



20 KM?

KEIN PROBLEM.

(Okay, ein bisschen.)

DEIN KOMPLETTER EINSTEIGER-GUIDE FÜR DIE ERSTEN 20 KM

HEY!

20 km klingen erstmal nach viel. Sind sie auch. Aber sie sind machbarer, als du denkst – wenn du weißt, was dich erwartet. Dieser Guide gibt dir alles: Ausrüstung, Vorbereitung, Ernährung und die wichtigsten Insider-Tipps für deinen ersten großen Tag. Du musst kein Sport-Ass sein, um 20 km zu schaffen. Du musst nur anfangen.

Spoiler: Am Ende wirst du dich fragen, warum du nicht früher angefangen hast. Versprochen.

Liebe Grüße
Nicoline

WAS DICH ERWARTET

- 01 AUSTRÜSTUNG – Was du wirklich brauchst (und was du lassen kannst)
- 02 VOBEREITUNG – vom Alltag zu 20 km
- 03 ERNÄHRUNG – Essen & Trinken unterwegs
- 04 AM EVENTTAG – Damit nichts schiefgeht
- 05 PACKLISTE – Dein Abhak-Guide für den großen Tag
- 06 NACH DER WANDERUNG – Was dein Körper jetzt braucht

01 AUSRÜSTUNG

Was du wirklich brauchst (und was du lassen kannst)

DER SCHUH: DEIN WICHTIGSTES WERKZEUG

- › Eingelaufene Wanderschuhe, Trail- oder Sport-Schuhe – BITTE keine neuen Schuhe am Eventtag! Ich trage für urbanes Wandern gerne Sportschuhe mit viel Dämpfung und Zehenfreiheit.
- › Passform ist alles – der Fuß sollte vorne mindestens ca. 1 cm Platz haben. Über längere Strecken schwellen die Füße erheblich an.
- › Wenn du unsicher bist: Lass dich im Fachgeschäft beraten – das lohnt sich
- › Funktionssocken ohne Nähte oder doppellagige Socken haben sich bei mir bewährt und reduzieren Reibung. Dadurch habe ich deutlich weniger Blasen bekommen.
- › (Weiterer) Tipp gegen Blasen: Problemstellen an Fersen oder Zehen schon vor dem Start prophylaktisch mit Blasenpflaster abkleben. Ich verwende Fixierpflaster und klebe potentielle Druckstellen regelmäßig während der Wanderung neu ab. Den restlichen Fuß reibe ich mit Hirschtalg oder einem abriebfesten Hautschutzbalsam ein.

KLEIDUNG: ZWIEBELPRINZIP STATT BAUMWOLLHEMD

- › Funktionsshirt als Basisschicht – Baumwolle saugt sich voll, klebt und reibt (ich spreche leider aus eigener Erfahrung)
- › Funktionskleidung aus Merinowolle oder Polyester reguliert die Körpertemperatur besser, trocknet schneller
- › Fleece oder leichte Jacke als Mittelschicht – morgens oft kühler als gedacht
- › Winddichte Außenschicht – eine Regenjacke reicht völlig
- › Wanderhose oder Funktionsleggings
- › Scheuerstellen vor dem Start mit Vaseline oder Bodyglide eincremen

MUST-HAVES

leichter Rucksack (10–20 Liter)
wetterangepasste Kleidung
• leichte Jacke
• Wechselsocken im Rucksack
• Sonnenschutz & Kappe
wiederbefüllbare Wasserflasche
Mobiltelefon mit ausreichend Akku
persönliche Verpflegung

NICE-TO-HAVE

Powerbank fürs Handy
Pflaster & Blasenpflaster
Trekking-Stöcke nach Bedarf und Gusto

DER RUCKSACK: WENIGER IST MEHR

max. 10–20 Liter wählen – mehr verleitet dazu, zu viel mitzunehmen, und jedes Extra-Kilo macht sich ab km 15 bemerkbar
den Rucksack vorher mit realistischem Packgewicht tragen und einlaufen
Fronttaschen oder Hüfttaschen für schnellen Zugriff auf Snacks und Trinkflasche

PRO-TIPP

Teste deine komplette Ausrüstung auf einer kleinen Proberunde VOR dem Event. Nichts ist schlimmer als neue Schuhe ab km 15 oder ein Rucksack, der anfängt, dich an einer Stelle zu nerven.

02 VORBEREITUNG

Vom Alltag zu 20 km

Du musst kein Sportler sein. Du musst nur anfangen.

PLAN

Fang klein an. Kurze Einheiten, kein Druck – es geht darum, deinen Körper an regelmäßige Gehen zu gewöhnen. Nicht darum, sofort Leistung zu bringen. Geh auch vermehrt Strecken zu Fuß, die du sonst mit dem Auto zurückgelegt hättest. Steigere dich langsam. Längere Einheiten, irgendwann echtes Gelände. Ab diesem Punkt gehört der Rucksack mit – und die Schuhe, die du auch am Eventtag trägst. Plane zwei längere Touren ein, bevor es losgeht. Eine auf halber Distanz, eine nah an den 20 km. Du wirst Momente haben, wo es zieht. Genau dafür sind sie da – damit der große Tag keine Überraschung wird, sondern eine Bestätigung.

REGELN

- › Lieber langsam und weit als schnell und verletzt – Pace ist egal
- › Mindestens 1 Ruhetag zwischen den Einheiten einplanen
- › Auch Sehnen und Bänder müssen sich anpassen – die brauchen länger als Muskeln. Belastung langsam steigern.
- › Die Woche vor dem Event: einen Gang zurückschalten. Die beste Vorbereitung in der letzten Woche ist ausreichend Erholung.

TIPP FÜR SCHREIBTISCHTÄTER

Zehen- und Fußübungen lassen sich auch im Büro machen: Fuß kreisen, Fersenstand beim Telefonieren, Gegenstände mit den Zehen greifen. Klingt komisch, wirkt.

PROBERUNDE EINPLANEN

Versuche vor dem Event eine längere Tour mit voller Ausrüstung zu wandern. Nutze sie auch, um herauszufinden, welche Snacks du nach mehreren Stunden noch runterkriegst – das ist individuell und überraschend wichtig.



03 ERNÄHRUNG

Essen & Trinken unterwegs

Auf 20 km verbrauchst du ca. 1.200–1.800 kcal. Dein Körper braucht Nachschub – regelmäßig!

TRINKEN

- › genug Wasser einplanen
- › Nicht erst trinken, wenn der Durst kommt – dann ist man oft schon leicht dehydriert
- › feste Trinkintervalle helfen!
- › Elektrolyte bei Hitze oder längeren Strecken
- › Kaffee vor dem Start: okay

ESSEN

- › Bananen: der Klassiker – zu Recht
- › Nüsse & Trockenfrüchte, Salzstangen als Snacks
- › Belegte Brote für längere Pausen
- › Deinen Lieblingssnack einpacken – was dich bei einem Tief wieder aufbaut. Weißt nur du selbst. Ich liebe Karamellbonbons mit Schokokern, Snickers oder auch gerne Trockenfleisch 😊)
- › Nichts Neues am Eventtag ausprobieren

WANN ESSEN?

- › 1–2 h vor Start: normale Mahlzeit
- › wirklich regelmäßig während der Wanderung essen oder snacken, bitte nicht warten bis der Hunger kommt
- › Blutzucker stabil halten ist das Ziel
- › **NICHT warten bis du Hunger hast – dann ist es meist schon zu spät!**

04 AM EVENTTAG

Damit nichts schiefgeht

- › Abend vorher – Rucksack packen, sich freuen und früh schlafen, wenn es dann klappt
- › vor dem Start – genug essen, eventuell mit Sonnencreme eincremen, Scheuerstellen (auch eure geheimen Stellen!) eincremen, alles nochmal checken (Rucksack, Essen, Wasser)
- › 30 Min vor Start – Schuhe prüfen und Vorfreude verspüren
- › Start! – Mit deinem eigenen Tempo beginnen und langsam steigern – nicht mit der Herde mitreißen lassen
- › Alle 5 km – Kurze Pause: trinken, Füße und Druckstellen checken, lieber einmal zu früh Blasenpflaster nachlegen als zu spät, ansonsten nur bewegen und Freude haben
- › Km 15–18 – Der härteste Abschnitt – jetzt Kopfeinschalten!
- › Tief zwischendurch? – Tempo kurz reduzieren, essen, trinken, Lieblingsmusik an. Das geht meist nach 1–2 km vorbei.
- › Ziel! 🏆 – Medaille, Foto, stolz sein – du hast es verdient!

05 PACKLISTE

Dein Abhak-Guide für den großen Tag

Hak ab, pack ein, los geht's – nichts vergessen.

FÜSSE & KÖRPER

- ☐ Eingelaufene Schuhe
- ☐ Funktionssocken (+ 1 Paar Ersatz – frische Socken auf km 10 = neues Leben)
- ☐ Blasenpflaster oder Fixierpflaster
- ☐ Vaseline / Bodyglide gegen Scheuerstellen
- ☐ Funktionsshirt
- ☐ Wanderhose / Leggings
- ☐ Regenjacke
- ☐ Kappe / Mütze
- ☐ Sonnencreme

VERPFLEGUNG

- ☐ Trinkflasche (es ist wirklich egal, ob ihr eine Trinkblase, Softflask oder die PET-Flasche aus dem Discounter verwendet. Hauptsache trinken!)
- ☐ Snacks (Nüsse, Riegel, Banane, Salzstangen, Schoki)
- ☐ Lieblingssnack für den Tiefpunkt



SICHERHEIT & TECHNIK

- ☐ Handy (aufgeladen!)
- ☐ Powerbank
- ☐ Kleines Erste-Hilfe-Set
- ☐ Notfallkontakt notiert
- ☐ Event-Bestätigung / Ticket
- ☐ Kleiner faltbarer Trinkbecher (für Kaffee/Tee an Verpflegungsstationen)
- ☐ Kleine Zip-Beutel, falls man von dem VP noch etwas für unterwegs mitnehmen möchte
- ☐ Taschentücher

KOMFORT

- ☐ Trekking-Stöcke (wirklich nur optional)
- ☐ Kopfhörer / Musik / Podcast vorgeladen
- ☐ Gute Laune (Pflicht!)

UND DAS WICHTIGSTE

Niemand fragt dich, wie lange du gebraucht hast. Und wenn ja, du entscheidest, ob es für dich wichtig ist oder nicht.

Du gehst für dich. Du kommst für dich an.

Ob Tief oder Hochgefühl – es entscheidet sich fast immer im Kopf. Teile die Strecke in Etappen auf. Nächste 500 Meter. Immer nur der nächste Schritt.

GEMEINSAM GEHEN. STOLZ ANKOMMEN.

06 NACH DER WANDERUNG

Was dein Körper jetzt braucht

Herzlichen Glückwunsch. Du hast es geschafft.

DEIN KÖRPER DANKT ES DIR – WENN DU IHM JETZT HILFST

Direkt nach dem Ziel

- Dehnen. Auch wenn du keine Lust hast. Besonders Wade, Oberschenkel, Hüfte

Noch am selben Tag

- Proteinreiche Mahlzeit + ausreichend trinken, um Flüssigkeit und Elektrolyte wieder aufzufüllen

Abends

- Warmes Bad oder Fußbad, Beine hochlegen

Die nächsten Tage

- Leichte Bewegung statt Couch – hilft gegen Muskelkater besser als Nichtstun

Schlafen

- Eine der wichtigsten Komponenten der Regeneration. Gönn dir's.

DEIN LERNPROTOKOLL FÜR DIE NÄCHSTE TOUR

Was hat funktioniert? Welche Schuhe, welche Snacks, welches Tempo, welche Musik? Diese Erkenntnisse sind Gold wert – und beim nächsten Mal schaffst du noch mehr.

Setze dir ein neues Ziel. Vielleicht 30 km. Vielleicht das nächste Meilenstolz-Event.

GEMEINSAM GEHEN. STOLZ ANKOMMEN.
Meilenstolz • 20 km Wander-Events

JETZT ANMELDEN: [MEILENSTOLZ.DE](https://www.meilenstolz.de)