

RHEIN-AHR-MARSCH

GOOD WALKING CLUB E.V.

Konrad-Adenauer-Straße 2
53359 Rheinbach



NEWSLETTER APRIL 2019

Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer des RHEIN-AHR-MARSCH 2019,

schon in 12 Wochen steht uns eine gemeinsame Herausforderung bevor. Egal, ob Ihr 22 KM, 50 KM oder 100 KM in Angriff nehmen wollt, nun ist es an der Zeit, sich mit den organisatorischen Abläufen und mit unserem Reglement vertraut zu machen. Außerdem möchten wir Euch kurz auf den Stand der Vorbereitungen bringen.

TERMINE: Ausgabe der Startnummern

Aus organisatorischen Gründen bieten wir Euch bereits eine Woche vor dem Start mehrere Termine an, bei denen Ihr Eure Startunterlagen könnt. Diese Angebote haben in den vergangenen Jahren dazu beigetragen, dass die Ausgabe am Freitag reibungslos ablief. Eine Übersicht der Termine findet Ihr hier: <https://rhein-ahr-marsch.com/programm/>

Bustransfer von Rheinbach nach Remagen oder Mayschoß/Ahr

Wir bieten auch in diesem Jahr einen Bustransfer zum Preis von **5,00 Euro** an. Bitte beachtet, dass dieser Service ein Zusatzangebot unsererseits ist und kein Anspruch auf Mitnahme ohne Anmeldung besteht, **da nur eine begrenzte Anzahl von Plätzen zur Verfügung stehen**. Die Nutzung des Bustransfers an die Startorte Remagen & Mayschoß ist also nur mit Voranmeldung/Vorkasse möglich.

Bustransfer nach Remagen

- **Abfahrt: Bahnhof Rheinbach**
- Ziel: Rheinhalle Remagen
- Abfahrt 6.Juli 2019 um 06:15 Uhr
- Fahrtzeit: zirka 45 Minuten
- Fahrtpreis: 5,00 Euro

Bustransfer nach Mayschoß

- **Abfahrt: Stadion Rheinbach**
- Ziel: Weinbrunnen in Mayschoß
- Abfahrt: 6.Juli 2019, um 09:30 Uhr
- Fahrtzeit: zirka 30 Minuten
- Fahrtpreis: 5,00 Euro

Hier geht's zur Anmeldung: <https://rhein-ahr-marsch.com/bustransfer/> Ihr bekommt nach von uns eine Mail mit der Bankverbindung zur Zahlung der Transportgebühr. **Bitte meldet Euch bis zum 21.04.2019 an.**

Bestellung unserer Offiziellen -Shirts

Erstmals bieten wir unseren Teilnehmenden auch Funktionsshirts im klassischen T-Shirt-Design an. Wir haben die Shirts in den vergangenen Monaten bei unseren Wanderungen getestet und für so gut befunden, dass wir sie Euch auch guten Gewissens zu einem günstigen Preis anbieten können.

Die Shirts gibt es wahlweise mit unseren 50 Kilometer- oder 100 Kilometer-Logos.

Bitte bestellt Euer Shirt **bis zum 15. Mai 2019** über das Bestellformular auf unserer Webseite. Der Kaufpreis beträgt **15,00 € pro Shirt**. Bezahlt und abgeholt wird das verbindlich bestellte Shirt beim Abholen der Startunterlagen. Die Termine findet Ihr in unserem » [Programm](#).



Extremsportler Joey Kelly hat das Shirt des RHEIN-AHR-MARSCH 2019 bereits.

Weitere Infos, Fotos, eine Größentabelle und das Bestellformular gibt es hier: <https://rhein-ahr-marsch.com/willkommen/t-shirt-bestellung/>

Wir werden an den Veranstaltungstagen auch einige nicht vorbestellte Shirts zum Verkauf vorhalten, allerdings nur so lange der Vorrat reicht.

Die häufigste Frage: Ich kann nicht mehr – wie komme ich zurück?

Auch in diesem Jahr fährt wieder unser „Nix-geht-mehr-Bus“ ab KM 49,3 und sammelt an mehreren Verpflegungsstellen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer ein, die nicht mehr weiter gehen möchten oder können. Alle Informationen und den „Fahrplan“ des Busses und viele weitere Antworten findet Ihr in unseren **Fragen & Antworten (FAQ)**:

<https://rhein-ahr-marsch.com/willkommen/faq/>



Für Neueinsteiger*innen: Infos zum **RHEIN-AHR-MARSCH** auch zum Anhören. <https://rhein-ahr-marsch.com/>



#RAM22k #RAM50k #RAM100K: UNSER REGLEMENT

Bitte lest Euch nochmals unser Reglement durch, da es von Euch auch gewisse Vorbereitungen erfordert. So erspart Ihr Euch und uns an den Veranstaltungstagen unangenehme Überraschungen und vermeidbare Stresssituationen.

Wichtig sind uns insbesondere diese Hinweise:

Ohne Wenn und Aber: Der **RHEIN-AHR-MARSCH** ist eine Langstreckenwanderung. Ziel ist es, die Distanz von 22, 50 oder 100 Kilometer gehend zu absolvieren. **No Running!**

Der **RHEIN-AHR-MARSCH** ist kein Wettkampf. Es gibt keine Wertung und keine Siegerpreise. Die Teilnahme erfolgt freiwillig und auf eigenes Risiko.

Die Teilnehmenden sind u.a. verpflichtet:

- anderen in Not geratenen Aktiven Erste Hilfe zu leisten und sofort einen Notruf über die offizielle Notrufnummer 112 zu veranlassen.
- ein Mobiltelefon zum Absetzen von Notrufen an die Notfallnummer 112 mitzuführen
- die Bestimmungen der Straßenverkehrsordnung zu beachten.
- den Anweisungen der Helfer, Rettungsdienste und Polizei Folge zu leisten.
- der ausgeschilderten Strecke zu folgen.
- **einen BECHER mitzuführen!**
- **während der Nachtstunden:**
 - **Reflektoren oder LED-Lampen an der Kleidung oder Rucksäcke zu tragen!**
 - **funktionsfähige Stirn- oder Taschenlampen mitzuführen!**
- die Startkarte mit dem Transponder der Zeitnahmen zu tragen.
- bei vorzeitiger Beendigung des Marsches, sich bei einem Verpflegungspunkt oder via Mobiltelefon bei der Organisations-leitung abzumelden.
- **KEINE HUNDE:** Da unsere Strecke über diverse Privatgrundstücke sowie ein privates Wildgehege führt, sich unser Start- und Zielbereich in einem Sportstadion und mehrere Verpflegungspunkte in Gebäuden befinden, zu denen Hunde grundsätzlich keinen Zutritt haben, ist es den Teilnehmenden untersagt Hunde mitzuführen. Dies ist Bestandteil der Veranstaltungsgenehmigung:

Hier geht's zu unserem Reglement:

<https://rhein-ahr-marsch.com/anmeldung/reglement/>



#ram22k #ram50k #ram100k: Ein Blick auf die Strecke

Auf unserer Webseite erhaltet Ihr einen ersten Blick auf die geplante Strecke des **RHEIN-AHR-MARSCH** 2019. Diese entspricht im Großen und Ganzen der Vorjahresroute. Darauf sind neben den drei Startorten **Rheinbach, Remagen und Mayschoß** eingezeichnet, Ihr seht dort auch die vorgesehenen Verpflegungsstationen. Seid nicht überrascht, wenn Ihr dort die Zeichen für 17 Stationen und eine Apfelstation seht 😊:

Drei Getränkestationen mehr vorgesehen!

Wir gehen in diesem Jahr noch einen Schritt weiter und werden Euch gerade auf den letzten, anstrengenden 31 Kilometern kaum von der Seite weichen. Am 6.Juli 2019 planen wir, in Dernau, Rech und in Altenahr zusätzliche Wasser- und Getränkestationen für alle Starterinnen und Starter des Hauptfeldes einzurichten.

Die endgültige Strecke werden wir Mitte Juni 2019 veröffentlichen. Mit den gpx-Daten könnt Ihr aber schon mal die Strecke erkunden. Kurzfristige Änderungen sind aber jederzeit möglich. <https://rhein-ahr-marsch.com/strecken/100-kilometer/>

Trainingsangebote

Die Zeit läuft! Bis Ende Mai 2019 solltet Ihr aber schon einmal die Hälfte der angestrebten Strecke (am Stück natürlich 😊) absolviert haben. Ihr könnt allein oder mit Eurem Team gehen, es bieten sich aber auch viele Wanderungen an, die in den kommenden Wochen angeboten werden. Eine gute Gelegenheit, sich mit anderen Sportlerinnen und Sportlern auszutauschen.

Gerade im Westen der Republik und den Benelux-Staaten ist das Angebot in den kommenden Wochen richtig groß. **Unsere Empfehlungen:**

50 Kilometer im Bergischen Land



Am Samstag, 27.04.2019, stehen die **Bergischen50** auf dem Programm. Anmeldungen sind noch möglich.

Geführte Marathon-Wanderung in der Eifel



Wer diese 50 KM noch nicht in Gänze in Angriff nehmen möchte oder gerne in der Eifel unterwegs ist, dem legen wir die **Geführte Marathonwanderung der Wandergesellen Alt-Hürth**, ebenfalls **am 27.04.2019**, ans Herz. Die 42 KM führen von Schleiden aus durch den Nationalpark Eifel mit dem **Internationalen Platz Vogelsang**. Nicht nur fordernd, sondern sicherlich auch sehr informativ. Hier geht's zur **Anmeldung**. Außerdem haben die Hürther Wanderfreunde mehrere Übersichten nationaler und internationaler **Marathon- und Longdistance-Wanderungen auf ihrer Webseite**. **Ein guter Service!**

Alle Plätze für unseren Trainingsmarsch nach Dernau sind vergeben



Alle Plätze für unseren traditionellen 27 KM-Trainingsmarsch zum Weinfrühling in Dernau, **am Sonntag, den 28.04.2019**, sind zwischenzeitlich vergeben. Wir können leider keine Anmeldungen mehr annehmen, da wir ansonsten genehmigungspflichtig werden. Alle gemeldeten Teilnehmerinnen und Teilnehmer starten um 9.00 Uhr am Bahnhof Rheinbach. Infos auch bei [Achims Sportshop in Rheinbach](#), unserer Basisstation in Rheinbach. Wir freuen uns auf Euch!

Training für Powerwalker*innen am 1. Mai 2019



Wir können noch einigen leistungsambitionierten, angemeldeten Teilnehmerinnen und Teilnehmern des #ram100k oder #ram50k anbieten, **am Mittwoch, 1. Mai 2019**, an unserem Vereinstraining teilzunehmen. Auf dem Programm stehen 42 anspruchsvolle Kilometer auf dem RheinBurgenWeg sowie dem Ahrsteig rot. Zielgruppe sind Frauen und Männer, die im Juli 2019 die 100 KM unter 20 Stunden oder 50 KM unter 9:30 Stunden gehen möchten. Interesse? Dann schreibt uns bitte bis schnell eine Mail mit Eurer Telefonnummer, wir melden uns dann mit weiteren Infos: info@rhein-ahr-marsch.com

Der Wanderklassiker im Siebengebirge am 5. Mai 2019



Am **Sonntag, 05.05.2019**, veranstaltet der [Skiclub Bad Honnef](#) den Wanderklassiker „7 auf einen Streich“ durch das Siebengebirge. Der Drachenfels, Petersberg, Ölberg und die Löwenburg sind nur einige der Gipfel, die es auf 26 KM zu meistern gilt. Gerade für Neueinsteiger eine gute Vorbereitung auf den **RHEIN-AHR-MARSCH**. Muskelkater garantiert ☺. Angemeldet wird sich vor Ort. Hier gibt's die [Infos](#).

Weitere Terminübersichten:

DVV-Wandertage: <https://www.dvv-wandern.de/wandertage.html>

Wanderungen in Belgien: <https://www.walkinginbelgium.be/>

<http://www.euraudax-belgium.be/calendar.html>

Follow us!

Auf unserer Webseite www.rhein-ahr-marsch.com findet Ihr Informationen zu Eurem Start. Wir empfehlen, nun regelmäßig dort vorbeizuschauen. Auch ansonsten gibt es ab sofort wieder ordentlich Informationen und Motivation auf unseren #ram100k-Kanälen. Damit Ihr keine Meldungen verpasst, solltet Ihr uns abonnieren:

www.facebook.com/rheinahrmarsch

www.instagram.com/ram100k

www.twitter.com/RAM100k

Bei Fragen: info@rhein-ahr-marsch.com

Und hier noch etwas zu lesen:

http://www.rheinbach.de/cms121/aktuelles/meldungen/artikel/2019-03-21_20190321rheinahrmarsch.shtml

Wir wünschen Euch schon einmal FROHE OSTERN!

Bleibt gesund und aktiv!

Viele Grüße

Euer Team vom Good Walking Club aus Rheinbach!

