

## Schlafen, Sauna, Hirschtalg: Horizontale-"Urgesteine" geben Tipps an Unerfahrene



Andrea Schröter (49), 11. Teilnahme: Ich habe glücklicherweise nie Blasen oder Knieprobleme. Aber der Muskelkater wird bis Dienstag halten. Viel schlafen wenn man heimkommt hilft. Und sich fürs nächste Mal vorbereiten. Ich wandere dafür sehr oft 30, 40 Kilometer.



Alexander Dittrich (36), 15. Teilnahme: Kaputte Füße? Wäre mit Hirschtalg nicht passiert! Ich bleibe im Ziel immer noch in Bewegung. In den paar Stunden, die ich auf meinen Bruder warte. Nach dem ersten Mal dauerte es zwei Wochen, heute weiß ich vorher: Noch mal!



Andreas Beil (40), 12. Teilnahme: Nach der ersten Tour ging es mir schlecht. Man muss sich dran gewöhnen. Schmerz in den Beinen - das vergeht von Tag zu Tag. Bei mir stand zuletzt immer am Samstag gleich eine Hochzeit oder Ähnliches an. Hinterher unter Freunden sein: hilft



David Dittrich (36), 14. Teilnahme: Mein Bruder sagte es schon, er wartet. Bereitet mir schon mal den Klappstuhl vor und organisiert ein kühles Bier. Über die Schmerzen hinweg helfen auch die schönen Eindrücke von der Strecke. Ihr habt hoffentlich Fotos gemacht!



Matthias Pfeiffer (49), 11. Teilnahme: Ich war anfangs total kaputt am Ende. Es wird besser mit den Jahren. Ich versuche zu schlafen, essen muss nicht sein, am zweiten Tag gehe ich in die Sauna, dann kann ich am Montag wieder gehen. Und Dienstag will man schon Loslaufen...