

RHEIN-AHR-MARSCH 2024

100 KILOMETER IN 24 STUNDEN AM 5. JULI 2024

50 KILOMETER IN 12 STUNDEN AM 6. JULI 2024

Liebe Freundinnen und Freunde,

der 4. internationale RHEIN-AHR-MARSCH 2024 am 5. und 6. Juli 2024 rückt immer näher. Unsere Vorbereitungen für den Start laufen bereits auf Hochtouren. Wir freuen uns sehr darauf, Euch nach vierjähriger Zwangspause wieder auf unseren Strecken durch unsere wunderschöne Heimat begrüßen zu dürfen.

In diesem Newsletter findet Ihr alle wichtigen Informationen für Euren Start über die beiden Distanzen des RHEIN-AHR-MARSCH. Alle Infos findet Ihr auch ausführlich auf unserer Webseite www.rhein-ahr-marsch.com.

So hoch hinaus ging es noch nie...

Die Strecken stehen. Nach Abstimmung mit Behörden, Waldbesitzern und den Sanitätsdiensten sind Sicherheitsaspekte, logistische Erfordernisse sowie Naturschutzbestimmungen unter einen Hut gebracht, sodass für Euch Aktiven am Ende eine sichere, abwechslungsreiche und vor allen Dingen machbare Strecke herausgekommen ist.

Auf dem zweiten Streckenabschnitt geht es hoch hinaus auf 485 Meter üNN - so hoch wie noch nie bei einer unserer Veranstaltungen. Ihr werdet ordentlich Höhenluft schnuppern und herrliche Ausblicke auf die Eifel sowie das Ahrtal genießen. Die Anstrengungen werden sich lohnen...

Jetzt viel Spaß beim Lesen des Newsletters. Bleibt aktiv & gesund.

Viele Grüße aus Rheinbach, Euer

Good Walking Club e.V.



RHEIN-AHR-MARSCH

100 KILOMETER IN 24 STUNDEN

#RAMLOOK

Datum: Freitag, 5. Juli 2024

Adresse: 53359 Rheinbach, Villeneuver Straße 5, Gesamtschule/Stadthalle
Start: 19:00 Uhr (Gruppenstart)

Öffnung Ziel: Samstag, 06.07.2024, 08:20 Uhr
Zielschluss: Samstag, 06.07.2024, 19:00 Uhr

Höhenmeter: +980 Meter / -980 Meter

Sonstiges: Neumond – Sonnenuntergang: 21:44 – Sonnenaufgang: 05:28 Uhr

Parken: siehe Karte unten

Euer Streckenverlauf: » Rheinbach » Lüftelberg » Villiprott » Pech » Bonn-Plittersdorf » Rolandseck
» Oberwinter » Remagen » Kripp (ab hier Start der 50 Kilometer) » Sinzig » Ramersbach
» Dernau/Krausberg » Rech » Rotweinwanderweg » Altenahr » Kalenborn » Hilberath » Rheinbach



RHEIN-AHR-MARSCH

50 KILOMETER IN 12 STUNDEN

#RAM50K

Datum: Samstag, 6. Juli 2024
Adresse: 53424 Remagen-Kripp, Rheinallee (Ausschilderung)
Start: 04:30 bis 07:00 Uhr (Einzelstarts)
Zielschluss Rheinbach: Samstag, 06.07.2024, 19:00 Uhr

Anfahrt, Parken, Kiss & Ride Zone:

Eine Zufahrt zum Start an der Rheinallee ist nicht möglich. Bitte fahrt über die Quellenstraße an. Dort biegt Ihr nach links auf den Sandweg ab. Auf der linken Seite befindet sich ein großer Parkplatz. Dort könnt Ihr Eure Fahrzeuge parken oder, sofern Ihr Euch bringen lasst, aussteigen.

Über den Sandweg gelangt Ihr zum Start an der Rheinallee (300 Meter).

Wir bitten Euch aufgrund der frühen Uhrzeit um Rücksichtnahme und Ruhe. Es sind nämlich zahlreiche Hotels in der Nähe.



Bustransfer von Rheinbach nach Remagen-Kripp

+++ Nur mit Reservierung +++

Die Teilnehmenden, die bei Ihrer Anmeldung unseren Bustransfer gebucht haben, werden vom Rheinbacher Bahnhof direkt nach Remagen-Kripp gefahren. Am Bahnhof befinden sich Parkmöglichkeiten (Karte).

Bitte haltet Euch an die von Euch reservierten Abfahrtszeiten. Leider sind keine weiteren Plätze mehr für den Bustransfer verfügbar.



Abholen der Startunterlagen

Es würde uns organisatorisch sehr helfen, wenn möglichst viele Aktive aus Rheinbach und der Region ihre Starnummern am 28./29.06.2024 in Achims Sportshop, Martinstraße 8 (bei ihm läuft übrigens gerade ein Sonderverkauf) abholen würden. Wir sind dann auch mit einem Team und dem Streckenplan vor Ort und beantworten gerne Eure Fragen.

Bitte bringt die ausgefüllte und unterschriebene Einverständniserklärung zur Teilnahme am RHEIN-AHR-MARSCH mit. Wenn Ihr Startunterlagen für andere Teilnehmende abholen wollt – kein Problem. Bitte bringt die von Euren Freunden unterschriebene Vollmacht mit. Beide Formulare findet Ihr am Ende dieses Newsletters.

Eure Starnummern könnt Ihr Euch an folgenden Terminen abholen:

Fr., 28.06.2024, 15:00 Uhr bis 18:30 Uhr, Rheinbach, Achims Sportshop, Martinstraße 8
Sa., 29.06.2024, 10:00 Uhr bis 14:00 Uhr, Rheinbach, Achims Sportshop, Martinstraße 8
Fr., 05.07.2024, 15:00 Uhr bis 19:00 Uhr, Rheinbach, Gesamtschule, Villeneuver Straße 5
Sa., 06.07.2024, 04:30 Uhr bis 06:45 Uhr, Remagen-Kripp, Rheinallee, Start



www.achims-sportshop.de

Unsere Ausschreibung

Bitte macht Euch noch einmal mit unserem Reglement vertraut. Insbesondere die Bestimmungen zur Sicherheit und Beachtung des Naturschutzes legen wir Euch sehr ans Herz.

Link zur Ausschreibung: » <https://rhein-ahr-marsch.com/ausschreibung>

Der RHEIN-AHR-MARSCH ist kein Wettkampf. Laufen ist untersagt. Es gibt keine Wertung und keine Siegerpreise.

Die Teilnehmenden sind unter anderem verpflichtet:

- Ein Erste-Hilfe-Set mitzuführen.
- Anderen in Not geratenen Teilnehmenden 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.
- Einen Becher zur Aufnahme der Getränke mitzuführen. An den Verpflegungsständen werden keine Becher ausgegeben. So vermeiden wir sehr viel Plastikmüll.
- In den Nachtstunden eine reflektierende Weste oder Reflektoren über der Kleidung zu tragen.
- In den Nachtstunden eine Taschen- oder Stirnlampe mit Rotlichtfunktion mitzuführen. In den Waldgebieten ist bei Dunkelheit das Rotlicht zu nutzen. Dieses sorgt dafür, dass Tiere nicht gestört werden.
- Die Startkarte mit dem Transponder der Zeitnahmen offen zu tragen und an den Verpflegungsstellen vorzuzeigen.
- Sich bei vorzeitiger Beendigung des Marsches bei einem Verpflegungspunkt oder via Mobiltelefon bei der Organisationsleitung (Billy & Rainer) abzumelden. Die Nummer steht auf Eurer Startkarte.
- Die Bestimmungen der Straßenverkehrsordnung zu beachten.
- Den Anweisungen der Helfer, Rettungsdienste und Polizei Folge zu leisten.
- Der ausgeschilderten Strecke zu folgen.

Den Teilnehmenden ist es untersagt:

- Hunde mitzuführen.
- Abfälle wie Verpflegungsverpackungen, Flaschen oder Getränkebecher in der Natur zu entsorgen.
- Mobile Musikboxen in den Wäldern (Naturschutzgebiete) zu nutzen.
- Sich durch Radfahrer oder Schrittmacher begleiten zu lassen.
- Andere Fortbewegungsmittel zu nutzen.

Eure Strecke: 100 & und 50 Kilometer

Rheinbach » Lüftelberg » Villiprott » Pech » Bonn-Plittersdorf » Rolandseck
» Oberwinter » Remagen » Kripp (ab hier Start der 50 Kilometer) » Sinzig » Ramersbach
» Dernau/Krausberg » Rech » Rotweinwanderweg » Altenahr » Kalenborn » Hilberath » Rheinbach



Ihr wollt wieder Rotweinkuchen? Ihr bekommt wieder Rotweinkuchen!

Unsere Verpflegungspunkte & Verpflegungsangebot beim RHEIN-AHR-MARSCH 2024 plus Sanitätsdienst

Vpfl-Punkt	Ort	Kilometer	von	bis	Angebot
VP1	Kottenforst Flerzheimer Allee	10,0	20:20 Uhr	21:13 Uhr	Unser „RAM-Dextro-Team“ bringt Dextro Orange IsoFast Drink & Dextro Energy Riegel Joghurt, dazu Wasser, Äpfel
VP2	Sportplatz FC Pech » WC + San: Malteser	19,2	21:33 Uhr	23:16 Uhr	Brote (Käse- u. Tomatenaufstrich), Bananen, Coca-Cola, Wasser, Dextro Orange IsoFast Drink
VP3	BN-Plittersdorf Kanu-Club » WC + San: Malteser	28,6	22:50 Uhr	01:25 Uhr	Brote (Käse- u. Tomatenaufstrich), Studentenfutter, Kaffee, Wasser, Coca-Cola
VP4	Rolandseck Zufahrt Fähre	38,2	23:52 Uhr	03:30 Uhr	Unser „RAM-Dextro-Team“ bringt Dextro Orange IsoFast Drink & Dextro Energy Gums Cherry, dazu Wasser, Äpfel
VP5	Remagen Grundschule » WC + San: DRK	45,1	00:52 Uhr	05:27 Uhr	Couscous mit Tomatensauce, Haferbrei, Milch, Honig + Ahornsirup, Kaffee, Wasser, Coca-Cola
VP6	Löhndorf Parkplatz Hundesportverein	55,1	02:20 Uhr	08:30 Uhr	Brote (Käse- und Tomatenaufstrich), Bananen, Wasser, Coca-Cola
VP7	Ramerbach Bürgerhaus » WC + San: DRK	66,1	04:00 Uhr	11:15 Uhr	Rotweinkuchen, veganer Zitronenkuchen, Kaffee, Coca-Cola, Wasser, Dextro Orange IsoFast Drink
VP8	Dernau Krausberghütte » WC + San: DRK	72,5	04:50 Uhr	12:50 Uhr	Nudelsuppe, Maiswaffeln, Salzgurken, Wasser, Coca-Cola, Dextro Orange IsoFast Drink
VP9	Mayschoß Rotweinwanderweg + San: DRK	79,5	05:40 Uhr	14:45 Uhr	Unser „RAM-Dextro-Team“ bringt Dextro Orange IsoFast Drink & Dextro Energy Riegel Erdbeere, dazu Wasser, Äpfel
VP10	Altenahr Vinothek Rossberg 127 » WC + San: DRK	84,3	06:20 Uhr	15:50 Uhr	Bananen, Nektarinen, Salzstangen, Wasser, Coca-Cola
VP11	Hilberath Kirchweg (Halle) » WC + San: Malteser	91,3	07:10 Uhr	17:20 Uhr	Melone, Gurke, Salzgebäck, Wasser, Coca-Cola, alkoholfreies Bier, Kaffee
VP12	Wormersdorf + San: Malteser	95,5	07:30 Uhr	18:15 Uhr	Wasser, Coca Cola, Salzgebäck, Obst

Wie immer gilt: **Safety first!**

Für die sanitätsdienstliche Versorgung stehen Euch in Nordrhein-Westfalen der Malteser Hilfsdienst aus Meckenheim und in Rheinland-Pfalz das Deutsche Rote Kreuz (Kreisverband Ahrweiler) an Eurer Seite.



Kostenlose Massagen vom Team des ACTIVIVER

Super, dass dieses Team wieder am Start ist: Das ACTIVIVER aus Rheinbach und Meckenheim ist im Ziel wieder für Euch im Einsatz. Ein echter Premium-Service, der Euch die Strapazen des Marsches schnell vergessen lässt. Start und Ziel Rheinbach



Fotos

Wir werden Fotos von der Veranstaltung bei dem Fotodienst „flickr.com“ für die Dauer von 21 Tagen veröffentlichen. Hinweise findet ihr zeitnah auf unserer Webseite und unseren sozialen Kanälen.

Unser 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 gibt es zu günstigen Preisen.

Neben den Teilnehmenden werden nach und nach auch die Helfer von der Strecke zurückkehren, um mit Euch den Tag ausklingen lassen.

FAQs - Fragen und Antworten

Auf unserer Webseite haben wir unsere Rubrik Fragen und Antworten nochmals aktualisiert. Falls noch etwas unklar ist schaut bitte mal hier vorbei: » <https://rhein-ahr-marsch.com/informationen/faq>

Nach dem Marsch ist vor dem Marsch – Ein Veranstaltungshinweis

Die „Schnellen Füße Koblenz“ stehen seit vielen Jahren für abwechslungsreiche Langstreckenwanderungen. Die Koblenzer suchen dabei stets mit Erfolg neue Wege und Strecken.

Der BurgEltz-Trail (Wahlweise 55, 60 oder 65 KM) am 26.10.2024 verspricht schon vom Namen her eine spannende Streckenauswahl. Mit Sicherheit eine echte spannende & sportliche Herausforderung.

Hier gibt's die Infos zum Verein und dem Trail: » <https://www.schnellefuessekoblenz.de/int-burg-eltz-trail-2024>

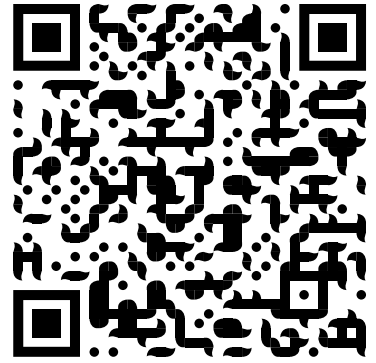


Download der Streckendaten als .gpx-Datei

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

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

Hinweis: Unser Logo befindet sich *immer oben links* auf den Schildern, rechts oben befindet sich das Firmenlogo unseres Schilderpartners PROJEKTXXL.



DOWNLOAD GPX-DATEN

UNSERE HASHTAGS: #RAM100K #RAM50K



WWW.RHEIN-AHR-MARSCH.COM

facebook.com/rheinahrmarsch - instagram.com/RAM100K

Impressum:

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

Veranstalter des RHEIN-AHR-MARSCH 2024: Good Walking Club Rheinbach e.V.

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

Der RHEIN-AHR-MARSCH 2024 wird unterstützt von:



WWW.RHEIN-AHR-MARSCH.COM

VOLLMACHT ZUR ABHOLUNG DER STARTUNTERLAGEN RHEIN-AHR-MARSCH AM 5./6. JULI 2024 RHEINBACH - GERMANY

Startnummer:

(Wird vom Veranstalter eingetragen)

Teilnehmerdaten:

Name, Vorname:

Hiermit beauftrage ich Frau Herrn

mit der Abholung meiner Startunterlagen für den INTERNATIONALEN RHEIN-AHR-MARSCH am 5./6. Juli 2024.

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 (siehe: www.rhein-ahr-marsch.com/ausschreibung) hingewiesen wurde.

Datum und Unterschrift:

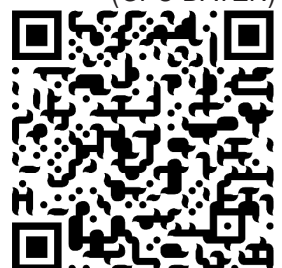


WWW.RHEIN-AHR-MARSCH.COM

facebook.com/rheinahrmarsch - instagram.com/RAM100K

Veranstalter: Good Walking Club e.V. - Konrad-Adenauer-Straße 2 - 53359 Rheinbach

DOWNLOAD STRECKENDATEN
(GPS-DATEN)



Startnummer:

(Wird vom Veranstalter eingetragen)

EINVERSTÄNDNISERKLÄRUNG ZUR TEILNAHME AM INTERNATIONALEN RHEIN-AHR-MARSCH AM 5./6. JULI 2024 RHEINBACH - GERMANY

Teilnehmerdaten:

Name, Vorname:

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 ([siehe: www.rhein-ahr-marsch.com/ausschreibung](http://www.rhein-ahr-marsch.com/ausschreibung)) hingewiesen wurde.

Datum und Unterschrift:



WWW.RHEIN-AHR-MARSCH.COM

facebook.com/rheinahrmarsch - instagram.com/RAM100K

Veranstalter: Good Walking Club e.V. - Konrad-Adenauer-Straße 2 - 53359 Rheinbach

DOWNLOAD STRECKENDATEN
(GPS-DATEN)

