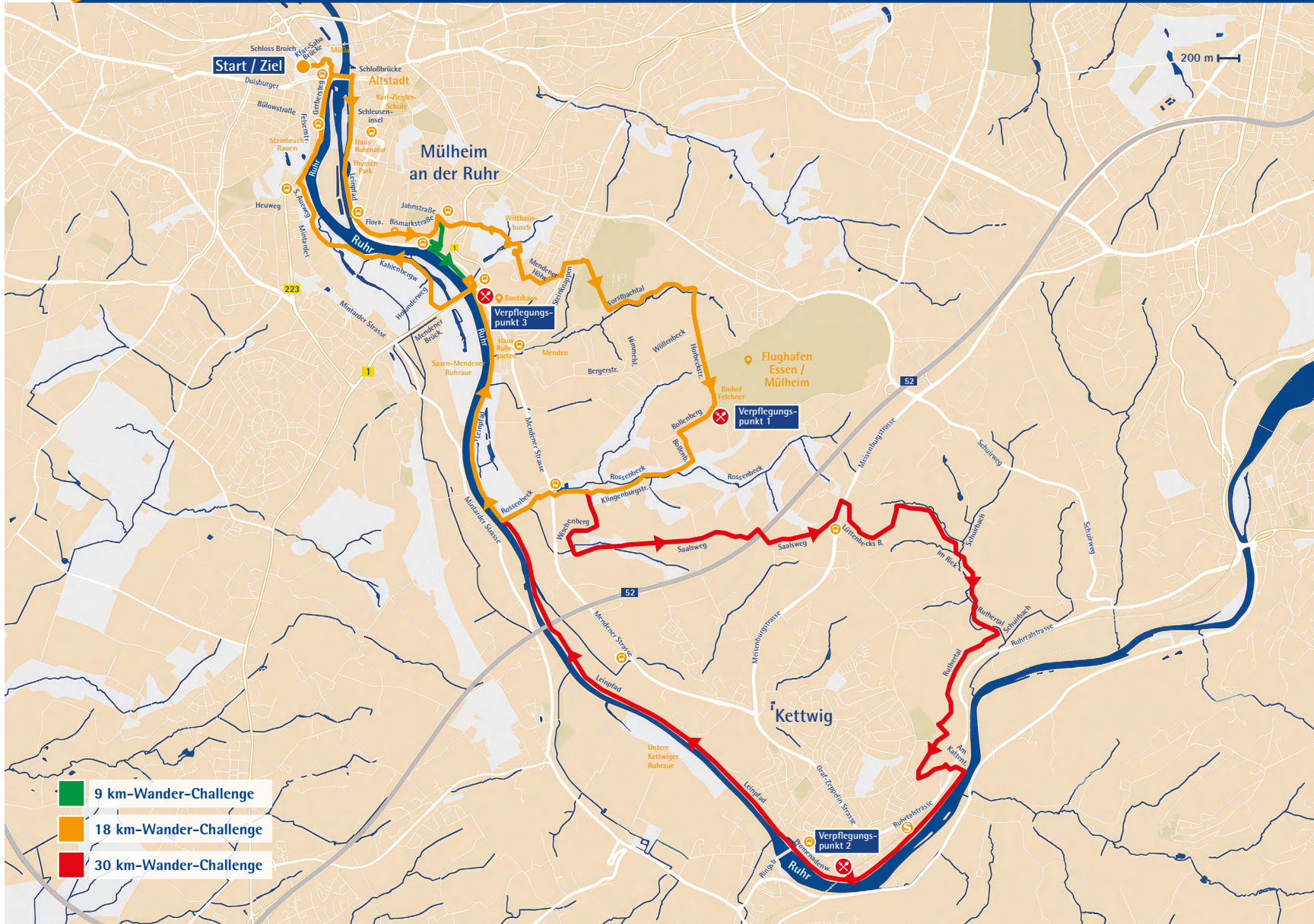




1000 HERZEN

Mülheim – 22. März 2026 1000 Herzen Wander-Challenge



Verpflegungspunkte

Auf der 30 km-Runde gibt es drei und auf der 18 km-Runde zwei Verpflegungspunkte, die auf der Wanderkarte eingezeichnet sind. An den Verpflegungspunkten hast du die Möglichkeit eine kleine Pause einzulegen.

Wir versorgen dich dort zusätzlich mit Getränken und Snacks. Außerdem kannst du die dort vorhandenen Toiletten nutzen. Bitte halte dich nur so lange wie nötig an den Verpflegungspunkten auf.

Notfallnummern

Bei kleineren Verletzungen nutze die Rufnummer unserer Sanitäter:
0163 361 0552

Bei medizinischen Notfällen nutze bitte die Rufnummer des Rettungsdienstes:
112

Du hast dich verlaufen?
Rufe uns an und wir helfen dir weiter:
0174 275 2186

Ausstiegspunkte

Solltest du aus verschiedenen Gründen nicht mehr laufen können oder aussteigen wollen, befinden sich entlang der Strecke einige ÖPNV-Haltestellen. Diese sind auf der Karte eingezeichnet.

Veranstalter:

Klinik für Kardiologie
St. Marien-Hospital
Mülheim an der Ruhr | Kaiserstraße 50
45468 Mülheim an der Ruhr
Tel.: 0208/305 42061

St. Marien-Hospital
Mülheim an der Ruhr

