



WANDERFEST HEILBRONN

... mehr als nur wandern!

präsentiert von:

ABSOLUTE
KAUFMANN

&

**HEILBRONNER
STIMME**
HOHENLOHER
ZEITUNG

stimme.de
KRAICHGAU
STIMME



SURVIVAL GUIDE

20 KM / 30 KM / 40 KM / 50 KM

HEILBRONN | 10.OKTOBER 2026 | WWW.WANDERFEST-HEILBRONN.DE

ALLES, WAS DU WISSEN MUSST

Von Training, Ausrüstung und Verpflegung bis hin zum Eventtag und der Regeneration danach. Mit diesem Guide bist du optimal vorbereitet.

1

VOR DEM WANDERFEST

Startunterlagen	1
Anreise & Parken	1
Startzeiten	2
Zielschluss	2
Vorbereiten: Packliste & Tipps für unterwegs	3

2

WÄHREND DEM WANDERFEST

Verpflegung unterwegs	4 -5
Verpflegung im Start- & Zielbereich	6
Sanitäreanlagen	6
Die Strecke	7
Wegführung & Orientierung	8
Gemeinsam auf der Strecke	9
Sicherheit & Gesundheit	9
Tourabbruch & Rückreise	10
Erste Hilfe kompakt	10

3

NACH DEM WANDERFEST

Im Ziel	11
Feedback	11
Kontakte & Notfallnummern	11



STARTUNTERLAGEN

Vorab-Abholung

- 7.–9. Oktober 2026
- Absolute Run Kaufmann
- Fleiner Straße, Heilbronn
- während der regulären Öffnungszeiten

Am Veranstaltungstag

- 10. Oktober 2026
- Infozelt am BUGA-Beach
- 05:30-11:00 Uhr

Enthalten

- Starterband
- Startblockzuweisung
- Survival Guide Kompakt
- Erfrischungsgetränk
- Traubenzucker
- ggf. Wanderfest-Shirt

ANREISE UND PARKEN



Adresse

Im Zukunftspark 24
74076 Heilbronn



Mit dem Rad

Radwege entlang des
Neckars und Fahrradständer
am Gelände



ÖPNV

Vom Hauptbahnhof mit der
Buslinie 12 bis „Zukunftspark-Ost“.
Von dort ca. 5 Minuten zu Fuß.



Parkmöglichkeiten

Parkmöglichkeiten rund um den
Zukunftspark



Start und Ziel

BUGA-Beach, hinterer
Bereich am Volleyballfeld

Bitte plane genügend Zeit für die Anreise ein, damit ihr entspannt in euren Wandertag starten könnt.





STARTZEITEN

Deine persönliche Startzeit findest du auf deinen Startunterlagen. Alle Teilnehmenden starten in festen Startblöcken im 15-Minuten-Takt. So verteilen sich die Wanderer besser auf der Strecke und an den Verpflegungspunkten, wodurch gerade zu Beginn weniger Gedränge und Staus entstehen.

50 km: 06:00–07:30 Uhr

40 km: 07:30–08:30 Uhr

30 km: 09:00–10:00 Uhr

20 km: 10:15–11:00 Uhr

Bitte sei **15–30 Minuten** vor deiner Startzeit im Startbereich, damit du pünktlich loswandern kannst. Viel Spaß und eine erfolgreiche Wanderung!

ZIELSCHLUSS

Der offizielle Zielschluss ist um **20:00 Uhr**.

Damit haben alle Wanderinnen und Wanderer ausreichend Zeit, ihre gewählte Strecke in einem angenehmen Tempo zu absolvieren.

Solltest du erst nach 20:00 Uhr im Ziel ankommen, ist das selbstverständlich kein Problem. Wir lassen niemanden im Ziel stehen und sind weiterhin für dich da. Allerdings kann es sein, dass der Zielbereich zu diesem Zeitpunkt bereits teilweise abgebaut wurde.

Falls du deine Medaille oder dein Finisher-Getränk nicht direkt erhältst, melde dich bitte am Infozelt. Alternativ kannst du uns auch nach der Veranstaltung per E-Mail kontaktieren: info@wanderfest-heilbronn.de

Wir sorgen dann gemeinsam dafür, dass du deine wohlverdiente Erinnerung an das Wanderfest erhältst.





VORBEREITEN

Eine gute Vorbereitung ist die halbe Wanderung. Mit der richtigen Ausrüstung und etwas Planung kannst du die Strecke entspannt genießen und bist für alle Situationen bestens gerüstet.

Das gehört in deinen Rucksack



- Trinkflasche (bereits befüllt, an den VPs kann Wasser nachgefüllt werden)
- Snacks bzw. zusätzliche eigene Verpflegung
- Handy
- Powerbank
- Leichte Regenjacke
- Blasenpflaster
- Kleines Erste-Hilfe-Set
- Persönliche Medikamente
- Taschentücher
- Wechselshirt
- Trockene Socken
- Müll- oder Zip-Beutel
- Becher und Besteck – für die Snacks an den VPs
- Taschenlampe oder Stirnlampe (für die 40-km- & 50-km-Strecke Pflicht)

- Wanderschuhe rechtzeitig einlaufen und nicht erstmals am Veranstaltungstag tragen
- Am Vortag die Wettervorhersage prüfen - passende Kleidung wählen
- Das eigene Tempo finden und nicht zu schnell starten
- Regelmäßige Pausen einplanen
- Auf ausreichend Essen und Trinken achten
- Die eigenen Grenzen kennen und respektieren
- Blasen und Reibung durch passende Kleidung und Schuhe vorbeugen
- Handy vollständig laden
- Die Komoot-Route vorab herunterladen
- Verpflegungspunkte bei der Planung berücksichtigen

Ausrüstung & Vorbereitung



Unser Tipp: Lieber ein paar Dinge zu viel als zu wenig einpacken. Ein zusätzlicher Pullover, trockene Socken oder eine Powerbank können unterwegs den entscheidenden Unterschied machen und sorgen für eine entspannte Wanderung.





VERPFLEGUNG UNTERWEGS

Starte mit einer gefüllten Trinkflasche und ausreichend eigenen Snacks. So bist du bis zur ersten Verpflegungsstation bestens versorgt und kannst entspannt loswandern. Unsere Verpflegungspunkte liegen in der Regel etwa alle 10 Kilometer entlang der Strecke. Dort kannst du deine Trinkflasche auffüllen, neue Energie tanken und deine Vorräte für den nächsten Abschnitt ergänzen.

An den Stationen erwarten dich Getränke, Snacks und Sitzgelegenheiten für eine kurze Verschnaufpause. Die genauen Standorte findest du in deinen Startunterlagen sowie auf der Streckenkarte auf Seite 7.

Allergien & Unverträglichkeiten

Wir bemühen uns um ein vielseitiges Angebot. Da individuelle Allergien, Unverträglichkeiten oder besondere Ernährungsweisen nicht vollständig berücksichtigt werden können, empfehlen wir, bei Bedarf eigene Verpflegung mitzuführen.

Nachhaltigkeit

Bitte bring einen eigenen Becher oder eine kleine Dose mit. So kannst du Getränke und Snacks genießen und gleichzeitig Verpackungsmüll reduzieren. Auch bei der Planung achten wir darauf, Lebensmittelverschwendung möglichst gering zu halten. Übrig gebliebene Lebensmittel geben wir an die Tafel Heilbronn weiter.





VERPFLEGUNG

	GAFFENBERG	WALDHEIDE	WEINGUT ROLF HEINRICH	SCHÜTZEN- HAUS
	20KM 30KM 40KM 50KM	30KM 40KM 50KM	20KM 30KM 40KM 50KM	50KM
ESSEN				
OBST	✓	✓	✓	✓
GURKEN	✓	✓	✓	✓
GEWÜRZGURKEN	✓	✓	✓	✓
BELEGTE BROTE	✓	✓	✓	✓
NÜSSE	✓	✓	✓	✓
SALZBREZELN	✓	✓	✓	✓
RIEGEL	✓	✓	✓	✓
PAIN AU CHOC	✓	✓	✓	✓
KUCHEN	✓	—	—	—
SÜSSES	—	✓	—	—
MAULTASCHEN	—	—	✓	—
DONUTS	—	—	—	✓
TRINKEN				
WASSER	✓	✓	✓	✓
ISO	✓	✓	✓	✓
ELEKTROLYTE	—	✓	✓	✓
HEISSGETRÄNKE	✓	—	✓	✓
WEIN	—	—	✓	—
SERVICE				
WC	✓	✓	✓	✓
DRK	✓	✓	✓	✓





VERPFLEGUNG IM START UND ZIEL

Auch abseits der Strecke ist für dein leibliches Wohl bestens gesorgt.

05:30 Uhr bis 11:30 Uhr: Frisch gebrühter Kaffee und weitere Getränke sorgen für einen gelungenen Start in den Wandertag (im Startbereich).

Ab 14:30 Uhr bis 21:30 Uhr: Vielfältige Speisen und Getränke an unseren Cateringständen direkt am BUGA-Beach (Zielbereich).

Als Belohnung für deine Leistung wartet im Ziel ein kostenloses Finisher-Getränk auf dich. Perfekt, um nach der Wanderung anzustoßen, neue Energie zu tanken und deinen Erfolg gemeinsam mit anderen Finishern, Familie und Freunden zu feiern.

Egal ob vor dem Start, nach dem Zieleinlauf oder während der Finisherparty: Im Start- und Zielbereich findest du zahlreiche Möglichkeiten, den Tag in entspannter Atmosphäre zu genießen. Fans, Freunde und Begleitpersonen sind ebenfalls herzlich willkommen.

SANITÄRANLAGEN

Entlang der gesamten Veranstaltung stehen ausreichend Sanitäranlagen zur Verfügung.

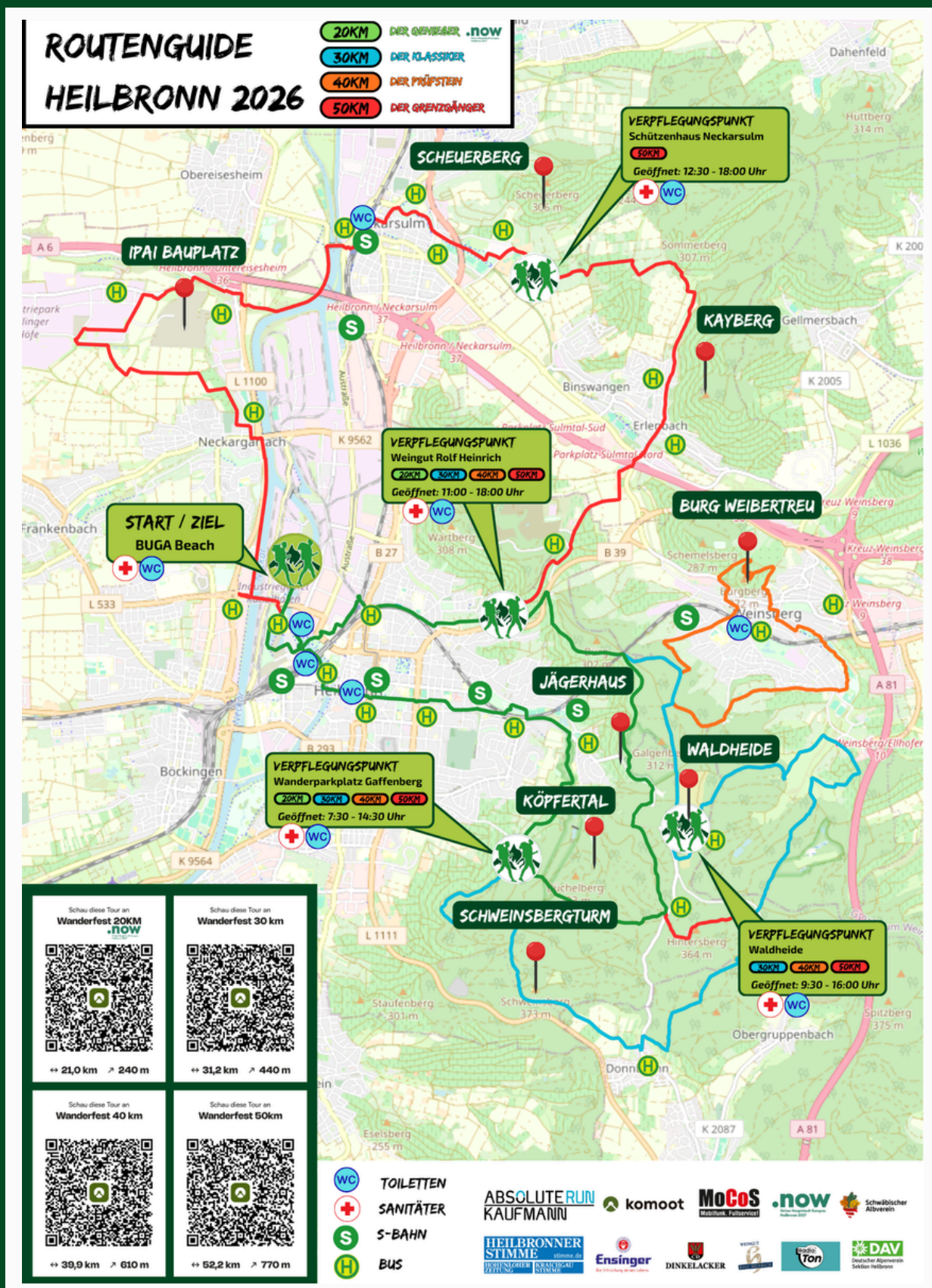
Im Start- und Zielbereich befinden sich Toiletten. An allen Verpflegungspunkten stehen ebenfalls Sanitäranlagen bereit.

Zusätzlich sind auf der Streckenkarte öffentliche Toiletten entlang der Strecke eingezeichnet, die bei Bedarf genutzt werden können (bitte Kleingeld mitbringen, falls dort Gebühren erhoben werden).





DIE STRECKEN





WEGFÜHRUNG & ORIENTIERUNG

Unsere Strecken sind an allen wichtigen Stellen ausgeschildert. Gemeinsame Wegabschnitte haben keine zusätzliche Kennzeichnung. Wo sich die Strecken trennen, zeigen dir Streckenfarbe und Kilometerangabe, welcher Weg zu deiner Route gehört.



Da sich die Strecken mehrfach teilen, ist es wichtig, den Wegweisern aufmerksam zu folgen. So erreichst du die vorgesehenen Verpflegungspunkte und absolvierst die ausgeschriebene Streckenlänge. Bitte bleibe immer auf den markierten Wegen.

Auf langen, geraden Abschnitten verzichten wir bewusst auf zusätzliche Markierungen, um Natur und Umwelt zu schonen. Der Weg ist dort eindeutig und wird an wichtigen Punkten wieder ausgeschildert.

Zusätzlich empfehlen wir dir, deine Route über Komoot zu verfolgen. Deinen kostenlosen Testcode erhältst du vor der Veranstaltung. Den Link zur passenden Strecke findest du auf unserer Website oder über den QR-Code auf deiner Streckenkarte. Lade die Route am Tag vor der Wanderung erneut herunter, damit du bei kurzfristigen Änderungen durch Baustellen oder Sperrungen die aktuelle Version hast.

Bitte vermeide Abkürzungen querfeldein – damit schützt du die Natur und sorgst für deine eigene Sicherheit.

Falls du vom Weg abkommst: Keine Sorge! Gehe zum letzten eindeutigen Wegweiser zurück und orientiere dich anschließend über den GPS-Track in Komoot oder auf deinem Smartphone.





GEMEINSAM AUF DER STRECKE

Damit alle Teilnehmenden die Wanderung sicher genießen können und die Natur geschützt wird, bitten wir dich, folgende Regeln zu beachten:

- **Bleib auf den ausgewiesenen Wegen:** So schützt du die Natur und bleibst auf der richtigen Strecke.
- **Nimm deinen Müll wieder mit:** Hinterlasse die Natur so, wie du sie vorfinden möchtest.
- **Nimm Rücksicht auf andere:** Begegne Mitwandernden, Anwohnern, Radfahrern und anderen Erholungssuchenden freundlich und respektvoll.
- **Hunde sind willkommen,** sofern sie angemeldet wurden und fit genug für die gewählte Distanz sind. Führe deinen Hund jederzeit kontrolliert und nimm Rücksicht auf andere Teilnehmende.
- **Rauchen und offenes Feuer im Wald sind verboten:** Beachte die geltenden Brandschutzregeln.

TOURABBRUCH UND RÜCKREISE

Solltest du deine Wanderung vorzeitig beenden, findest du auf der Streckenkarte mehrere **ÖPNV-Punkte** für die Rückreise. Bitte führe dafür ausreichend Geld mit. Alternativ kannst du dich an einem Verpflegungspunkt abholen lassen oder ein Taxi rufen.

Verpflegungspunkte eignen sich besonders gut als Abholort: Dort kannst du in Ruhe warten und hast Zugang zu Verpflegung und unseren Helferteams.

Bei einem gesundheitlichen Abbruch steht dir das **DRK an den Verpflegungspunkten sowie im Start- und Zielbereich zur Verfügung.** Auch mobile Teams sind unterwegs. **Bitte denke an deine Krankenkassenkarte.**

Achte auch auf andere Teilnehmende und informiere unsere Helfer, wenn jemand Unterstützung benötigt.

Niemand bleibt zurück: Unsere Schlussläufer bilden das Ende des Teilnehmerfeldes und sorgen dafür, dass niemand unbeachtet auf der Strecke bleibt.





SICHERHEIT UND GESUNDHEIT

Deine Sicherheit hat für uns oberste Priorität. Bitte achte darauf, gut vorbereitet an den Start zu gehen und deine Tour verantwortungsvoll zu absolvieren.

- Bleibe auf den **ausgeschilderten Wegen**.
- **Sei beim Queren von Straßen** besonders aufmerksam
- **Versorge deinen Körper ausreichend:** Denke an regelmäßiges Essen und Trinken.
- **Kenne deine Grenzen:** Brich die Wanderung im Zweifel lieber frühzeitig ab, bevor du gesundheitliche Risiken eingehst.

Für medizinische Hilfe steht dir das DRK im Start- und Zielbereich sowie an allen Verpflegungspunkten zur Verfügung. Zusätzlich sind mobile Teams auf der Strecke unterwegs und können bei Bedarf schnell helfen.

Sanitätsdienst vor Ort (DRK): 0156-79328118

Wichtiger Hinweis:

Bei akuten Notfällen oder lebensbedrohlichen Situationen wähle bitte umgehend den Notruf 112.

ERSTE HILFE KOMPAKT



Blase

Nicht selbst aufstechen. Mit Blasenpflaster oder Tape schützen und Belastung möglichst reduzieren.



Verstauchung

Belastung sofort stoppen, Gelenk hochlagern und möglichst kühlen. Bei anhaltenden Schmerzen Wanderung abbrechen und medizinische Hilfe holen.



Kleine Wunde

Wunde reinigen und anschließend mit Pflaster oder Verband schützen.



Bei Beschwerden

Bei starken Schmerzen, Schwindel, Kreislaufproblemen oder Unsicherheit nicht weiterwandern. Wende dich an den Sanitätsdienst oder die Notfallhotline.





IM ZIEL

Geschafft! Nach deiner Wanderung erwartet dich am BUGA-Beach der verdiente Zieleinlauf.



Deine Medaille

Deine verdiente Medaille wartet im Ziel auf dich



Finisher-Drink

Kostenloses Finisher-Getränk



Food & Drinks

Foodtrucks und kühle Getränke



Musik & Stimmung

Musik, Sitzgelegenheiten und entspannte Atmosphäre



Dein Erinnerungsfoto

Erinnerungen am Fotospot



Noch mehr vor Ort

Merch, Radio Ton, Stimme-Lounge & weitere Aktionen

DEIN FEEDBACK ZÄHLT

Wir möchten das Wanderfest jedes Jahr ein Stück besser machen und freuen uns über dein Feedback. Nach dem Event erhältst du einen Feedbackbogen für deine Erfahrungen, Anregungen und Verbesserungsvorschläge.

Du kannst uns dein Feedback auch jederzeit per E-Mail an info@wanderfest-heilbronn.de schicken.

Ob Lob, Kritik oder neue Ideen – jede Rückmeldung hilft uns weiter. Vielen Dank!

Veranstaltungshotline: 0163 - 5181340 | Sanitätsdienst vor Ort: 0156-79328118

ABSOLUTE RUN
KAUFMANN



komoot

MoCoS
Mobilfunk. Fullservice!

.now
Grüne Hauptstadt Europas
Heilbronn 2027



**Schwäbischer
Albverein**

**HEILBRONNER
STIMME**
stimme.de
HOHENLOHER
ZEITUNG
KRAICHGAU
STIMME



Ensinger
Die Erfrischung deines Lebens



DINKELACKER

WEINGUT
ROLF HEINRICH

**Radio
Ton**

DAV
Deutscher Alpenverein
Sektion Heilbronn