

Keine Gnade für die Wade!



ACHTUNG: Diese Informationen gelten nur für angemeldete Teilnehmer!

Am 12. September ist es wieder soweit! Dann heißt es wieder Mal: Keine Gnade für die Wade!

Hier erhältst Du die wichtigsten Infos zu deiner Teilnahme auf einen Blick.

1. Ablauf am Start

Start ist am 12.09.2026 - Vor dem Bürgerhaus Gründau-Lieblos, Am Bürgerzentrum 1, 63584 Gründau.

Im Start/ Zielbereich gibt es ausreichend Parkmöglichkeiten. Falls diese nicht reichen, nutze bitte die Parkflächen von "Möbel Höffner" in rd. 500 m Entfernung. Sei ca. 45 Minuten vor Deinem Start hier. Bitte halte dein Ticket bereit. Du brauchst dein Ticket

nicht mehr ausdrucken, wir können es von deinem Handy scannen!

Hier nochmal Eure Startzeiten:

60 km - 07.00 Uhr

42 km - 08.00 Uhr

30 km - 09.00 Uhr

15 km - 11.00 Uhr

2. Allgemeines:

Bitte nimm auf deine und die Gesundheit anderer Mitwanderer Rücksicht! Solltest Du Dich aus welchen Gründen auch immer nicht wirklich fit fühlen -> Schone Dich und wandere nicht mit. Eine Rückerstattung des Ticketpreises aus diesen Gründen ist auch im nachhinein nicht möglich.

Außerdem gilt:

- Bringe einen Behälter und einen Becher für die Snackausgabe mit.
- Eigenes Desinfektionsmittel/ Feuchttücher wird empfohlen

3. Ausrüstung beim Marsch (Packliste)

Wie bei solchen Veranstaltungen üblich, gibt es die verpflichtende Mindestausrüstung, die jeder dabei haben muss.

[GPX Dateien \(alle Strecken\)](#)



Beim abspeichern in der eigenen WanderApp bitte als Originalroute abspeichern!

ZIP-Datei - Download automatisch!

3. Ausrüstung beim Marsch (Packliste)

Wie bei solchen Veranstaltungen üblich, gibt es die verpflichtende Mindestausrüstung, die jeder dabeihaben muss.

Dazu gehören:

- Regen-/Sonnenschutz
- Warme Kleidung (auch bei warmen Temperaturen!)
- Smartphone & Powerbank
- Stirn- oder Taschenlampe mit genügend Akkukapazität bei 30/ 60km (wenn es während des wanderns etwas dunkel wird)
- Behälter für Snack-Annahme
- Dein eigener Becher

Wir wollen dich damit nicht ärgern und haben die Mindestausrüstung sehr sorgfältig ausgewählt, um das Event für dich erfolgreich und sicher zu machen. Deswegen machen wir dabei auch keine Kompromisse.

Die folgenden Dinge sind auch absolut essentiell:

- Wasserflasche/n oder Trinkblase mit ausreichend Volumen
- Geeignete eingelaufene Schuhe
- Ein möglichst leichter Rucksack mit ausreichend Fassungsvermögen
- Ausreichend Verpflegung (bei uns gibt es Snacks, aber KEINE Vollverpflegung! Der Keine Gnade für die Wade!-Marsch ist ein Selbstversorger-Event, weil die Bedürfnisse und Vorlieben des/der Einzelnen bei so einer Wanderung sehr unterschiedlich sind)

4. Navigation

So findest du die Route:

1. GPS-Datei auf dem Handy (unbedingt empfohlen!)
2. Markierungen auf der Strecke



4.1. GPS-Datei auf dem Handy

Egal, wie technikbegeistert du bist und ob du dein Handy magst oder nicht, lade dir auf jeden Fall eine Navigations-App mit unserer GPS-Datei aufs Handy! Die GPS-Navigation mit dem Handy ist die einzige Methode, die (fast) ohne Fehler funktioniert. Aktualisiere die Strecke unbedingt nochmal am Abend vor dem Event.

[Routenlinks als Collection für Komoot](#)

Routenlinks für die WanderApp AllTrails

[60 km](#)

[42 km](#)

[30 km](#)

[15 km](#)

4.2. Markierungen auf der Strecke:

Wir geben uns sehr viel Mühe bei der Markierung der Strecke mit Pfeilen auf dem Boden und Wegpunkten an Laternen, Bäumen etc. Diese Markierungen sollen dich aber nur unterstützen. Falls aber irgendein Experte zwei oder drei Pfeile entfernt, findest du die Route vielleicht nicht mehr und wir können nicht überall sein. Deswegen richte dir unbedingt die GPS-Daten auf dem Handy ein!

Homepage Gemeinde Gründau

Am Ende dieses Artikels findest du die GPX-Dateien für alle gängigen Navigationshilfen zum Download. Diese kannst Du dann auf Dein Navigationsgerät aufspielen. Streckenkarten und die Packliste gibt es dort ebenfalls noch einmal.

5. Sicherheit und Ablauf

Am Start bekommst du das Streckenheft mit den absolut wichtigsten Informationen zu den Ausstiegspunkten, Öffnungszeiten der Streckenposten und Notrufnummer des Sanitätsdienstes.

6. Endlich im Ziel...

Endlich angekommen, gibt es natürlich auch die wohlverdiente Belohnung. Neben der obligatorischen Medaille und Urkunde gibt es in diesem Jahr wieder Dein Finisher-Getränk. Entweder mit oder ohne Alkohol.

Ebenfalls erwartet Euch natürlich das obligatorische Essensangebot. Dieses Jahr leckere Pizza :-)

Wir freuen uns auf das Event mit Dir!
Hannes und das gesamte Waden-Team



[Packliste](#)



[Karte 60 km](#)



[Karte 42 km](#)



[Karte 30 km](#)



[Karte 15 km](#)



eMail an Teilnehmer 10 Tage vor Start

Am 12. September 2026 ist es wieder soweit!

Bereits seit vier Wochen sind wir ausverkauft (!) & alle 700 Tickets haben ihre Abnehmer gefunden. Und in Kürze heißt dann zum fünften Mal in Gründau:

Keine Gnade für die Wade!

Auf der Homepage der Gemeinde Gründau erhältst Du alle für den Marsch erforderlichen Informationen wie Deine Startzeit usw.. Der Weiteren die von vielen schon sehnsüchtig erwarteten Streckenlinks, Streckenkarten, die Packliste und GPX-Dateien für Dein Navigationsgerät zum Download. Diese kannst Du dann auf Dein Navigationsgerät aufspielen.

[Hierfür bitte einfach der Verlinkung auf die Homepage der Gemeinde Gründau folgen.](#)

Noch etwas in eigener Sache und auf freiwilliger Basis: Unter anderem wird es auch in diesem Jahr eine kleine Aufmerksamkeit für die *weiteste Anreise* geben. Bist Du der Meinung Du könntest der *Jüngste* oder *Älteste* Teilnehmer sein wäre das auch von Interesse. Hierfür wäre es prima, wenn Du mir Deinen Vor- und Nachnamen und Wohnort in einer kurzen eMail an hannes.schulz@gruendau.de schickst.

Bleibt gesund & wir sehen uns am 12. September!

Euer Hannes im Namen des gesamten *Waden-Teams*

eMail an Teilnehmer 1 Tag vor Start

Hallo in die Runde!

Samstag, den 12. September, ist es soweit: Wir starten mit *Keine Gnade für die Wade!*

Die Strecken sind präpariert und das mit der Wetterbestellung hat auch (so semi gut) geklappt. Denkt bitte dran, Euch entsprechend den Temperaturen auszustatten. Es sind nur rund 15 °C angesagt. Also macht es Sinn, eine Jacke dabei zu haben. Zumindest bis man "Warm" ist. Aber ihr habt dafür ja eine Packliste 😊. Und beachtet sie!

Wenn ihr eine halbe Stunde vor dem Start vor Ort seit, reicht das völlig. Parkplätze sind im Start-/ Zielbereich am Rathaus reichlich vorhanden. Ansonsten stehen beim nahegelegenen *Möbelhaus Höffner* genug zur Verfügung (ca. 300m entfernt).

Bitte **NICHT** den Parkplatz vor der DM bzw. REWE Getränke-Markt nutzen. Der ist Samstags immer mehr als ausgelastet und ihr würdet mir Ärger ersparen....

Falls jemand noch einen Kaffee vor dem Start benötigt: Ist bei uns ab 6 Uhr vorhanden und zur Not hat der Bäcker beim REWE (ca. 300m) ab 7 Uhr geöffnet 😊

Hier nochmal Eure Startzeiten:

60 km - 07.00 Uhr

42 km – 08.00 Uhr

30 km - 09.00 Uhr

15 km - 11.00 Uhr

Streckenänderungen hat es Stand heute keine mehr gegeben. Den Link zu Komoot usw. und den Allgemeinen Infos füge ich nochmal bei:

https://www.gruendau.info/seite/de/gemeinde/2802/-/Keine_Gnade_fuer_die_Wade!.html

Ansonsten bleibt gesund und wir sehen uns Samstag am Start in alter Frische!

Im Namen des gesamten *Waden-Teams*

Euer Hannes

***PS: Falls Du Dich abgemeldet hast und trotzdem diese Mali erhält -->
Einfach ignorieren***