



Dein Ziel

- ✓ 63 km am 21. November schaffen
- ✓ Körperlich stabil & kraftvoll unterwegs sein
- ✓ Hüfte, Beine und Gelenke stärken
- ✓ Gut versorgt und mit positiver Energie starten
- ✓ Training & Alltag gut vereinbaren

Nicht schneller –
sondern länger! ♥



Dein Trainingsplan auf einen Blick



2 Wanderungen pro Woche
1 lange Tour (max. 32–36 km)
1 kurze Tour (6–10 km)



2 kurze Kraft-/Mobilitätseinheiten
je 15–25 Minuten



Deine täglichen Basics
Tiefe Hocke · Beinbeuger-Stretching
Glute Bridge mit Gewicht (2–3x/Woche)



Bei Zeit & Lust
zusätzliche kurze Spaziergänge
oder lockere Bewegung im Alltag



Deine 4 Kraft-Bausteine



Tiefe Hocke
30–60 Sek. halten
(ggf. mehrmals täglich)



Beinbeuger-Stretching
je Seite 30–60 Sek.
(ohne Schmerz)



Glute Bridge mit Gewicht
2–3x pro Woche
(10–15 Wdh.)



Clamshells (seitlich)
2–3x pro Woche
(12–15 Wdh. pro Seite)

Stark im Körper – ruhig im Kopf ♥



Dein 10-Wochen-Plan

Weniger ist mehr –
für deinen Alltag!

Woche	Wanderungen	Kraft & Mobilität	Besonderes / Fokus
Woche 1 14.–20. Sept.	• 1 x 12–15 km • 1 x 6–8 km	• 2 x (15–20 Min.) Glute Bridge + Clamshells + Hocke / Stretching	• Technik & Ausrüstung testen Alltagstauglichkeit prüfen
Woche 2 21.–27. Sept.	• 1 x 16–20 km • 1 x 6–8 km	• 2 x (15–20 Min.) Glute Bridge + Clamshells + Hocke / Stretching	• Ernährung anpassen Wasser & Elektrolyte testen
Woche 3 28. Sept.–4. Okt.	• 1 x 20–24 km • 1 x 6–8 km	• 2 x (15–20 Min.) Glute Bridge + Clamshells + Hocke / Stretching	• Belastung langsam steigern Verpflegung üben
Woche 4 5.–11. Okt.	• 1 x 24–28 km • 1 x 6–8 km	• 2 x (15–20 Min.) Glute Bridge + Clamshells + Hocke / Stretching	• Wander-Rucksack testen Schuhe & Blasenprävention
Woche 5 12.–18. Okt.	• 1 x 28–32 km • 1 x 6–10 km	• 2 x (15–20 Min.) Glute Bridge + Clamshells + Hocke / Stretching	• Ernährung weiter optimieren Flüssigkeits- & Salzhaushalt
Woche 6 19.–25. Okt.	• 1 x 32–36 km • 1 x 6–10 km	• 2 x (15–20 Min.) Glute Bridge + Clamshells + Hocke / Stretching	• Körpergefühl & Tempo Notfall-Strategie (bei Problemen)
Woche 7 26. Okt.–1. Nov.	• 1 x 28–32 km • 1 x 6–10 km	• 2 x (15–20 Min.) Glute Bridge + Clamshells + Hocke / Stretching	• Fokus: gleichmäßiges Tempo Mental stark bleiben
Woche 8 2.–8. Nov.	• 1 x 20–24 km • 1 x 6–10 km	• 1–2 x (15 Min.) leichtes Training	• Mehr Erholung Schlaf & Regeneration
Woche 9 9.–15. Nov.	• 1 x 12–16 km • 1 x 6–8 km	• 1 x (15 Min.) Mobility & Hocke	• Alltag, leichtes Training Mental vorbereiten
Woche 10 16.–21. Nov.	• nur kurze Spaziergänge (max. 6–10 km)	• leichtes Stretching keine schweren Einheiten	• Entspannen, gut schlafen Du schaffst das! ♥



Tipps für deinen Erfolg

- ✓ Höre auf deinen Körper – keine Schmerzen ignorieren
- ✓ Tempo: gleichmäßig statt schnell
- ✓ Ausreichend schlafen
- ✓ Stress reduzieren – Achtsamkeit in den Alltag holen
- ✓ Dranbleiben – auch wenn es mal schwerfällt

Du kannst das! ♥



Gut vorbereitet
ist nicht nur der Weg
leichter –
sondern auch
das Ankommen
schöner. ♥



Wenn aus Nebel
Leben wird



Ernährung – dein Energiepaket

Täglich ca. 90–110 g Protein

z. B. Joghurt, Skyr, Eier, Tofu, Tempeh,
Quark, Nüsse/Samen, Haferflocken

- ✓ **Ausreichend Kohlenhydrate**
Haferflocken, Brot, Kartoffeln, Reis, Nudeln,
Obst, Gemüse
- ✓ **Gesunde Fette**
Avocado, Nüsse/Samen, pflanzliche Öle
- ✓ **Viel trinken + Elektrolyte**
Wasser, Tee, isotonische Getränke, Salzttabletten



Vor der Tour (2–3 Std.)

z. B. Haferflocken + Banane + Nussmus



Während der Tour (alle 30–45 Min.)

kleine Snacks: Banane, Riegel, Reiswaffeln,
Trockenfrüchte, Kartoffeln, süß/salzig



Nach der Tour

Protein + Kohlenhydrate
z. B. Quark, Joghurt, Vollkornbrot, Gemüse

Teste alles
vorher –
nicht erst
am Ziel!
♥



Für stressige Arbeitstage

- ✓ Nur 1 Wanderung (6–10 km)
- ✓ 1 Kraft-/Mobilitätseinheit (15 Min.)
- ✓ Deine 3 Basics (Hocke, Stretching, Glute Bridge)
- ✓ Optional: kurzer Spaziergang

Auch kleine Schritte
bringen dich ans Ziel! ♥

Pin für Pinterest



- ✓ Motiviert & authentisch
- ✓ Mehr als nur ein Trainingsplan
- ✓ Mit praktischen Tipps
- ✓ Für deinen Alltag & dein Ziel



Wenn aus Nebel
Leben wird ♥

Mein realistischer 63-km-Trainingsplan

14. September bis 21. November · speziell für Berufstätige · 2 Wanderungen pro Woche

Das Ziel

Am 21. November 63 km schaffen – ohne den Berufsalltag auf den Kopf zu stellen. Der Schwerpunkt liegt auf einer wöchentlichen langen Wanderung, einer kürzeren zweiten Tour, Kraft für Beine und Hüfte sowie einer gut trainierten Verpflegung.

Deine einfache Wochenstruktur

1. Wanderung: die längere Tour am Wochenende – wichtigste Einheit.

2. Wanderung: 6–10 km locker, am anderen Wochenende-Tag oder an einem freien Abend.

Kraft/Mobilität: 2 × 15–25 Minuten unter der Woche.

Stressige Woche: lange Wanderung + eine kurze Kraft-/Mobilitätseinheit reichen.

Woche	Lange Tour	2. Tour	Kraft	Fokus
1 · 14.–20.09.	14–18 km	6–8 km	2 × 15–20 Min.	locker starten
2 · 21.–27.09.	16–20 km	6–8 km	2 × 15–20 Min.	Rhythmus finden
3 · 28.09.–04.10.	18–22 km	6–8 km	2 × 15–20 Min.	langsam steigern
4 · 05.–11.10.	20–24 km	7–10 km	2 × 15–20 Min.	Ausrüstung testen
5 · 12.–18.10.	24–28 km	8–10 km	2 × 15–25 Min.	Verpflegung testen
6 · 19.–25.10.	28–32 km	8–10 km	2 × 15–25 Min.	Tempo & Ausdauer
7 · 26.10.–01.11.	32–36 km	6–8 km locker	1–2 × leicht	längste Tour
8 · 02.–08.11.	22–26 km	6–8 km locker	1 × leicht	Regeneration
9 · 09.–15.11.	12–16 km	5–8 km locker	Mobilität	Kopf & Körper vorbereiten
10 · 16.–21.11.	max. 5–8 km	optional	Erholung	frisch an den Start

Deine vorhandene Routine – genau passend

Tiefe Hocke: kurz täglich möglich, wenn sie schmerzfrei ist; als Mobilität, nicht als Krafttest.

Bein-/Hüftstretching: sanft und ohne Schmerzen.

Glute Bridge mit Gewicht: 2–3 × pro Woche, nicht täglich schwer.

Clamshell/seitliches Beinheben: 2 × pro Woche ergänzen.

Wadenheben: 2 × pro Woche.

So sieht eine Arbeitswoche aus

Mo: frei

Di: 15–25 Min. Kraft

Mi: frei / Alltagsbewegung

Do: 15–25 Min. Kraft oder Mobilität

Fr: frei

Sa oder So: lange Wanderung

Der andere Tag: kurze Tour, wenn es passt.

Wenn die Arbeit dazwischenkommt

Nicht nachholen und keine Kilometer verdoppeln. Wenn eine Woche sehr voll ist, genügt: **1 längere Wanderung + 1 kurze Kraft-/Mobilitätseinheit**. Die Kontinuität ist wichtiger als ein perfekter Kalender.

Ernährung für die Vorbereitung

Als Orientierung etwa **90–110 g Protein pro Tag**. Gute vegetarische Quellen sind z. B. Joghurt/Skyr, Quark, Eier, Tofu/Tempeh sowie gut verträgliche Hülsenfrüchte. Dazu ausreichend Kohlenhydrate: Haferflocken, Brot, Kartoffeln, Reis, Nudeln und Obst. An langen Trainingstagen nicht bewusst zu wenig essen.

Verpflegung auf langen Touren

Ab etwa 30–45 Minuten regelmäßig kleine Portionen essen, statt auf Hunger zu warten. Geeignet zum Testen: Banane, Brot/Brötchen, Riegel, Reiswaffeln, Trockenfrüchte oder etwas Süßes. Getränke, Elektrolyte und Salz ebenfalls im Training ausprobieren. Am 21. November nichts Neues testen.

Die längste Trainingswanderung

Mit 32–36 km in Woche 7 setzt du einen ausreichenden langen Reiz, ohne deinen Berufsalltag mit mehreren 40-km-Touren zu belasten. Danach wird reduziert. Du musst vor den 63 km keine 50–60 km im Training schaffen.

Hüfte & Schmerzen

Wenn Beschwerden deutlich zunehmen oder dein Gangbild verändern, nicht einfach weiter Kilometer sammeln. Belastung reduzieren und anhaltende oder zunehmende Beschwerden abklären lassen. Das Training soll dich belastbarer machen – nicht dich bis zum Event kaputtmachen.

Die letzten Tage

16.–19.11.: nur leichte Bewegung und Mobilität.

20.11.: Beine ruhig halten, gut essen und trinken, früh schlafen.

21.11.: bewusst langsam starten und Reserven für die letzten 15–20 km behalten.

Schritt für Schritt zu deinem Ziel. Weniger ist nicht schlechter – wenn es dafür in dein Leben passt.