



*Zu Fuß gehen verbindet den Geist mit Körper und Seele. Im Einklang sein mit der Natur führt dazu, im Einklang mit sich selbst zu werden...*



**MMM 2017**  
MONCHIQUE MOUNTAINS MARATHON



## MONCHIQUE MOUNTAIN MARATHON 2017

von Uwe Heitkamp, Herausgeber der Zeitschrift ECO123

Was bringt die Zeitschrift ECO123 dazu, eine gesamte Ausgabe dem Gehen zu widmen und warum organisiert sie eine Wanderwoche mit einem abschließenden Marathon? Es ist die Suche nach umweltfreundlicher Energie und ihrer nachhaltigen Investition. Beim Zu Fuß gehen kann einem am besten klar werden, wie und welche Energie wo und wann am Effizientesten in das Nachhaltigste aller Mobilitätskonzepte investiert wird. Der Anstieg vom Fuße bis zum Gipfel eines Berges mit den eigenen Füßen und Beinen, den Muskeln, den Sehnen, der rhythmischen Atmung usw. belegt eindrucksvoll, wie viel körpereigene Energie benötigt wird, um einen Höhenunterschied nachhaltig zu überwinden.

Betrachten wir es ökonomisch. Die Investition z.B. in ein gutes Paar Wanderstiefel und in eine Weitwanderung und der entsprechende Kapitalwert garantieren den Totalerfolg bei guter Rundum-Gipfelaussicht. Ist die Investition ein Erfolg, so müsste im Ergebnis ein positiver Kapitalwert erreicht werden. Ist der Kapitalwert am Ende der Wanderung Null, so hat sich die Investition exakt innerhalb des veranschlagten Zeitraums amortisiert. Sind Sie bereit, Ihrem eigenen Körper die Energie, die eine lange Wanderung benötigt, zu entnehmen und als Investition in Gesundheit und gutes Leben zu betrachten?

Gehen ist eine motorisch anspruchsvolle Tätigkeit. Sie erfordert Koordination und Gleichgewichtssinn. Während andere Säugetiere fast von Geburt an auf allen Vieren durch die Welt krabbeln, brauchen menschliche Kinder mindes-

tens ein Jahr, um sich auf zwei Beinen fortbewegen zu können. Um die lange Menschheitsgeschichte von mehreren Millionen Jahren kurz zu machen, möchte ich die These in den Raum stellen, dass Mensch in seiner Evolutionsgeschichte beständig intelligenter geworden ist – und das ohne Zufall. Wer geht, kann mehr sehen, hat die Hände frei für komplexe Tätigkeiten und er bewegt sich so sparsam fort, dass er noch Energie übrig hat, zum Beispiel für ein großes Gehirn. Es macht nur zwei Prozent des Gesamtgewichts aus, beansprucht aber 20% des Energieumsatzes. Würden wir nicht so minimalistisch auf zwei Beinen durch die Welt wandern, könnten wir uns gar nicht so viel Hirnarbeit leisten. Beim Gehen und bei anderen Bewegungsarten wie Radfahren und Schwimmen muss die rechte Gehirnhälfte die linke Körperhälfte kontrollieren und umgekehrt. Sie übernehmen, vereinfacht gesagt, die Kontrolle über Bewegungen und die Verarbeitung von Wahrnehmungen. Dabei werden Ideen und Erinnerungen gefiltert, sortiert und neu zusammengefügt. Das zu Fuß gehen hat uns also im Laufe von Millionen Jahren schlauer gemacht.

Sollten wir uns nicht heute schon mal sorgfältig auf eine schöne Weitwanderung vorbereiten? Und warum nicht in Portugal? Da gibt es ein Dutzend interessante und spannende Weitwanderwege: Vale do Côa, Terras do Xisto, Aldeias Históricas, Via Algarviana, Rota Vicentina und viele andere; Anfahrt mit dem langsamen Nachtzug nach Lissabon inklusive. Lesen Sie mehr darüber auf [www.eco123.info](http://www.eco123.info).

Die Zeitschrift ECO123 organisiert in Zusammenarbeit mit dem Portugiesischen Wanderverein e.V.ACaminPor die Internationale Wanderwoche „**Monchique Mountain Marathon 2017**“, die vom 26. Dezember bis zum 2. Januar stattfindet.

## • **Dienstag, 26. Dezember**

19h00 > Begrüßung der TeilnehmerInnen mit traditionellem Abendessen

## • **Mittwoch, 27. + Donnerstag, 28. + Freitag, 29. Dezember**

9h30 > Bergwanderungen

### Treffpunkt 1 Café da Vila Monchique

- W 1 Die historischen Wassermühlen – (9,6 km, 637Hm, 3h \*\*)
- W 2 Gipfel Foía 902 m – (6,6 km, 891Hm, 3h\*\*\*)
- W 3 Die Wasserfälle von Barbelote – (20,8 km, 883Hm, 6h\*\*\*\*)
- W 4 Spaziergang Monchique Dorf – (4 km, 479Hm, 2h\*)
- W 5 Monumentale Bäume Foía – (12,1 km, 784Hm, 5h\*\*\*\*)
- W 6 Geologie Foía – (15,4 km, 881Hm, 5h\*\*\*\*)

### Treffpunkt 2 Caldas de Monchique

- W 7 Gipfel Picota 776 m – (18,7 km, 708Hm, 6h\*\*\*\*)
- W 8 Caldas - Marmelete – (21,8 km, 605Hm, 7h\*\*\*\*)
- W 9 Monumentale Bäume Picota – (26,2 km, 938Hm, 8h\*\*\*\*)
- W 10 Caldas - Fonte Santa – (17 km, 507Hm, 6h\*\*\*\*)
- W 11 Geologie Marmelete – (6,4 km, 550Hm, 3h\*)
- W 12 Medronho-Destille & Olivenölmühle – (18,8 km, 708Hm, 7h\*\*\*\*)

\* leicht \*\* moderat \*\*\* schwer

13h00 – 15h00 > Mittagessen/Picknick/Snack

19h00 > Kulturprogramm Musik & Buffet

## • **Samstag, 30/12**

8h00 – 22h00 > Marathon 50 km inkl. Verpflegung, Getränke und Erste Hilfe  
Caldas – Fonte Santa – Picota – Monchique – Foia – Marmelete – Casais – Caldas.

## • **Sonntag, 31/12**

11h00 > Preisverleihung in Monchique

21h00 > Silvesterparty Top of the Algarve



## +INFO

---

[www.monchique-mountain-marathon.com](http://www.monchique-mountain-marathon.com)

---

- **Jede geführte Gruppenwanderung** kann sowohl einzeln und als Paket gebucht werden. Jede Wanderung garantiert portugiesisch-, englisch- und deutschsprachige Wanderführung, Snack/Picknick/Mittagessen und Wasserversorgung, ggfls Rücktransfer zum Treffpunkt.
- **Der Marathon** wird separat gebucht und ist eine Individualwanderung mit sieben Streckenposten: inkl. Getränkeversorgung, leichter Verpflegung, Erste Hilfe und Sanitäter.
- **Preise für geführte Wanderungen**
  - Halbtageswanderungen (ca. 3h) – 30 Euro
  - Ganztageswanderungen (ca. 5-8h) – 50 Euro
  - Marathon – 100 Euro
  - Kulturprogramm mit Buffet – 6 Euro
- Reservierung von Unterkünften in Monchique: [info@eco123.info](mailto:info@eco123.info) • **+351 926 6000 99**
- **1 Woche „Monchique Mountain Marathon“** vom 26.12.2017 bis 2.1.2018:  
7 Übernachtungen DZ in kleinen Pensionen mit Frühstück, Begrüßung Abendessen, drei Wanderungen, Marathon, Kultur mit Buffet und Silvesterparty **zum Preis von € 499**



**MMM 2017**  
MONCHIQUE MOUNTAINS MARATHON

| 