



Stark
entspannt
ans Ziel
♥

Mein Trainings- & Ernährungsplan für die 63 km Wanderung

vom 14. September
bis 21. November

Fit • Stark • Gut versorgt • Mit Freude

63 km
♥

21. November

Wenn aus Nebel
Leben wird



Dein Ziel

- ✓ 63 km kontrolliert und gleichmäßig
- ✓ Hüfte/Oberschenkel möglichst ruhig halten
- ✓ Kraftausdauer für lange Strecken
- ✓ Verpflegung vorher trainieren
- ✓ Die letzten 15 km noch handlungsfähig sein

Nicht schneller –
sondern länger. ♥



Die Eckdaten



Start: 14. September



Ziel: 21. November (63 km)



Dauer: 9½ Wochen



Training: 3 Wander-Einheiten
+ 2 Krafttrainings pro Woche



Schwerpunkte: Ausdauer, Kraft,
Stabilität, Ernährung, Tempoökonomie



Deine 10-Wochen-Übersicht

W1–3

Grundlage stabilisieren
(18–28 km, 2x Kraft)

W4–6

Spezifisch trainieren
(28–42 km, 2x Kraft)

W7

Belastungsspitze
(42–45 km, 2x Kraft)

W8–9

Tapering
(20–15 km, Kraft reduziert)

W10

Letzte 3–4 Tage
nur noch leicht bewegen, erholen



Dein Trainingsplan im Detail

Jede Tour bringt dich deinem Ziel näher!

Wochen	Wander-Einheiten	Krafttraining (2x/Woche)	Beispielwoche (je 1 Tag pro Woche)
W1 14.–20.09.	1x 18–22 km 1x 10–15 km 1x 6–10 km (locker)	Gesäß, Beine, Core, Hüftstabilität (20–30 Min.)	Mo: 18 km Mi: Kraft Fr: 10 km So: 6 km
W2 21.–27.09.	1x 22–25 km 1x 10–15 km 1x 6–10 km (locker)	Gesäß, Beine, Core, Hüftstabilität (20–30 Min.)	Mo: 22 km Mi: Kraft Fr: 12 km So: 6 km
W3 28.09.–04.10.	1x 25–28 km 1x 10–15 km 1x 6–10 km (locker)	Gesäß, Beine, Core, Hüftstabilität (20–30 Min.)	Mo: 28 km Mi: Kraft Fr: 12 km So: 8 km
W4 05.–11.10.	1x 28–32 km 1x 10–15 km 1x 6–10 km (locker)	Gesäß, Beine, Core, Hüftstabilität (20–30 Min.)	Mo: 30 km Mi: Kraft Fr: 12 km So: 8 km
W5 12.–18.10.	1x 32–36 km 1x 10–15 km 1x 6–10 km (locker)	Gesäß, Beine, Core, Hüftstabilität (20–30 Min.)	Mo: 34 km Mi: Kraft Fr: 12 km So: 8 km
W6 19.–25.10.	1x 38–42 km 1x 10–15 km 1x 6–10 km (locker)	Gesäß, Beine, Core, Hüftstabilität (20–30 Min.)	Mo: 40 km Mi: Kraft Fr: 12 km So: 8 km
W7 26.10.–01.11.	1x 42–45 km 1x 10–15 km 1x 6–10 km (locker)	Gesäß, Beine, Core, Hüftstabilität (20–30 Min.)	Mo: 45 km Mi: Kraft Fr: 12 km So: 8 km
W8 02.–08.11.	1x 20–25 km 1x 8–12 km 1x 6–8 km (locker)	leichtes Krafttraining oder Mobility	Mo: 22 km Mi: Mobility Fr: 10 km So: 8 km
W9 09.–15.11.	1x 8–15 km 1x 6–10 km (locker)	kein hartes Krafttraining	Mo: 12 km Do: 8 km So: 10–15 km
W10 16.–21.11.	nur noch leichte Bewegung	Erholung & Mobilität	Mo: 8 km Do: 6 km So: 5–8 km (oder komplett frei)



Die wichtigsten Kraftübungen

- Kniebeugen (auch ohne Gewicht)
- Ausfallschritte
- Glute Bridge (Gesäßbrücke)
- Clamshell (seitliche Hüfte)
- Wadenheben
- Plank (Rumpf)
- Seitstütz
- Beinheben im Stand

Stark in den
Beinen, ruhig
in der Hüfte.
♥



Ernährung – dein Energiepaket

Täglich anpeilen:

- ✓ 90–110 g Protein
- ✓ ausreichend Kohlenhydrate
- ✓ gesunde Fette
- ✓ Obst & Gemüse
- ✓ mind. 2,5–3 Liter Flüssigkeit

Nicht hungern –
sondern
kräftig bleiben!
♥



Ernährung – dein Energiepisch:

Täglich anpeilen:

- ✓ 90–110 g Protein • Eiweiß • Rufen/Training • Satark
- ✓ ausreichend Kohlenhydrate • Soer Mofit
- ✓ (z. B. Chia, Leinsamen, Kürbiskerne)

Kohlenhydrate für die Power:

- Haferflocken • Brot • Kartoffeln
- Reis • Nudeln • Obst (z. B. Banane)

Vor, während & nach langen Touren:

- regelmäßig kleine Portionen essen (ab 30–45 Min.)
z. B. Banane, Riegel, Brot, Reiswaffeln, Trockenfrüchte
- Flüssigkeit + Elektrolyte/Natrium
- Verpflegung jetzt im Training testen!



Kleiner Tipp:

- Bei Hitze besonders auf Salz
und Elektrolyte achten. Kein neues
Produkt am Wettkampftag testen!



Wichtige Extras

- ✓ Rucksack & Ausrüstung jetzt testen
- ✓ Wanderstöcke (bei Bedarf)
- ✓ Sporttape (bei Knie/außen)
- ✓ Gute Schuhe + passende Einlagen
- ✓ Gels/Boosts ohne Koffein
- ✓ Elektrolyte + Salztabletten



Deine Hüfte – dein Trainingssignal

- ✓ Hüfte nicht ignorieren
- ✓ bei Beschwerden Belastung anpassen
- ✓ nicht einfach weiter Kilometer draufpacken
- ✓ lieber klug einteilen – nicht zu schnell
- ✓ nach 30, 40 und 50 km noch funktionieren

Du schaffst das! ♥



Pin für Pinterest



#Wandern
#63km
#Trainingsplan
#Ernährung
#Outdoor
#Wandernmachtglücklich
#Frauenwandern
#Gesundheit
#Achtsamkeit
#WennAusNebelLebenWird

63 km am 21. November – Trainings- & Ernährungsplan

Zeitraum: 14. September bis 21. November · Ziel: kontrolliert, gleichmäßig und gut versorgt ankommen.

Die Grundidee

Nicht schneller – sondern länger. Du musst keine 63 km im Training absolvieren. Entscheidend sind Ausdauer, Kraftausdauer, stabile Hüfte/Beine, eine gut getestete Verpflegung und ein vernünftiges Tempo.

Woche	Lange Tour	Mittlere Tour	Locker	Kraft
1 · 14.–20.09.	18–22 km	10–15 km	6–10 km locker	2× 20–30 Min. Kraft
2 · 21.–27.09.	22–25 km	10–15 km	6–10 km locker	2× 20–30 Min. Kraft
3 · 28.09.–04.10.	25–28 km	10–15 km	6–10 km locker	2× 20–30 Min. Kraft
4 · 05.–11.10.	28–32 km	10–15 km	6–10 km locker	2× 20–30 Min. Kraft
5 · 12.–18.10.	32–36 km	10–15 km	6–10 km locker	2× 20–30 Min. Kraft
6 · 19.–25.10.	38–42 km	10–15 km	6–10 km locker	2× 20–30 Min. Kraft
7 · 26.10.–01.11.	42–45 km	10–15 km	6–10 km locker	2× 20–30 Min. Kraft
8 · 02.–08.11.	20–25 km	8–12 km	6–8 km locker	Kraft deutlich reduzieren
9 · 09.–15.11.	8–15 km	6–10 km locker	—	kein hartes Krafttraining
10 · 16.–21.11.	nur leichte Bewegung	6–8 km sehr locker	—	Erholung & Mobilität

Krafttraining – kurz, aber regelmäßig

2× pro Woche ca. 20–30 Minuten: Kniebeugen, Ausfallschritte, Glute Bridge, Clamshells, Wadenheben, Plank/Seitstütz und kontrollierte Beinbewegungen im Stand. Nicht bis zum Muskelversagen trainieren. In Woche 8 deutlich reduzieren, ab Woche 9 kein hartes Krafttraining mehr.

Ernährung im Alltag

Orientierung: etwa **90–110 g Protein/Tag**, ausreichend Kohlenhydrate, Gemüse/Obst und gesunde Fette. Vegetarische einfache Proteinquellen: Naturjoghurt/Skyr, Quark, Eier, Tofu/Tempeh und gut verträgliche Hülsenfrüchte. Kohlenhydrate: Haferflocken, Brot, Kartoffeln, Reis, Nudeln, Obst. An langen Trainingstagen bewusst mehr Kohlenhydrate einplanen.

Verpflegung auf langen Wanderungen

Nicht auf Hunger oder Durst warten. Ab etwa 30–45 Minuten regelmäßig kleine Portionen testen: Banane, Brot/Brötchen, Riegel, Reiswaffeln, Trockenfrüchte oder etwas Süßes. Flüssigkeit und Elektrolyte einplanen. **Alles, was am 21. November funktionieren soll, vorher auf langen Touren ausprobieren.**

Ausrüstung testen

Rucksack, Schuhe, Einlagen, Wanderstöcke, Sporttape und Verpflegung spätestens bei den langen Trainingstouren testen. Keine neue Ausrüstung und keine neue Nahrung am Veranstaltungstag.

Die letzten Tage

16.–19.11.: nur leichte Bewegung, Mobilität und Erholung. 20.11.: Beine ruhig halten, essen, trinken, früh schlafen. 21.11.: ruhig starten und von Anfang an bewusst Tempo sparen. Das Ziel ist nicht, die ersten 30 km zu gewinnen – sondern bei km 50 noch Reserven zu haben.

Wichtiger Trainingsgrundsatz

Wenn Schmerzen während einer Tour deutlich zunehmen oder dein Gangbild verändern, die Belastung reduzieren bzw. abbrechen und die Ursache abklären lassen. Ein Trainingsplan soll dich stärker machen – nicht durch eine Verletzung hindurchbringen.

21. November: 63 km – du musst nicht schnell sein. Du musst klug sein.