

# Viele Anmeldungen für Wander-Event

UckerMarsch: Am 30. April geht's an den Start

» Schon knapp zwei Wochen, nachdem die Veranstaltungsseite [www.uckermarsch.de](http://www.uckermarsch.de) freigeschaltet und damit der Startschuss für die Anmeldungen gegeben wurde, sind es knapp 200 Teilnehmende, die sich eingetragen haben. „Wir sind total begeistert“, sagt Cathleen Nebe von der Betriebssportgemeinschaft der Wohnbau GmbH Prenzlau. Gemeinsam mit dem Hiking-Team Uckermark bereiten die sportlichen Wohnbau-Beschäftigten das große Wanderevent am 30. April vor. Mit der Wohnbau als Hauptsponsor und vielen anderen Unterstützenden und Sponsoren an der Seite, ist man im Veranstaltungsteam überzeugt, dass der Ucker-Marsch ein Erfolg wird. Neben vielen anderen organisatorischen Aufgaben, die aktuell auf der Liste stehen, gilt es entlang der verschiedenen Strecken noch mal zu kontrollieren, worauf zu

achten ist. So stand kürzlich der „Kleine UckerMarsch“ mit 28 Kilometern um den Unteruckersee auf dem Programm. Nebenbei wurde für die nächste Ausgabe von Stadtgespräch-TV gedreht; auch ein Video, das für die Teilnahme am UckerMarsch wirbt, entstand an diesem Tag. Unterwegs blieb viel Zeit für Gespräche. So auch zu der Frage, wie man sich am besten auf eine Herausforderung wie den UckerMarsch vorbereitet. Denn während die 12-Kilometer-Strecke selbst für Teilnehmende geeignet sein dürfte, die sonst nicht so oft wandern, sieht es bei den 28 Kilometern und erst recht der 50-Kilometer-Tour schon etwas anders aus. Hier, so der Tipp von den erfahrenen Sportlern aus dem Hiking-Team Uckermark, sollte man sich vorab schon ein bisschen „warmlaufen“. Einfach anfangen mit dem zügigen Wandern, die Distanzen nach und nach

erweitern und in Bewegung bleiben. Wichtig ist das passende Schuhwerk. Das sollte vor allem den Zehen ausreichend Platz bieten, nicht zu eng und nicht zu weit sitzen, leicht und dennoch stabil sein. Hier auf Qualität zu setzen, ist wichtig. Hilfreich sei auch, den Füßen in Vorbereitung der Wanderung viel Aufmerksamkeit zu schenken und ihnen Pflege angedeihen zu lassen. Da gibt es die Empfehlung, Hirschtalg zu verwenden. Auch die Einnahme von Magnesium vor wie auch nach der sportlichen Herausforderung – bereits in einer möglichen Vorbereitungsphase – wird empfohlen. Und dann kann es auch schon losgehen. Wichtig aber ist, sich rechtzeitig anzumelden.

## INFO

Infos und Anmeldungen unter [www.uckermarsch.de](http://www.uckermarsch.de).

