



# 1000 HERZEN

# Mülheim – 06. April 2025 1000 Herzen Wander-Challenge



### Verpflegungspunkte

Auf der 19 km-Runde gibt es 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:

**0178 407 2037**

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

