da an entwickelte er sich nach und nach weiter zum Geschäft, in dem heute moderne Floristik, Kranzbinderei, Geschenkartikel, Dekorationen und Kunstgewerbe angeboten werden. Ihr Slogan „hier blüht dir was“ ist nicht nur im Scheunenmarkt Programm, sondern passt auch hervorragend zum Megamarsch. Auf dem großen Grundstück des Hofes wird die erste Versorgungsstation sein, an der du dich nach über 10 Kilometern das erste Mal ein bisschen stärken und erholen kannst.

ETAPPE 2:

VPS 1 IN KIRCHWEHYE BIS VPS 2 IN GESSEL

STRECKENKILOMETER 11,4 - 20,9

- Von VPS 1 den Beschilderungen durch Kirchwehye und an Lahausen vorbei folgen
- Bei Streckenkilometer 15,6 kommst du an einem kleinen Biotop vorbei
- Den Flusslauf der Hache, die erst in die Ochtum und dann in die Weser fließt, überquerst du bei Streckenkilometer 18,5
- Weiter geht es durch Barrien, wo du bei Streckenkilometer 20,3 an der Wassermühle Barrien vorbeikommst, die an der Hache steht. Sie ist eine der ältesten und besterhaltensten Mühlen Norddeutschlands und dient heute als Kulturzentrum, Museum und Kraftwerk.
- **VPS 2 befindet sich ein paar Meter weiter auf Kilometer 20,9 in Gessel** (frischeKISTE, An der Wassermühle 20, 28857 Syke)

VPS 2: FRISCHEKISTE

Die frischeKISTE ist ein Biohof der besonderen Art. Er ist nicht nur ein Biomarkt, sondern auch ein Bio-Lieferservice. Durch den eigenen Bioland-Anbau auf 17 ha Gesamtnutzfläche und die Zusammenarbeit mit anderen Bio-Erzeugern aus der Region wird ein großes Sortiment an Obst und Gemüse angeboten. Sogar mit Eiern und Brot kann man sich beliefern lassen.

Der Hof ist ein Demonstrationsbetrieb für den ökologischen Landbau und bietet kostenlose Führungen und Besichtigungen an.

Auf dem Hof befindet sich außerdem das Bioland-Hofrestaurant Voigt, dessen Fachwerkhaus 1714 in Eitzendorf errichtet wurde. Dort wurde es jedoch 1973 durch einen Sturm stark beschädigt und daraufhin abgebaut. 1998 wurde das Gebäude 30 km weiter nordwestlich in Gassel erneut aufgebaut. Seitdem verbreitet es eine ganz besondere Atmosphäre und versetzt die bis zu 70 Gäste des Restaurants unter seinen uralten Eichenbalken in eine entschleunigte, vergangene Zeit.

ETAPPE 3:

VPS 2 IN GESSEL BIS VPS 3 IN GRÄFINGHAUSEN

STRECKENKILOMETER 20,9 - 30

- Von VPS 2 weiter der Straße und den Beschilderungen durch Gessel folgen
- Bei Streckenkilometer 21,5 befindet sich auf der linken Seite das Forstgebiet Gesseler Spreeken, in dem von Mitte Juli bis Mitte August Exemplare der wild wachsenden Orchideensorte Breitblättrige Stendelwurz blühen.
- Es geht weiter geradeaus, bei Streckenkilometer 23,2 am sogenannten Hohen Berg vorbei. Er wurde zur Zeit des Kalten Krieges von den amerikanischen und deutschen Soldaten als Aussichtspunkt benutzt. Auf dem höchsten Punkt standen Radarkugeln, die den Feind orten sollten. Heute befindet sich dort auf 63 m über dem Meeresspiegel ein 12 Meter hoher Naturerlebnisturm, von dem aus man eine beeindruckende Aussicht auf die umliegende Landschaft genießen kann.
- Den Beschilderungen weiter durch Sörhausen folgen. Bei Streckenkilometer 26,2 gehst du durch die Riestedter Fuhren. Weiter geht es durch Fesenfeld bei Kilometer 27,9 und danach über den Hombach.
- Bei Streckenkilometer 28,5 siehst du den Diepholzer Baggersee vor dir, der als Angelgewässer und für den Betrieb von Modellbauschiiffen genutzt wird. Baden ist hier jedoch verboten. An den See schließt im Norden die Sandkuhle Fahrenhorst an, an der du bei Streckenkilometer 29,4 vorbeigehst. Weiter geht es nach Gräfinghausen.
- **VPS 3 erreichst du auf Streckenkilometer 30 in Gräfinghausen** (Andreas Koch-Warnken, Gräfinghausen 13, 27211 Bassum)

VPS 3: ARTKW - BAUM IT*- PROJEKTE

Hinter ArtKW steht Andreas Koch-Warnken, der seit 1985, nach seinem Architekturstudium, als freier Künstler arbeitet. Seit 2007 beteiligt er sich an verschiedenen Projekten, um das Stadtbild in und um Bassum zu verschönern. Er hat sich dabei auf Arbeiten mit Holz spezialisiert. Aktuell arbeitet er an dem Projekt „Baum it*“. Er geht damit auf die Auseinandersetzungen und Proteste ein, die oft entstehen, wenn wegen Krankheit oder baulicher Maßnahmen ein alter, großer Baum gefällt werden muss. Zusammen mit den Anwohnern gestaltet er das Holz der Bäume und fertigt aus ihnen Mobiliar an, sodass der Baum, wenn auch in anderer Form, weiterhin ein Teil der Stadt bleibt. Auf einer Wiese bei Andreas Koch-Warnken wird die dritte Versorgungsstation sein. In dieser naturbezogenen Umgebung kannst du dich ein wenig stärken. Du hast jetzt über die Hälfte des MEGAMARSCHs geschafft!

ETAPPE 4:

VPS 3 IN GRÄFINGHAUSEN BIS VPS 4 IN HARPSTEDT

STRECKENKILOMETER 30 - 39,8

- Gehe von VPS 3 in Richtung Süden und folge dann den Beschilderungen nach Klosterseele. Bei Kilometer 30,4 überquerst du über eine Fußgängerbrücke den Klosterbach und daraufhin den Wasserzug vom Hummelsberg. Über den Dorfgraben von Klosterseele gehst du bei Streckenkilometer 31,9.
- Weiter geht es nach Dünsen (Streckenkilometer 33,8). Etwa 1 Kilometer nördlich von dieser Stelle befand sich bis in die 1990er Jahre in der Luftmunitionsanstalt Dünsen Atomwaffen gelagert. Du wanderst jedoch weiter in Richtung Westen und überquerst bei Streckenkilometer 34,6 den Dünsener Bach.
- Den Beschilderungen nach Harpstedt folgen. Dort gehst du bei Kilometer 38,7 am Schloss Harpstedt vorbei, das heute als Verwaltungsgebäude der Stadt genutzt wird. Es wurde bereit 1360 in Büchern erwähnt, jedoch wurde es 1480 von den Bürgern zerstört und 1740 abgerissen. In den folgenden Jahren errichtete man dort den Amtshof, dessen Kellergewölbe jedoch noch immer die des alten Schlosses sind. Das Gebäude wird umkreist von einem Wassergraben, dem sogenannten Delme-Talgraben.
- **VPS 4 befindet sich auf Streckenkilometer 39,5 in Harpstedt** (DRK - gemeinnützige Trägergesellschaft Harpstedt mbH, Am Seniorenzentrum 6, 27243 Harpstedt)

VPS 4: DRK - SENIORENZENTRUM HARPSTEDT

Das Seniorenzentrum Harpstedt besteht seit fast 22 Jahren und bietet seinen Bewohnern Sicherheit, Zuwendung, Geborgenheit und Pflege. Die Mitarbeiter und ehrenamtliche Helfer geben sich Mühe, den Senioren ein neues Zuhause zu bieten.

In diesem ruhigen Umfeld kannst du dich nach fast 40 Kilometern ein letztes Mal ein bisschen ausruhen, bis es an die letzten 10 Kilometer bis zum Ziel geht.

ETAPPE 5:

VPS 4 IN WALCHENSEE BIS MITTENWALD

STRECKENKILOMETER 39,5 - 52,6

- Von VPS 4 den Beschilderungen folgen und Harpstedt verlassen. Kurz nach der Ortsgrenze gehst du bei Streckenkilometer 41,5 über den Steinbach.
- Bei Streckenkilometer 44,3 gehst du über den Wohlbach und danach am Naturschutzgebiet Wunderburger Moor vorbei.
- Weiter geht es nach Wildeshausen.
- Du gehst bei Streckenkilometer 49,6 über den Bach Flachsbäke, folgst ihm für 600 m und überquerst ihn ein weiteres mal.
- Folge den Beschilderungen durch Wildeshausen und bei Streckenkilometer 51,9 über die Hunte, einem Nebenfluss der Weser. Folge dem Fluss für

200 m und biege dann vor der Alexanderkirche nach rechts ab und gehe weiter in Richtung Stadtzentrum.

- **Der Marktplatz Wildeshausen liegt bei Streckenkilometer 52,6 in Wildeshausen** (Marktplatz Wildeshausen, Dr.-Klingenberg-Straße 96, 27793 Wildeshausen)

ZIEL: MARKTPLATZ WILDESHAUSEN

Der Marktplatz, der unmittelbar an der vlamschen Strat, einem wichtigen Handelsweg von Holland bis Skandinavien, liegt, bildete bereits im Mittelalter einen bedeutsamen Handelsplatz.

Auf dem Marktplatz befindet sich eine historische Wasserpumpe aus dem Jahre 1747 mit zwei Wasserbehältern aus Granitstein. Daneben ist ein Gedenkstein, der an die Hinrichtung des Bürgermeisters Jakob Lickenberg im Jahre 1529 erinnern soll, der wie alle Männer in Wildeshausen, die über 18 Jahre alt waren, zu dieser Zeit für vogelfrei erklärt wurde. Daraufhin wurden die Stadtmauern niedergerissen und Wildeshausen musste die Stadtrechte aufgeben. Eine Bronzestatur auf dem Platz stellt die Reliquienübertragung des Heiligen Alexander im Jahre 851 dar.

Das Ziel des MEGAMARSCHs Bremen 50/12 wird auf dem Marktplatz sein. Dort warten wir auf dich und übergeben dir als Finisher deine silberne Medaille, die Urkunde, dein wohlverdientes Finisher-Bier und stempeln deinen Wanderpass. Du hast die Möglichkeit dich auf diesem geschichtsträchtigen Platz ein wenig auszuruhen und deinen Erfolg zu feiern. Du bist absolut MEGA! Du kannst wirklich stolz auf dich sein!

Bremen – nach oder vor dem Megamarsch

Falls du nach deinem Megamarsch noch den ein oder anderen Tag in Bremen verbringst und deine Füße nicht zu müde für weitere Meter sind, lohnt sich ein Ausflug in die Altstadt. Natürlich kannst du auch ein paar Tage vorher anreisen und die Stadt dann ganz bequem oder als Warm-up zu Fuß erkunden.

In der Altstadt ist der Roland, der mit seiner Gesamthöhe von 10,21 Metern die größte freistehende Statue des deutschen Mittelalters ist, einer der bekanntesten Sehenswürdigkeiten. Er schaut auf den Sankt-Petri-Dom. Neben dem Roland befindet sich das Rathaus. An dieses schließen im Westen die Bremer Stadtmusikanten an, die inzwischen das Wahrzeichen der Stadt und Logo des Stadtwappens sind. Bei den Bremer Stadtmusikanten endet die Deutsche Märchenstraße, die von Hanau über 600 km bis nach Bremen führt und den Brüdern Grimm gewidmet ist. Hinter der Statue befindet sich die Liebfrauenkirche, die nach dem Dom die älteste Kirche der Stadt ist. Auf der historischen Uferpromenade, Schlachte genannt, befinden sich zahlreiche Gastronomiebetriebe und Biergärten.

Das Schnoorviertel befindet sich ebenfalls in der Altstadt und ist ein mittelalterliches Gängeviertel, das seinem Namen dem Schiffshandwerk verdankt, da die Gänge oft nach den Berufen benannt wurden, die dort praktiziert wurden. Schnoor kommt aus dem niederdeutschen und bedeutet Schnur.

Bremen hat zahlreiche wunderschöne Grünanlagen und Parks. Dazu gehört die Bremer Wallanlagen als älteste Gartenanlage der Stadt. Sie sind 1805 hervorgegangen aus der Bremer Stadtmauer und den Befestigungsanlagen und war die erste öffentliche Parkanlage in Deutschland, die durch eine bürgerliche Volksvertretung realisiert wurde.

Direkt an der Weser gegenüber des Weserstadions befindet sich Bremens größter Sportpark, der Pauliner Marsch. Weitere Parks sind der Bürgerpark, der Stadtwald, der Rhododendron-Park, die Oberneuander Parks und der Achterpark. Möchtest du dich auch kulinarisch an die Bremer Vorlieben anpassen? Die Bremer Küche ist durch seine Lage beeinflusst durch die Weser, seine Funktion als Hafenstadt und das ländliche Umfeld. Es gibt demzufolge viele Fischgerichte, verschiedene Gewürze, exotische Genussmittel, spanische und französische Weine und eine bodenständige, deftige Küche. Typische Spezialitäten sind Braunkohl und Pinkel, eine geräucherte, grobkörnige Grützwurst. Braunkohl wird nur in Bremen nicht Grünkohl genannt, weil der Kohl in der Region rote Pigmente in seinen Blättern hat, die sich während des Kochens braun färben. Als Vorspeise dazu passt die Hochzeitssuppe, die traditionell auch als erster Gang auf Hochzeiten gegessen wird. Weitere Gerichte sind das Bremer Kükenragout, das aus Stubenküken zubereitet wird, die nicht älter als einen Monat sind, Knipp, eine in Scheiben geschnittene, angebratene Grützwurst, und Schellfisch. Eine beliebte Süßigkeit sind Bremer Kluten, die aus Pfefferminz-Fondantstangen bestehen, die zur Hälfte mit dunkler Schokolade überzogen werden und so groß wie zwei Stückchen Würfelzucker sind.