



# Münster- Marsch

13. Mai 2023



Rund um Münster  
48,1 Kilometer  
12 Stunden



ZAR  
Kompetenzzentrum für  
ambulante Rehabilitation



[www.münstermarsch.de](http://www.münstermarsch.de)

# Inhalt

1. Herzlich Willkommen zum MünsterMarsch .....	3
2. Organisatorisches..... Fehler! Textmarke nicht definiert.	
3. Anfahrt zum Veranstaltungsgelände .....	5
4. Ablauf am Start .....	6
5. Die Strecke .....	7
6. Sicherheitshinweise .....	11
7. Der Zielbereich .....	12
8. Packliste .....	13

Mit freundlicher Unterstützung von:



# 1. Herzlich Willkommen zum Münstermarsch

Liebe Teilnehmer\*innen,

bald ist es wieder soweit: am 13.05.2023 startet der zweite Münstermarsch. Wir von der Sektion Münster/Westfalen des Deutschen Alpenvereins freuen uns als Veranstalter riesig über die große Nachfrage und die zahlreichen Anmeldungen. Die Tickets waren wieder in Rekordzeit vergriffen.

Zunächst ein paar Infos über unseren Verein, falls ihr noch nie von uns gehört habt: Wir sind eine von über 350 Sektionen des DAV in ganz Deutschland. Sektion bedeutet, dass wir ein rechtlich eigenständiger Verein sind. Jede Sektion hat ihr eigenes Programm und ihre eigenen Veranstaltungen/Angebote, dies alles unter dem großen Dach des Deutschen Alpenvereins mit Hauptsitz in München (Bundesweit ca. 1,4 Millionen Mitglieder).

Unsere Sektion hat derzeit ca. 6700 Mitglieder, die sich bei uns in zahlreichen „alpinen“ Disziplinen austoben: (Berg)wandern und Bergsteigen, Klettern, Mountainbiken, Trailrunning, Yoga. Wir bieten unseren Mitgliedern einen umfassenden Versicherungsschutz für Bergsportunfälle, kostenlose Ausbildungskurse bei uns in Münster, vergünstigte Hüttenübernachtungen auf allen DAV/ÖAV-Hütten und weiteren Bergsportverbänden sowie das wichtigste von allem: Gemeinschaft! Wir versammeln alle bergbegeisterten Münsteraner\*innen unter unserem Dach. So können Seilschaften, Freundschaften, Bekanntschaften geschlossen werden.

Der Münstermarsch entstand als Idee bereits vor zwei Jahren. Wir beobachten einen steten Zuwachs an jungen und junggebliebenen Wanderfreaks, die sich auch gerne sportlichen Herausforderungen stellen möchten, egal welchen Alters. Und welche Herausforderung wäre für Wanderer größer als die Langstrecke?

Eines ist uns sehr wichtig: **Der Münstermarsch ist kein Wettbewerb!** Hier werden keine Medaillen oder Pokale für den oder die schnellste verteilt, keine Sekunden gezählt oder Podiumsplätze vergeben. Wir möchten mit dieser Veranstaltung einfach eine niederschwellige, entspannte und relativ sichere Möglichkeit bieten, sich auszuprobieren und die eigenen Grenzen auszuloten oder sogar zu verschieben! Denn es ist bei dieser Veranstaltung wie beim Bergsteigen: Der Berg vor einem türmt sich schier unerreichbar hoch auf, das Ziel scheint fern und der Weg zu weit. Und doch nimmt man die Herausforderung an und kämpft sich hoch, um am Ende nicht den Berg, sondern nur sich selbst (oder den eigenen Schweinehund) „besiegt“ zu haben. Genau das ist der Geist des Münstermarsch.

In diesem Sinne: Viel Erfolg!

Anika, Norbert, Hinnerk, Patrick, Martin, Ludger, Matthias und Hannes

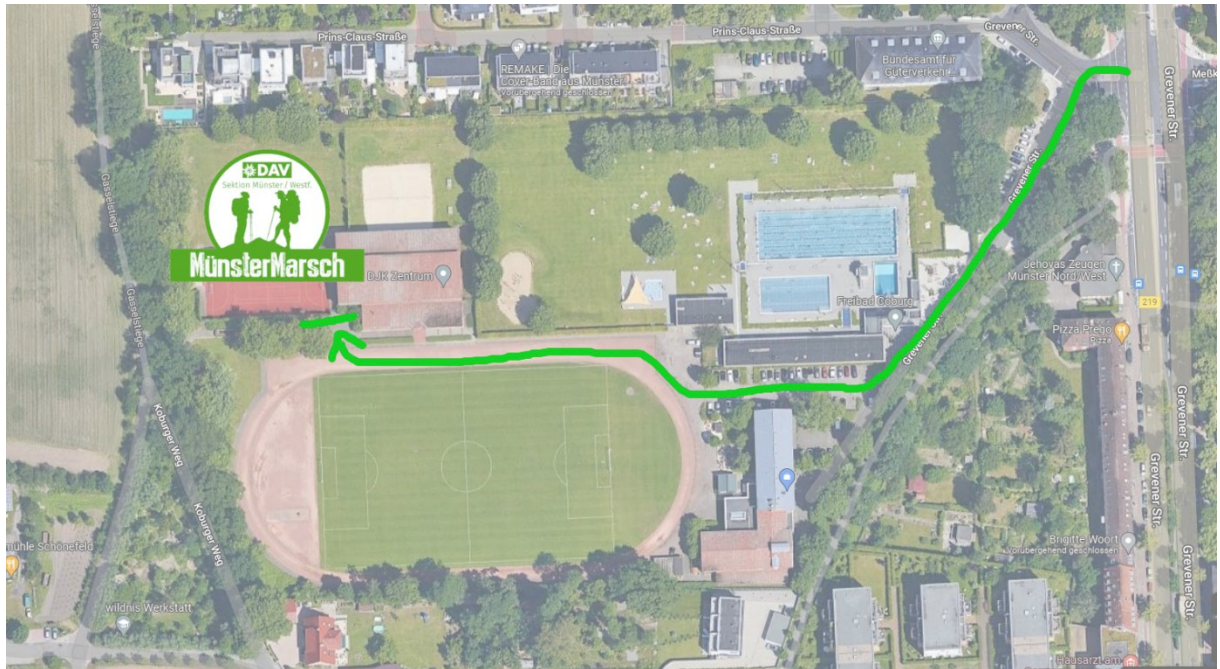
## 2. Organisatorisches

Es gibt glücklicherweise keinerlei Beschränkungen mehr hinsichtlich des Corona-Virus, jedoch möchten wir aus diversen Gründen auf folgende Punkte hinweisen:

- Bitte erscheine 20 Minuten vor deiner dir mitgeteilten Startzeit auf dem Veranstaltungsgelände, auf keinen Fall früher! Damit möchten wir verhindern, dass sich eine zu große Gruppe am Eingang bildet (das hat vor allem organisatorische Gründe). **Die Startzeit bzw. die Einteilung in die 3 Startblöcke erfolgt ca. 7 Tage vor dem Veranstaltungstermin per Mail.**
- Deutschlandweit gibt es immer noch zahlreiche Corona-Fälle! Solltest du positiv auf das Coronavirus getestet sein oder generell Erkältungs- Symptome verspüren, ist eine Teilnahme am Münstermarsch keine gute Idee, allein aus medizinischen Gründen. Bitte bleibe in dem Fall zu Hause.
- Befolge unbedingt die Anweisungen der Helfer\*innen vor Ort und an den Verpflegungsstationen. Ihr solltet eure Hände mit den vorhandenen Desinfektionsmittelspendern desinfizieren, bevor ihr Getränke oder Snacks aufnehmt.
- **Bitte bringt unbedingt eigene Becher, Trinkflaschen, Besteck und Tupperdosen o.ä. (für die Mittagsverpflegung) mit! Wir werden keine Trinkbecher oder Teller bereitstellen!**

### 3. Anfahrt zum Veranstaltungsgelände

Der Start/Ziel-Bereich befindet sich auf unserem Außengelände an der Grevener Straße 125, 48159 Münster. Ihr könnt ausschließlich über die Grevener Straße zum Start- und Zielgelände gelangen (am Freibad vorbei, dann am Parkplatz rechts halten). Vor Ort wird alles so ausgeschildert sein, dass ihr hoffentlich alle gut den Weg findet, und wir werden auch selbst dort sein, um euch in Empfang zu nehmen.



**Vor Ort gibt es nur sehr wenige Parkplätze für Autos! Reist, wenn möglich, bitte mit den Öffis oder mit dem Rad an, um uns ein Verkehrschaos zu ersparen.**

Parkmöglichkeiten in der Umgebung (kein Anspruch auf Vollständigkeit):

- Yorkcenter (teilweise Gebührenpflichtig)
- Germaniacampus (Gebührenpflichtig)
- Grevener Straße 196-234 (Parkbuchten, Gebührenfrei)
- Meßkamp (Parkbuchten, Gebührenfrei)
- Schloßplatz (Gebührenpflichtig)

**Für tagesaktuellen Belegungen der Parkhäuser/Parkplätze in Münster und Infos zum Parkleitsystem besucht bitte die Webseite der Stadt Münster:**

<https://www.stadt-muenster.de/tiefbauamt/parkleitsystem>

## 4. Ablauf am Start

Bitte erscheint maximal 20 Minuten vor der euch mitgeteilten Startzeit. Die Startzeit teilen wir euch ca. 7 Tage vor dem MünsterMarsch per Mail mit. **Nach Vorlage eures Tickets** erhaltet ihr euer Armbändchen, welches euch im Laufe der weiteren Veranstaltung als Teilnehmer\*in ausweist und identifiziert. Hier erhaltet ihr auch euer bestelltes MünsterMarsch-Shirt. Ihr werdet an jeder Verpflegungsstation gebeten, das Bändchen vorzuzeigen.

Es gibt vor Ort leider keine Möglichkeit, Rucksäcke, Taschen oder ähnliches zu deponieren. **Bitte lasst keine Wertgegenstände vor Ort zurück! Wir übernehmen keine Haftung oder Verantwortung für gestohlene, verlorengegangene oder beschädigte Habseligkeiten.**

Nach dem Check-In werdet ihr zum Sammelplatz eurer Startgruppe auf dem großen Rasen an unserem Gelände geleitet, von wo es dann endlich auf die Strecke geht. Hier gibt es für euch noch eine Gelegenheit, unsere Mobiltoiletten zu nutzen.

Am Start haben wir euch nochmal eine kleine Info platziert, wie die kleinen Hinweise zum Zwecke der Streckenmarkierung in etwa aussehen könnten, damit ihr unterwegs nicht daran vorbeilauft!

## 5. Die Strecke

Aus Gründen behördlicher Auflagen dürfen und können wir die Strecke leider nicht durchgehend und lückenlos markieren! Offiziell stellen wir euch die Strecke daher rein digital zur Verfügung, in Form einer GPS-Datei (Anhang in der Mail) sowie eines Links zu Komoot und Outdooractive. So sollte euch in Zeiten der modernen Technik eine Navigation problemlos möglich sein. Da Wander- und Navigations-Apps sehr akkufordernd sind, empfehlen wir euch die Benutzung von mobilen Powerbanks. Ihr werdet vor Ort an den Verpflegungsstationen leider keine Möglichkeit finden, eure Handys aufzuladen!

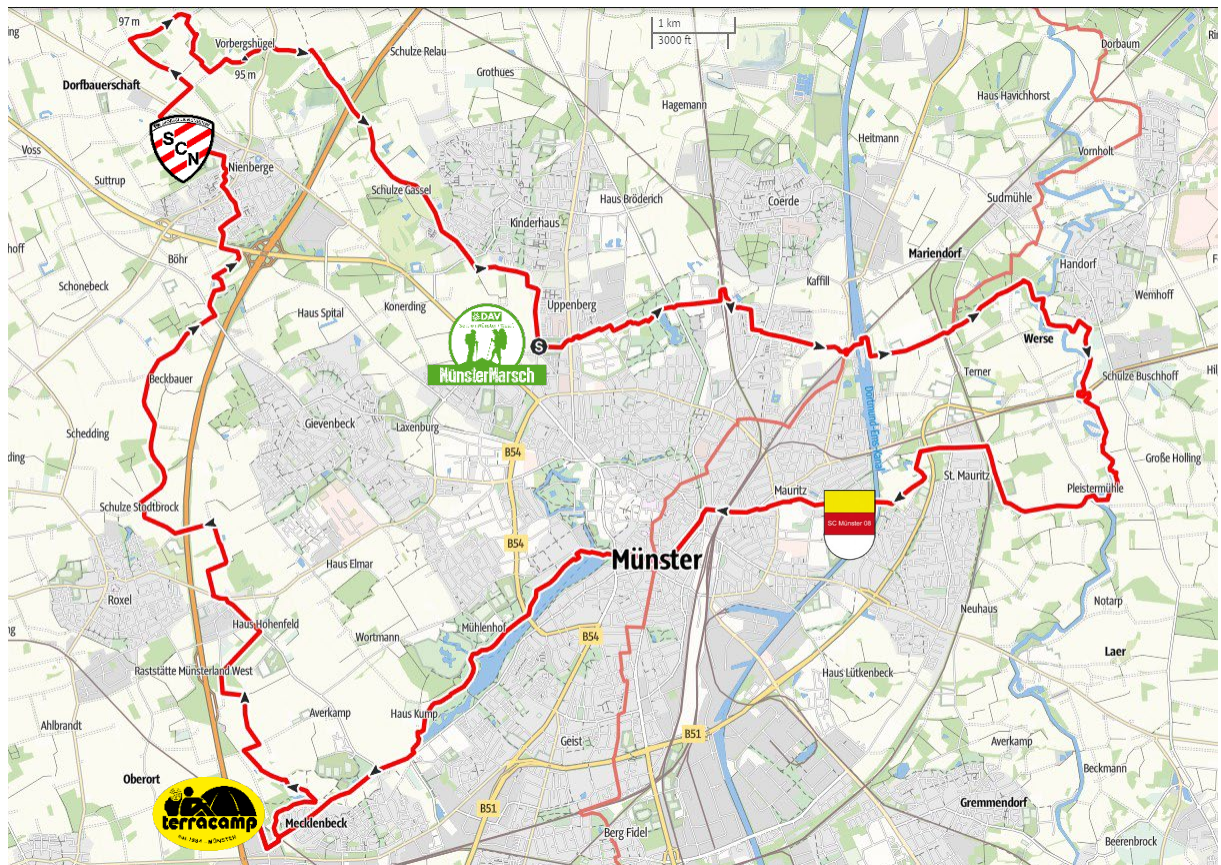
**Outdooractive/Alpenvereinaktiv:**

<https://www.alpenvereinaktiv.com/de/tour/muenstermarsch-2023/265655781/?share=%7Ezvn7byxk%244ossrieu>

**Komoot:**

<https://www.komoot.de/tour/1096451972?ref=wtd>

**Kurzfristige Änderungen an der Strecke behalten wir uns aus organisatorischen Gründen vor, wir werden euch jedoch in jedem Fall im Vorfeld darüber informieren!**



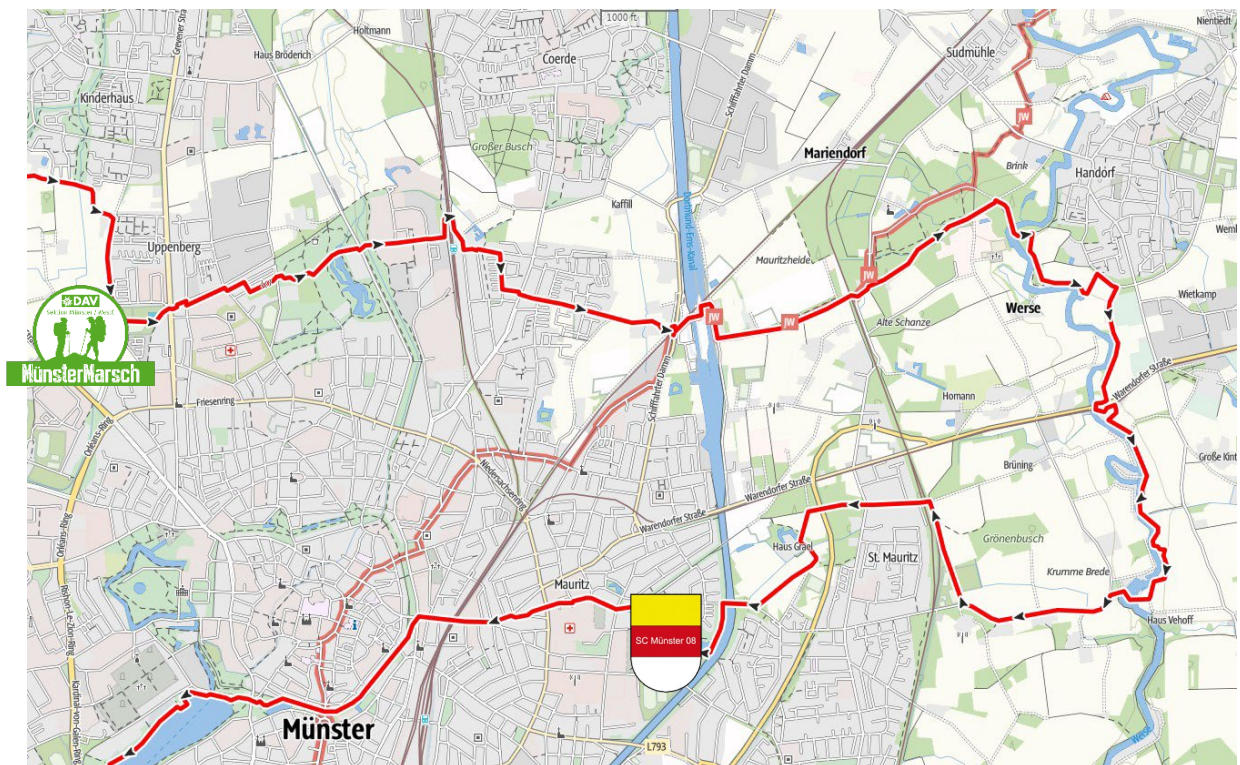
Die Strecke verläuft im Uhrzeigersinn! **Wir rechnen mit einer Durchschnittsgeschwindigkeit zwischen 3,5 km/h und 6 km/h.** Solltet ihr viel langsamer oder schneller sein, werdet ihr womöglich nicht rechtzeitig oder sogar zu früh an einigen Verpflegungspunkten ankommen.

1. **SC Münster 08** (vor der Geschäftsstelle): Snacks, Obst und Getränke  
→ 10:00 Uhr – 14:00 Uhr
2. **Terracamp/Mecklenbeck** (auf dem Parkplatz): Snacks, Obst, warme Verpflegung (Suppe/Würstchen) und Getränke  
→ 12:00 Uhr -16:00 Uhr
3. **SC Nienberge (hinter der Turnhalle):** Snacks, Obst und Getränke  
→ 14:00 Uhr - 18:00 Uhr

**>> Bitte bringt unbedingt eigene Becher, Trinkflaschen, Besteck und Tupperdosen o.ä. (für die Mittagsverpflegung) mit! Wir werden keine Trinkbecher oder Teller bereitstellen!**

**Im Gegensatz zum letzten Jahr werden wir nicht mehr an jeder Station Wasser aus Flaschen anbieten! An den Verpflegungspunkten 1 & 3 könnt ihr euch Wasser und Iso-Drink selber zapfen.**

**Abschnitt 1:** Vom Start bis zum Verpflegungspunkt Mauritz → ca. 15 km

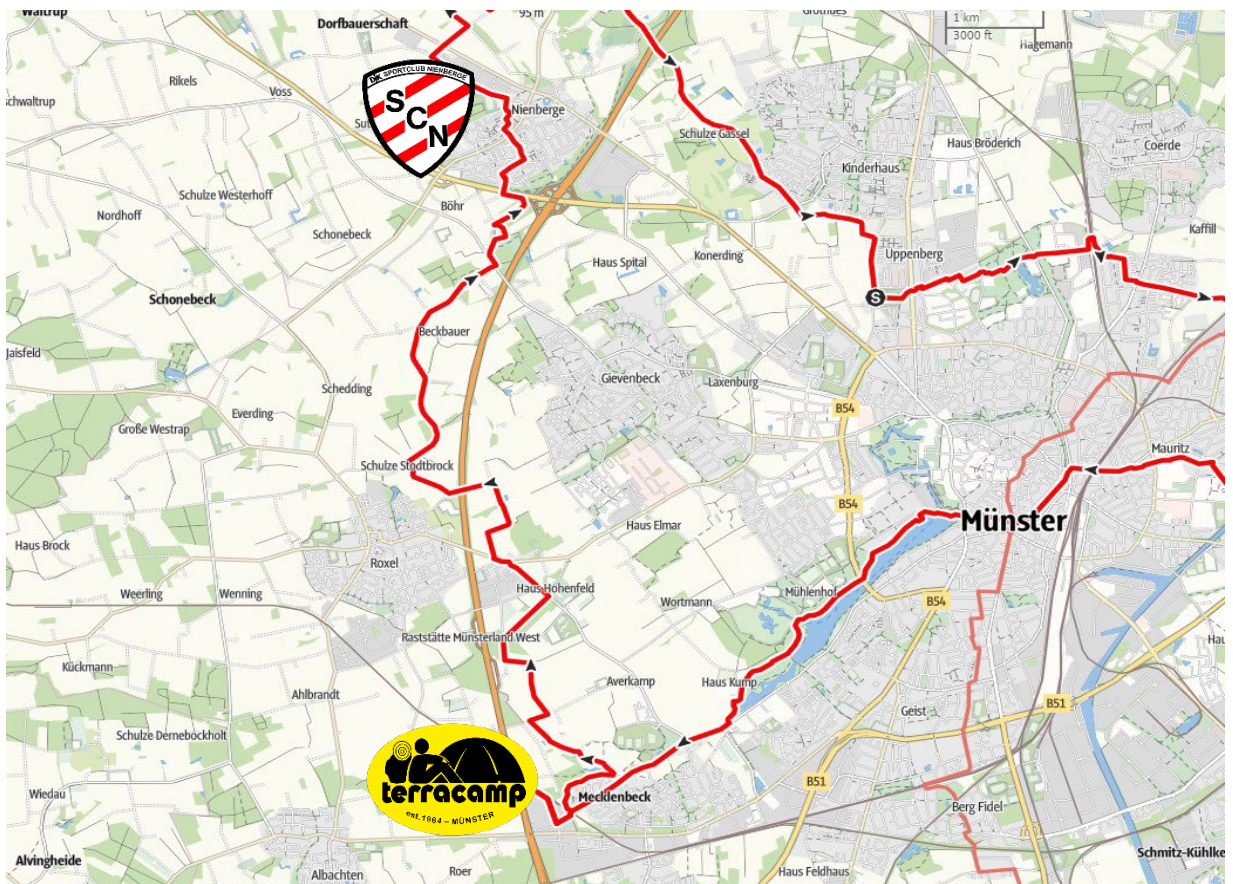




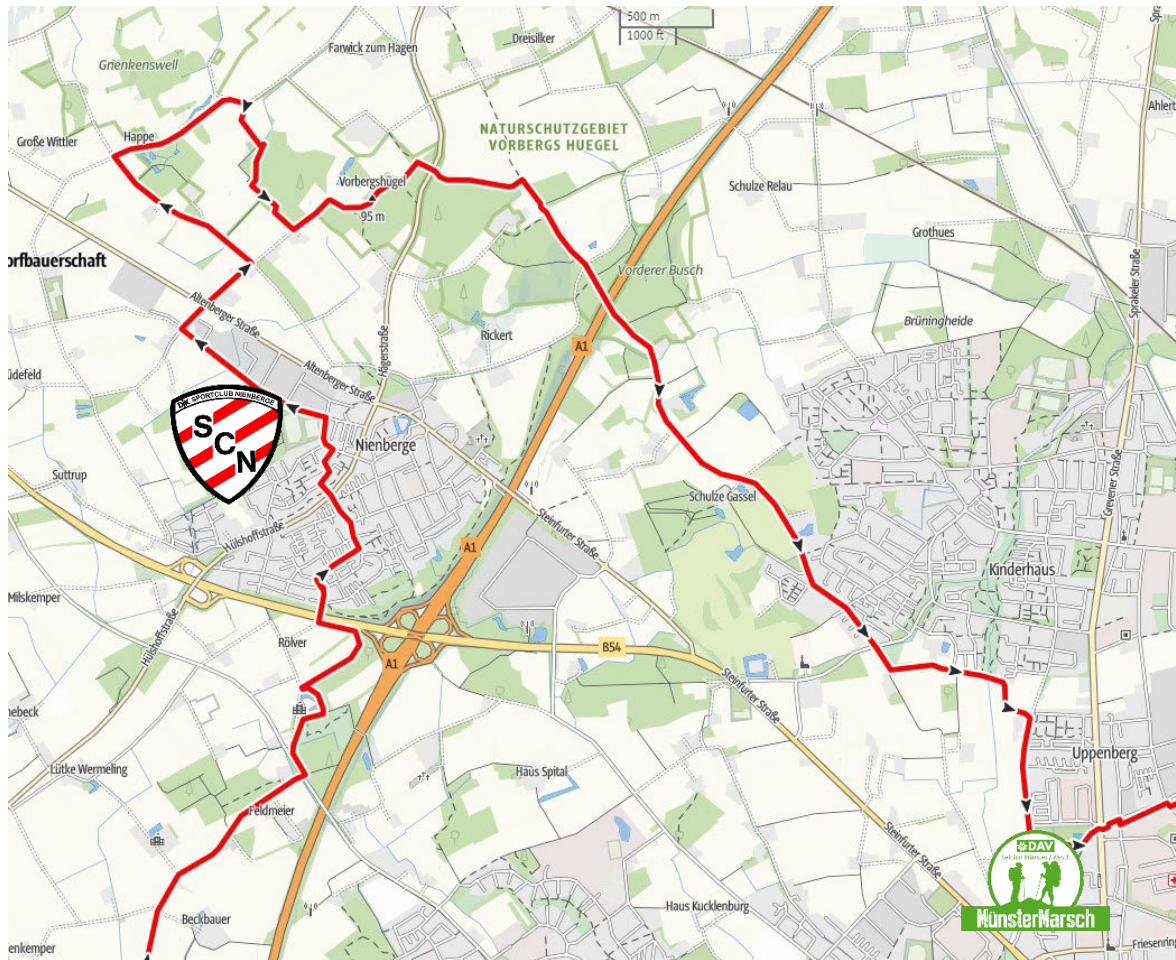
**Abschnitt 2: Vom Verpflegungspunkt Mauritz/SC Münster 08 zum Verpflegungspunkt Mecklenbeck (Firma Terracamp) → ca. 10 km**



**Abschnitt 3: Vom Verpflegungspunkt Mecklenbeck (Firma Terracamp) bis zum Verpflegungspunkt SC Nienberge → ca. 13 km**



#### Abschnitt 4: Vom Verpflegungspunkt SC Münster 08 bis zum Ziel → 10km



Die gesamte Strecke ist so konzipiert, dass ihr jederzeit abrechen und den städtischen Nahverkehr zurück nach Münster nutzen könnt. Ihr habt von fast jedem Punkt der Strecke innerhalb von 5-15 Gehminuten eine Bushaltestelle/Anschluss an den ÖPNV.

Die Telefonnummer des „Notfall-Fahrdienstes“ stellen wir euch im Vorfeld zur Verfügung, wenn wir die Gruppeneinteilung für den Start durchgeben (7 Tage vor Veranstaltungsbeginn).

## 6. Sicherheitshinweise

Mit der Teilnahme am MünsterMarsch verpflichtet ihr euch, stets ein Mobiltelefon mit euch zu tragen. Ihr seid unterwegs für eure eigene Sicherheit und körperliche Unversehrtheit verantwortlich! Wie bereits in den Teilnahmebedingungen von euch anerkannt (durch Ticketbuchung), nehmt ihr auf eigene Gefahr und Rechnung teil. Wir übernehmen für körperliche Schäden aller Art keine Haftung oder Verantwortung.

Bitte nehmt nur an der Veranstaltung teil, wenn ihr euch fit und ausgeruht fühlt und brecht rechtzeitig ab, wenn ihr körperliche Probleme bekommt.

Solltet ihr in eine medizinische Notlage geraten, wählt bitte direkt den Notruf. Die Polizei- und Rettungsdienste wissen über die Veranstaltung Bescheid und können die übliche, zeitnahe Hilfe im Notfall gewährleisten.

**Der MünsterMarsch findet unter den ganz normalen, gültigen Vorschriften der StVO statt. Das bedeutet, dass es für den MünsterMarsch keine Sonderregelungen, Straßensperren oder sonstige Ausnahmen gibt. Ihr seid als Fußgänger reguläre Teilnehmer am Straßenverkehr und tut dies auf eigene Gefahr. Beachtet bitte die Regeln der StVO (rote Ampeln, Zebrastreifen, Benutzung von Fußgängerwegen usw.).**

**Falls ihr unterwegs gar nicht mehr weiterkommt, den Weg verloren habt, ihr euch nicht mehr sicher seid, wie es weitergeht, ruft bitte unsere eigene Notfallnummer an:**

**0251-73030.**

**Dort ist auch eine Mailbox geschaltet, auf die ihr gerne sprechen könnt, falls die Leitung durch andere Teilnehmer grade belegt ist.**

## 7. Der Zielbereich

Im Start/Ziel-Bereich werden wir euch mit kühlen Getränken, ruhiger Musik und den restlichen Snacks der Verpflegungsstationen empfangen. Wir möchten aus Gründen der Nachhaltigkeit vermeiden, zuviel Essen im Nachgang wegzuschmeissen. Aber keine Sorge, wir werden schon dafür sorgen, dass keiner leer ausgeht!

Im Zielbereich erwartet euch nach dem Einmarsch direkt unsere kleine mobile Fotobox, mit der ihr euer tolles Einmarschfoto machen könnt, als ewige Erinnerung an diesen Tag!

**Im Orga-Zelt erhaltet ihr nach eurem Zieleinlauf auch die Anstecknadel des Münstermarsch 2023 als schöne Erinnerung.**

Ein kleines Team des Erste-Hilfe-Teams Robert Lange wird vor Ort sein, um euch im Bedarfsfall zu versorgen (kleinere Wunden, Blasen, Kreislaufschwäche usw.).

Falls ihr euch nach den Strapazen des Münstermarsch erfrischen möchtet, ist direkt neben unserem Gelände das beliebte Sport- und Freizeitbad an der Coburg (Eintritt auf eigene Rechnung), dort könnt ihr euch den Staub von Münsters Straßen abwaschen.

Im Zielbereich könnt ihr euch erstmal ausruhen, was Essen, runterkommen und dann eure Heimreise antreten oder euch abholen lassen.

## 8. Packliste

Hier unsere Empfehlungen für eine Packliste:

- ✿ Euer Ticket!
- ✿ Aufgeladenes Handy mit aufgeladener PowerBank für unterwegs
- ✿ Rucksack (um die 20 Liter) mit vernünftigem Tragesystem  
(Wanderrucksack)
- ✿ Regenkleidung
- ✿ Funktionskleidung/Funktionsunterwäsche (vermeidet jeglichen Einsatz von Baumwollkleidung!)
- ✿ Bequeme Wanderhose/Softshellhose (vermeidet Jeans- oder Stoffhosen!)
- ✿ Personalausweis und EC-Karte/Bargeld
- ✿ Erste-Hilfe-Set
- ✿ Leichtwanderschuhe oder Sportschuhe mit Wander- oder Sportsocken  
(vermeidet Baumwolle und allzu schweres Schuhwerk!)
- ✿ Stirnlampe oder Taschenlampe
- ✿ Taschenmesser und Taschentücher
- ✿ Evtl. Trekking-Stöcke (nach persönlichem Bedarf)
- ✿ Verpflegung und Getränke für die ersten 10 Kilometer
- ✿ Vitamine und Mineralien (Brausetabletten/Pulver)
- ✿ **Eigene Trinkflasche zum Nachfüllen**
- ✿ **Eigener Becher für Heißgetränke/Tee**

Noch Fragen offen? Mailt uns einfach und wir helfen euch weiter!

[münstermarsch@dav-muenster.de](mailto:münstermarsch@dav-muenster.de)

[info@dav-muenster.de](mailto:info@dav-muenster.de)

**WIR FREUEN UNS AUF EUCH UND AUF DEN ZWEITEN  
MÜNSTERMARSCH! ☺**