

SAHRTAL TRAIL 60K

SAHRTAL TRAIL 60K

Good Walking Club e.V.
Konrad-Adenauer-Straße 2
53359 Rheinbach
www.sahrtal-trail.de
www.rhein-ahr-marsch.com

Liebe Teilnehmende,

der **INTERNATIONALE SAHRTAL TRAIL 60K** am 2. Juli 2022 steht unmittelbar bevor. Wir freuen uns, mit Euch gemeinsam diese sportliche Herausforderung zu meistern. Damit in den letzten Tagen der Vorbereitungen alles ruhig und entspannt für Euch abläuft, übersenden wir Euch heute wichtige Informationen zu Eurem Start.

Unser „Come together“ am Vorabend des SAHRTAL TRAILS

Bei gekühlten Getränken, Snacks und Musik laden wir Euch von 17:00 Uhr bis 19:00 Uhr zu einem Treffen am Vorabend Eures Starts ein. Hier treffen sich Teilnehmende und die Helfer-Crew. Wir informieren Euch in dieser Zeit über den Stand der Vorbereitungen, die Strecke, stellen Euch die Verpflegungsstellen und unser Team vor. Hier könnt Ihr auch noch Eure Startunterlagen empfangen. Natürlich werden wir auch ein wenig über die Flutkatastrophe des vergangenen Jahres sprechen und betroffene Teilnehmer und Helfer zu Wort kommen lassen. Nach über 2-jähriger Veranstaltungspause ist es aber auch sicherlich ein schönes Wiedersehen mit vielen Freunden und Bekannten. Da wir alle früh zu Bett müssen, endet dieses kleine Treffen um 19:00 Uhr.

Wir freuen uns auf Euren Besuch

Pflichtausrüstung für Euren Trail

- Becher zur Aufnahme der Getränke an den Verpflegungsstellen
- Wasserbehälter mit mindestens 1,0 Liter Fassungsvermögen
- Mobiltelefon zum Absetzen von Notrufen
- Erste Hilfe Notfallset

Abholen Eurer Startunterlagen

Samstag, 25.06.2022, 10:00 Uhr bis 14:00 Uhr - Achims Sportshop, Martinstraße 8, 53359 Rheinbach

Freitag, 01.07.2022, 15:00 Uhr bis 19:00 Uhr - Gesamtschule, Villeneuve Straße, 53359 Rheinbach

Samstag, 02.07.2022, 04:00 Uhr bis 05:45 Uhr - Gesamtschule, Villeneuve Straße, 53359 Rheinbach



WWW.RHEIN-AHR-MARSCH.COM
WWW.SAHTAL-TRAIL.DE

facebook.com/rheinahrmarsch - twitter.com/RAM100K - instagram.com/RAM100K

Parken rund um Start & Ziel

Wir bitten alle Teilnehmenden aus Rheinbach und Umgebung, sich zum Start fahren und nachmittags wieder abholen zu lassen. Für die vielen Teilnehmenden, die aus ganz Deutschland und dem benachbarten Ausland kommen, bieten wir folgende Parkmöglichkeiten an:

- Parkplatz an der Stadthalle /Sportplatz: Villeneuve Straße, 53359 Rheinbach
- Parkplätze an der Straße Stadtwald: ganztägig Schatten
- Parkplätze am Himmeroder Wall: gebührenpflichtig (5,00 Euro Tagesgebühr, ohne Gewähr)

Frühstück vor dem Start

Ab 04:00 Uhr bieten wir mit dem **Team vom Beueler 10er** am Start einen Frühstücksservice an. Belegte Brötchen gibt's für kleines Geld (bitte Münzgeld mitbringen, dann geht's schneller) - den Kaffee gibt's von uns kostenlos.

Toiletten

Befinden sich an Start und Ziel. Auf der Strecke an vielen Verpflegungspunkten, siehe Übersicht.

Euer Gepäck

Ab 04:00 Uhr könnt Ihr Eure Taschen am Start deponieren. Sie werden dort in einem abgeschlossenen Raum aufbewahrt. Nach Eurer Ankunft könnt Ihr sie wieder abholen.

Deine Startzeiten

In der Zeit von 05:00 Uhr bis 06:00 Uhr nach Weisung der Offiziellen.

Unsere Strecke

Die Strecke ist durchgängig ausgeschildert. Ihr folgt den Wegweisern des Good Walking Clubs sowie des Sahrbacher Höhenweges. Zusätzlich sorgen Markierungen dafür, dass Ihr Euch nicht verlaufen könnt. Die Strecke steht auf Outdooractive und unserer Webseite als Download zur Verfügung.

Nur nochmals zur Sicherheit, damit Ihr wisst, was auf Euch zukommt:

Es handelt sich um eine anspruchsvolle Langstreckenwanderung mit zahlreichen An- und Abstiegen. Wenig Asphalt, überwiegend Wald- und Forstwege. Zwei Steige erfordern Schwindelfreiheit und Trittsicherheit. Das Mitführen von Teleskopstöcken wird empfohlen. Oberflächen: Alpines Gelände (1 Kilometer), Naturbelassen, loser Untergrund, Feld-, Wald- und Kieswege (53 Kilometer), Straße & Asphalt (6 Kilometer).

Zeitlimits des Trails

Es gelten die Öffnungszeiten der Verpflegungsstellen. Wer also um 05:00 Uhr startet hat tatsächlich 15 Stunden Zeit, die Strecke zu absolvieren.

Haftungsausschluss, Reglement und Vollmacht Startunterlagen

Mit Eurer Anmeldung erkennt Ihr unseren Haftungsausschluss und das Reglement an. Bitte bringt Eure Einverständniserklärung (Seite 8 dieser Info) am Veranstaltungstag ausgefüllt und unterschrieben mit. Ihr habt auch wieder die Möglichkeit, Eure Startunterlagen von einer anderen Person abholen zu lassen. Wenn Ihr diesen Service nutzen möchtet, nutzt bitte die entsprechende Vollmacht (Seite 7 dieser Info).

Kontrollen während des Trails

Wir werden auf der Strecke neben den Verpflegungsstellen mehrere Kontrollpunkte einrichten, an denen Eure Startnummern elektronisch registriert werden. An einem Kontrollpunkt erhaltet Ihr zudem ein Silikon-Armband des **SAHRTAL TRAIL**, das Eure Solidarität mit den Menschen im Ahrtal ausdrückt.

Extreme Hitze oder Unwettergefahren

Bei extremen Temperaturen oder drohenden Unwettern behalten wir uns das Recht vor, die Strecke kurzfristig zu verkürzen. Die Teilnehmenden werden darüber vor dem Start oder während der Veranstaltung durch die Helfer an den Verpflegungsstellen informiert.

Über unseren Instagram- und Facebook-Kanal informieren wir am Veranstaltungstag ebenfalls aktuell über das Geschehen auf und entlang der Strecke.

Hygiene



Vor allen Verpflegungsstellen befinden sich Desinfektionsmittel-Spender. Die Verpflegungsstellen sind erst nach Handdesinfektion zu betreten.

Alle Toiletten sind mit Seife, Handdesinfektionsmittel, Flächendesinfektionsmitteln und Papierhandtüchern ausgestattet. An den stationären Verpflegungspunkten besteht die Möglichkeit, die mitgeführten Becher oder Behälter auszuspülen.

Da die Zahl der COVID 19-Infektionen wieder ansteigt, bitten wir Euch, in den Toiletten und in den Shuttle-Fahrzeugen (die Ihr hoffentlich nicht in Anspruch nehmen müsst) medizinische Masken oder FFP-Masken aufzusetzen. Ohne Maske kein Transport.

Sanitätsdienst

Die Malteser Meckenheim und das DRK Kreisverband Ahrweiler sind entlang der Strecke im Einsatz. Sie fahren mit dem Feld mit und sind an den Verpflegungsstellen erreichbar.

Eines vorweg: Blasen an den Füßen sind kein Notfall – auch wenn sie natürlich extrem schmerzen. Nehmt Euch vorsorglich Blasenpflaster und Desinfektionsmittel mit. Hier müsst Ihr Euch allein helfen.

Ansonsten gilt natürlich, dass Jeder verpflichtet ist, ERSTE HILFE zu leisten. Da Ihr zum Teil über ausgesetzte Wege geht, die für Rettungskräfte nur mit Zeitverzug und technischen Aufwand zu erreichen sind, bestehen wir darauf, dass Ihr ein Erste-Hilfe-Notfall-Set mitführt.

Im Ernstfall ruft Ihr sofort die Rufnummer 112 an!

Der SAHRTAL TRAIL 2022 wird unterstützt von:



www.activiver.de



www.dextro-energy.com



www.achims-sportshop.de



gütelhöfer
Immobilien

Die Immobilienexperten

www.guertelhoefer.com

Ihr wollt wieder Rotweinkuchen? Ihr bekommt Rotweinkuchen.

4

Unsere Verpflegungspunkte & Verpflegungsangebot beim SAHRTAL TRAIL 60K

| Vpfl-Punkt | Ort | Kilometer | von | bis | Angebot |
|------------|--------------------|-----------|-----------|-----------|---|
| VP1 | Hilberath WC | 6,5 | 05:50 Uhr | 07:30 Uhr | Belegte Brote DEXTRO ENERGY Riegel Erdbeere Kaffee Wasser |
| VP2 | Altenahr WC | 14,2 | 06:59 Uhr | 09:20 Uhr | Belegte Brote Banane Kaffee Wasser Coca Cola DEXTRO ENERGY Iso Fast Orange |
| VP3 | Kreuzberg | 20,6 | 07:58 Uhr | 10:54 Uhr | Wasser DEXTRO ENERGY Gums Cherry (vegan) |
| VP4 | Plittersdorf WC | 28 | 08:58 Uhr | 12:32 Uhr | Nudeln mit Pesto (Rot oder Grün) Veganes Porridge Haferdrink Banane Ahornsirup Honig Wasser Coca Cola DEXTRO ENERGY Iso Fast Orange |
| VP5 | Martinshütte WC | 36,2 | 10:06 Uhr | 14:20 Uhr | Rotweinkuchen DEXTRO Energy Riegel Joghurt Kaffee Wasser Coca Cola DEXTRO ENERGY Iso Fast Orange |
| VP6 | Sahrbachtal | 41,5 | 10:50 Uhr | 15:43 Uhr | Salzgebäck Nektarinen Mineralwasser Coca Cola DEXTRO ENERGY Iso Fast Orange |
| VP7 | Krälingen WC | 45 | 11:22 Uhr | 16:30 Uhr | Gurken Vegane Brühe DEXTRO ENERGY Bar Chocolate Wasser Alkoholfreies Bier Coca Cola |
| VP8 | Vischel | 49,2 | 12:05 Uhr | 17:40 Uhr | Wasser Traubenzucker |
| VP9 | Hilberath WC | 52,4 | 12:24 Uhr | 18:10 Uhr | Melone Eis am Stiel Kaffee Wasser Cola Alkoholfreies Bier |

Nichts geht mehr?

Wichtig! Wenn es für Euch tatsächlich nicht mehr weitergeht, dann meldet Euch bitte an einem Verpflegungspunkt ab. Von dort aus organisieren wir Eure Rückfahrt zum Start in Rheinbach. Auf Grund der großen Distanzen und der zum Teil noch gesperrten Straßen kann dies allerdings Zeit in Anspruch nehmen. Wir danken für Euer Verständnis.

Ihr wollt mit dem Taxi zurückfahren? Im Bereich des Ahr- und Sahrachtals ist TAXI Heike unter der Rufnummer 02643 6666 zu erreichen.

Probleme?

Bei Schwierigkeiten oder Problemen ruft Ihr bitte unsere Organisationszentrale in Rheinbach an. **Ihr erreicht unsere Helfer Billy und Rainer unter der Rufnummer 02225 838020.** Bei medizinischen Notfällen wählt Ihr sofort die 112.

Good Walking Club GRUPPETTO

Wenn sie Euch auf die Schulter tippen, dann bewegt Ihr Euch am Zeitlimit. Aber keine Sorge. Saskia, Jana, Sascha und Frank aus unserem Team starten zeitverzögert. Sie rollen das Feld von hinten auf, nehmen anfangs Schilder und Markierungen ab. Im zweiten Teil der Strecke werden sie – wie die Radsportler bei der Tour de France – das richtige Tempo machen, damit Ihr im „Gruppetto“ im Zeitlimit das Ziel erreicht. Sie sind aber auch Meister klarer Worte: Wenn es bei Euch nicht mehr geht, sorgen sie dafür, dass Ihr mit einem Shuttle zurückgebracht werdet.

Kostenlose Massagen vom Team des ACTIVIVER

Super, dass dieses Team wieder am Start ist: **Physiotherapeut Ralf Schönberg und sein Team vom ACTIVIVER** in Rheinbach und Meckenheim ist im Ziel wieder für Euch im Einsatz. Ein echter Premium-Service, der Euch die Strapazen des Trails schnell vergessen lässt.

Medaillen, Urkunden und Ergebnisse

Für alle, die das Ziel erreichen, gibt es natürlich die begehrte Medaille und die Finisher-Urkunde des **SAHRTAL TRAIL 2022**. Die Ergebnislisten könnt Ihr auf der Webseite unseres Zeitnehmers einsehen.

Programm im Ziel

Im Ziel werden alle Teilnehmer natürlich gebührend empfangen. Mit **Arne Pöppel als Moderator** und seinem **Team vom Beueler 10er** haben wir auch erfahrene Kräfte in Sachen Verpflegung im Einsatz: gekühlte Getränke und Speisen (Pommes Frites, Würstchen, Nudeln, Brötchen) gibt es zu günstigen Preisen. Neben den Teilnehmenden werden nach und nach auch die Helfer von der Strecke zurückkehren mit Euch den Tag ausklingen lassen.

Bis Juli, wir sehen uns – im Ziel. Viel Erfolg!

Euer

Good Walking Club e.V. aus Rheinbach

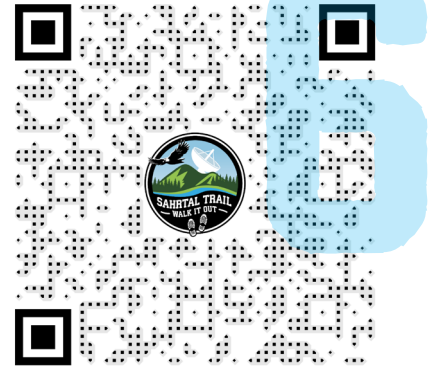
Download der Streckendaten als .gpx-Datei

Jetzt GPX-Daten direkt auf dein Smartphone laden. Scanne dazu einfach unseren QR-Code rechts.

Auf unserer Webseite www.sahrtal-trail.de bieten wir weitere Dateiformate zum Download an.

Die Strecke ist durchgängig ausgeschildert. Ihr folgt den Wegweisern des Good Walking Clubs sowie des Sahrbacher Höhenweges. Zusätzlich sorgen Markierungen dafür, dass Ihr Euch nicht verlaufen könnt.

Strecke: Rheinbach – Hilberath – Altenahr – Kreuzberg/Ahr – Lind – Plittersdorf – Radioteleskop Effelsberg – Sahrbachtal – Krälingen – Hilberath – Rheinbach



DOWNLOAD GPX-DATEN

UNSERE HASHTAGS: #ST60K #SAHRTALTRAIL



WWW.RHEIN-AHR-MARSCH.COM
WWW.SAHTAL-TRAIL.DE

facebook.com/rheinahrmarsch - twitter.com/RAM100K - instagram.com/RAM100K

Impressum:

Good Walking Club Rheinbach e.V. (Amtsgericht Bonn, VR10143)
Konrad-Adenauer-Straße 2
53359 Rheinbach

Veranstalter des SAHRTAL TRAIL 60K: Good Walking Club Rheinbach e.V.

Redaktionelle Mitarbeit: Frank Piontek & Jörg Frerichs
E-Mail: info@rhein-ahr-marsch.com

VOLLMACHT ZUR ABHOLUNG STARTUNTERLAGEN

Meine Teilnehmerdaten

Vorname und Name:

(Startnummer des Teilnehmers - wird vom Veranstalter eingetragen)

Hiermit beauftrage ich Frau Herrn

mit der Abholung meiner Startunterlagen für den INTERNATIONALEN SAHRTAL TRAIL am 02.07.2022

Ich erkläre ausdrücklich, dass ich körperlich gut vorbereitet bin und mein Gesundheitszustand den Anforderungen der sportlichen Herausforderung entspricht. Ich werde die Bestimmungen des Reglements und der Straßenverkehrsordnung einhalten.

Ich bestätige, dass ich die Allgemeinen Geschäfts- und Datenschutzbestimmungen (Einverständniserklärung, Haftungsausschluss) anerkenne und auf mein Widerrufsrecht hinsichtlich der Veröffentlichung meiner Daten und Fotos hingewiesen wurde.

Datum und Unterschrift des Teilnehmers:



WWW.RHEIN-AHR-MARSCH.COM
WWW.SAHRTAL-TRAIL.DE

facebook.com/rheinahrmarsch - twitter.com/RAM100K - instagram.com/RAM100K

+++ Bitte diese Einverständniserklärung am Veranstaltungstag ausgefüllt und unterschrieben mitbringen. +++

EINVERSTÄNDNISERKLÄRUNG ZUR TEILNAHME AM INTERNATIONALEN SAHRTAL TRAIL 60K

Meine Teilnehmerdaten

Vor- und Nachname:

(Startnummer des Teilnehmenden - wird vom Veranstalter eingetragen)

Ich erkläre ausdrücklich, dass ich körperlich gut vorbereitet bin und mein Gesundheitszustand den Anforderungen der sportlichen Herausforderung entspricht. Ich werde die Bestimmungen des Reglements und der Straßenverkehrsordnung einhalten.

Ich bestätige, dass ich die Allgemeinen Geschäfts- und Datenschutzbestimmungen (Einverständniserklärung, Haftungsausschluss) anerkenne und auf mein Widerrufsrecht hinsichtlich der Veröffentlichung meiner Daten und Fotos hingewiesen wurde.

Der Veranstalter oder seine Vertreter und Beauftragten haften nicht für Schäden oder Verletzungen jeder Art, die durch die Teilnahme am INTERNATIONALEN SAHRTAL TRAIL 60K und den Rahmenveranstaltungen entstehen können. Es sei denn, dass sie durch Vorsatz oder grobe Fahrlässigkeit verursacht wurden.

Dies gilt auch für die Sponsoren, die Organisatoren und die Besitzer privater Wege, Plätze und Gebäude bzw. deren Vertreter. Dieser Haftungsausschluss gilt zudem für Begleitpersonen.

Mit der Anmeldung und Teilnahme versichern die Teilnehmenden, dass sie keinerlei Rechtsansprüche und Forderungen an den Veranstalter oder Ausrichter, sowie dessen Helfer und Beauftragte, die Besitzer privater Wege, Plätze und Gebäude bzw. deren Vertreter, alle betroffenen Städte und Gemeinden und sonstige Personen oder Körperschaften stellen werde, soweit nicht Haftpflichtansprüche bestehen.

Der Veranstalter übernimmt keine Haftung für gesundheitliche Risiken des Teilnehmenden im Zusammenhang mit der Teilnahme an der Veranstaltung. Es obliegt dem Teilnehmenden, seinen Gesundheitszustand vorher zu überprüfen. Grundsätzlich ist der Abschluss von Versicherungen (Krankheit, Unfall, Haftpflicht etc.) alleinige Sache der Teilnehmenden. Mit der Anmeldung bestätigen die Teilnehmenden, über einen ausreichenden Versicherungsschutz zu verfügen.

Der Veranstalter und die Sanitätsdienste haben das Recht, offensichtlich erschöpfte Teilnehmende temporär oder aber auch ganz aus dem Trail zu nehmen.

Der Veranstalter haftet nicht für Diebstähle bzw. abhanden gekommene und/oder unentgeltlich verwahrte Gegenstände.

Ist der Veranstalter in Fällen höherer Gewalt (z.B. Hitze, Gewitter, Regen, Hochwasser) berechtigt, aufgrund behördlicher Anordnung, z.B. zur Eindämmung des COVID-19-Infektionsrisikos oder aus anderen Sicherheitsgründen verpflichtet, Änderungen in der Durchführung der Veranstaltung vorzunehmen oder diese abzusagen, besteht keine Schadenersatzpflicht gegenüber dem Teilnehmenden.

Datum und Unterschrift des Teilnehmenden:



WWW.RHEIN-AHR-MARSCH.COM
WWW.SAHTAL-TRAIL.DE

facebook.com/rheinahrmarsch - twitter.com/RAM100K - instagram.com/RAM100K