

# Rhein-Ahr-Marsch

**100 KM** - 50 KM / 20 KM

Rheinbach, 6 en 7 juli 2018



Welkom op de Rijn-Ahr-Marsch 2018!

Laten we naar de tweede ronde gaan:

Op 6 en 7 juli 2018 vindt de 2e RHEIN-AHR-MARSCH / 100 kilometer in 24 uur plaats.

Het internationale veld van starters, uw grote sportieve prestaties, de mooie sfeer en de vele vriendschappen die op en naast de eerste RHEIN-AHR-MARSCH op de sporen werden gemaakt, zijn onze motivatie om het evenement in het komende jaar te organiseren. Het is voor ons belangrijk dat we het karakter behouden met de start en finish in Rheinbach en de 100 km rond bij Rhein & Ahr. Deze keer is er zelfs nog een beetje meer Ahr: de route leidt over een korte maar spectaculaire strook langs de rode wijnroute naar Altenahr. Ook de 50 km van Remagen naar Rheinbach is gepland. Wie de #RAM100k of #RAM50k atleten de afgelopen 20 kilometer wil begeleiden, heeft nu de kans om dit officieel te doen. Van Altenahr tot Rheinbach: 100 startplaatsen zijn beschikbaar.

De eerste informatie over uw uitdaging in 2018 vindt u op deze pagina, volg ons op facebook en twitter.

We kijken ernaar uit u te zien

**The Good Walking Club e.V.**

[www.rhein-ahr-marsch.com](http://www.rhein-ahr-marsch.com)

Follow us on Facebook, Twitter and Instagram.

[www.facebook.com/rheinahrmarsch](http://www.facebook.com/rheinahrmarsch)

[www.twitter.com/RAM100k](http://www.twitter.com/RAM100k)

[www.instagram.com/ram100k](http://www.instagram.com/ram100k)

## Uw uitdaging - wij helpen u daarbij

Uw uitdaging voor Rhein & Ahr: 100 kilometer. Te voet. In maximaal 24 uur. Een speciaal bewegwijzerde route, in het donker reflecterende routeborden, minstens 11 voedselpunten, meestal uitgerust met toiletten, een warme maaltijd op kilometer 50, bagagetransport met de mogelijkheid om kleding en schoenen te verwisselen op kilometer 50, een elektronisch tijdbeslag met registratie van de tijdstippen, een uitgebreide medische dienst, een aparte bus shuttle service en onze gemotiveerde helpers zullen in 2018 weer de juiste condities bieden. Wij helpen u!



## De #RAM100k: Het mengsel is sleutel / Walker helpt ernstig zieke kinderen

De mix is wat het allemaal maakt: internationaal ervaren krachtwandelaars, ambitieuze atleten uit heel Duitsland, België, Nederland en Luxemburg, maar ook veel uitdagingen uit het Rijnland staan voor de uitdaging: 100 KM in maximaal 24 uur. Samen kunnen we het schijnbaar onvoorstelbare creëren. En de zeer speciale afstemming van de #RAM100k.

Dit was ook het geval voor de deelnemers aan de 50 km lange mars van Remagen naar Rheinbach tijdens de première in juli 2017. Pure fascinatie voor sportief wandelen. Als er ook vriendschappen worden gevormd op en buiten het circuit, is dit een bevestiging en extra motivatie voor ons om onze reis voort te zetten.

Als non-profit vereniging willen we sportieve wandeltochten in de regio bevorderen, mensen plezier geven en mensen in noodgevallen binnen de grenzen van onze mogelijkheden helpen. Met de RHEIN-AHR-MARSCH 2018 zullen we dit project ook in de praktijk brengen: "De Vrijwilligerreis Rheinland e. V.". We helpen ernstig zieke kinderen "helpt al jaren bij chronische, kanker en ernstig zieke kinderen en hun families bij Rein & Ahr. Met ons evenement willen we de bewonderenswaardige inzet van deze liefdadigheidsinstelling steunen. We zouden erg blij zijn als u uw mars zou wijden aan deze of een andere hulporganisatie.

## De route: de natuur. Cultuur. Geschiedenis. Meer Ahr vallei, bos en schaduw

Onze route zal het doel van 2018 blijven volgen, om u dichterbij ons prachtige thuisland te brengen. Hier in Rhein & Ahr voelden de oude Romeinen zich goed, hun sporen zijn nog steeds zichtbaar. De eerste kilometers na de start in de glazen stad Rheinbach leiden de eerste kilometers langs de Römerkanal wandelroute door Kottenforst naar de VN en Beethoven stad Bonn. De Nachtwandeling op de Rijn begint op weg naar democratie. De zonsopgang op de Siebengebirge, het uitzicht op de Drachenfels, het vredesmuseum "Brug van Remagen", de wijngaarden op de Ahr, de wandeling door de wijnkelder van de wijnproducent in Walporzheim, de rode wijndorpen Dernau en Rech zijn verder halt gehouden.

NIEUW: Vanaf Rech leiden we u op korte afstand langs de rode wijnroute naar Mayschoß. In het midden van de wijngaarden liggen een paar stenen trappen voor u klaar, maar ook een prachtig landschap. Belofte! Daarna gaan we verder op de Ahrufer naar Altenahr. Een uniek natuurlandschap tussen wijngaarden en rotsachtige kloven. De klim volgt: over de Pützgasse op de wijngaard, een prachtig panoramisch uitzicht over Altenahr, dan verlaat u het dal van de Ahr. Dankzij de toestemming van de bosbouwadministratie leidt de route door het midden van de wildplaats, langs het Bosbouwhuis Weissenrath naar Kalenborn. Op de hoogte brengen we u naar Hilberath, de toegangspoort tot de Eifel. Door het bos, volgens onze plannen, bereiken we na een laatste steile klim naar Rheinbach de finishlijn.



Deze routewijziging maakt de route nog mooier en gevarieerder. Vanaf KM 69 (KM19) loopt het slechts over korte asfalttrajecten, maar biedt op de laatste 30 km nog meer bos en schaduw. Maar er is nog een paar meter hoogteverschil. U zult beloond worden met een prachtig uitzicht.

Afhankelijk van de huidige situatie is het nodig om op de 100 kilometer ongeveer 1100 meter hoogte te beklimmen. Dat is geen reden tot wanhoop. Dit geldt ook voor het asfaltgehalte. Vooral de nachtroute van Bonn naar Remagen loopt continu langs het geasfalteerde voetpad langs de oevers van de Rijn. Uit eigen ervaring en de feedback van vele finishers weten we dat de eerste 50 km veilig, snel en vooral op een manier die eenvoudig is dankzij de kracht van onze medewerkers.

Als u van tevoren weet dat u problemen met dit oppervlak zou moeten hebben, raden wij u aan om niet over de afstand van 100 km te beginnen, het veeleisende deel van de #ram100k wacht tussen KM 81 en 85 en op KM 91.

### # RAM50k: van Remagen naar Rheinbach

Je wilt niet de volledige 100 kilometer of 's nachts marcheren? Meld je dan volgend jaar aan voor de 50 km afstand. Er zijn 350 startplaatsen beschikbaar.

### Nieuw: # RAM20k

Wie de # RAM100k of # RAM50k atleten over de laatste 20 kilometer wil vergezellen of door het laatste deel wil gaan, heeft nu de mogelijkheid om dit officieel te doen. Van Altenahr tot Rheinbach: 100 startplaatsen zijn beschikbaar.

### Laten we naar Rheinbach gaan!

Rheinbach is zeer gemakkelijk te bereiken via Autobahn 61. Afstanden: Brussel 220 KM, Torhout 333 KM, Bornem 256 KM, Luxemburg 218 KM, Maastricht 123 KM, Nijmegen 174 km, Metz 255 KM, Calais 426 KM.

Het treinstation Rheinbach is gemakkelijk en snel bereikbaar vanuit Keulen (via Euskirchen) en Bonn.

Datum: **6 en 7 juli 2017**

Locatie / Parking: **Duitsland, 53359 Rheinbach,**  
Münstereifeler 65, Stadion

Routebeschrijving: Snelweg 61, afrit Rheinbach

Routes: **RHEIN-AHR-MARS / 100 km binnen 24 uur**

**Start: vrijdag 06/07/2018, 20 uur**

Rheinbach, pretpark  
Inschrijvingsgeld: 55 euro  
Deelname: vanaf de leeftijd van 18 jaar  
Startplaatsen: een maximum van 600

Voor hun inschrijvingsgeld kunnen de deelnemers volgende diensten verwachten:

Informatie en voorschriften van deelname, incl. routekaart en sleutelhanger  
Douches / kleedkamers  
Gemarkeerde route  
Verzorgings posten (minstens 11) op de 100-KM route en aan de aankomst  
Warme maaltijd aan verzorgingspost KM 50  
Bagage vervoer (in het geval van kleding- en schoenwissel, maximaal 10 kg) naar KM 50  
Medische dienst  
Tijdmeting (incl. Drie tussentijden)  
Diploma  
Geschenk voor al wie de aankomst binnen de gestelde tijd behaald.



**Remagen - Rheinbach- MARS / 50 km in 12 uur**

Start: zaterdag 07/07/2018, 08:00 uur  
Remagen, Rheinhalle  
Startplaatsen: een maximum van 200  
Gratis zak transport naar de finish  
Inschrijfgeld: 40 euro  
Deelname: vanaf de leeftijd van 16 jaar

Diensten:  
Informatie en voorschriften van deelname, incl. routekaart en sleutelhanger  
Douches / kleedkamers  
Gemarkeerde route  
Verzorgings posten (minstens 6) op de 50-KM route en aan de aankomst  
Bagage vervoer naar de aankomst  
Medische dienst  
Tijdmeting  
Diploma  
Geschenk voor al wie de aankomst binnen de gestelde tijd behaald.

**Altenahr- Rheinbach-Wandeling / 20 KM**

Start: zaterdag 07/07/2018, vanaf 10 uur  
Altenahr, Station  
Startplaatsen: en maximum van 100  
Inschrijfgeld: 20 Euro  
Diensten:

Informatie en voorschriften van deelname, incl. routekaart en sleutelhanger

Douches / kleedkamers  
Gemarkeerde route  
Verzorgings posten (minstens 3) op de 20-KM route en aan de aankomst  
Tijdmeting  
Diploma

**Inschrijving:** Registratie kan gebeuren via  
<https://rhein-ahr-marsch.com/de/anmeldung/>

De registratie geeft aanleiding tot het betalen van inschrijvingsgeld. De deelnemers ontvangen na registratie een bevestigings e-mail. De opname van de persoonsgegevens en de tijdsopname wordt gedaan door frielingsdorf-datenservice.de

**Betalingswijze:** De organisatie vergoeding wordt gedebiteerd door de Good Walking Club e.V. Club e.V. via automatische incasso. Door het registreren wordt de unieke toestemming voor de debitering van de gespecificeerde rekening afgegeven.

**Uiterste Inschrijvingsdatum:** is 15/06/2018 of bij het bereiken van het opgegeven maximum quota.

**Wijzigingen:** Een wijziging van route-keuze, KM 100 of KM 50, is mogelijk tot 15/06/2018 enkel wanneer er nog voldoende beschikbare startplaatsen zijn. Hiervoor zal een administratiekost van 5 euro in rekening gebracht worden..

**Annulering:** Om gezondheidsredenen is een terugtrekking van deelname aan de 100-KM mars mogelijk. Stuur dan vóór 07.07.2018 een medisch attest (kopie is voldoende), die de onmogelijkheid van deelname bevestigt, via e-mail, fax of postl naar:




Good Walking Club e.V., Konrad-Adenauer-Straße 2, D-53359 Rheinbach  
E-Mail:Organisation@Rhein-Ahr-Marsch.com

De inschrijving voor 2018 zal worden geannuleerd en u ontvangt - na aftrek van € 15 administratiekosten - een gratis voucher voor de start RHEIN-AHR-Mars 2018. Een restitutie van het inschrijvingsgeld is niet mogelijk. Een overeenkomstige voucher voor de online registratie, zult u in december 2017 bekomen. De voucher is niet overdraagbaar aan een andere persoon en ook niet geldig voor andere wedstrijden of activiteiten.

**Route:** Rheinbach - Bonn - Remagen -Vredesmuseum Brug van Remagen - Bad Neuenahr - Ahrweiler - Walporzheim- Dernau - Rech -Mayschoss –Altenahr- Kalenborn – Hilberath - Rheinbach

De route loopt over geasfalteerde wegen, wandel-, bos- en veldwegen. De regels van de verkeerswetgeving zijn van toepassing. De route is zo uitgestippeld dat slechts op een paar plaatsen provincie- of landelijke wegen moeten overgestoken worden.

Het profiel van de route is overwegend vlak. Een significante stijging in het parcours kunnen de deelnemers echter verwachten tussen KM 81 en 83 en bij Km91. Daar bevindt zich de hoogte van Altenahr, het dak van deze mars. Over het algemeen gaat de route over "slechts" zo'n 1100 hoogtemeters.

RHEIN-AHR-MARSCH 2018 -  [Registreer nu...](#)

**Termijnen:** De RHEIN-AHR-Mars is GEEN loopwedstrijd en geen competitie. Er is geen puntenklassement. NO RUNNING!

De aankomstplaats is open vanaf 09:20 uur op 07/07/2018  
Dit komt overeen met een wandel- of stap-snelheid van 8 minuten per kilometer

De aankomstplaats wordt gesloten 20:00 uur op 07/07/2018  
Dit komt overeen met een mars-tempo van 14:24 minuten per kilometer

Op deze stap-snelheden richten zich eveneens de openingstijden van verzorgings- en controleplaatsen.  
Openingstijden van de controleplaatsen

Wij vragen de deelnemers om hier rekening mee te houden in hun planning. Om organisatorische redenen en redenen van personeelsbezetting zullen de verzorgings- en controleposten niet eerder openen.

Deelnemers die de verzorgings- en controleposten niet binnen de opgegeven openingstijden bereikt hebben en de mars nog niet verlaten hebben worden gediskwalificeerd.

**Tijdmeting:** Tijdmeting zal gedaan worden met éénweg-transponders die samen met de startdocumenten meegegeven worden. De tijdsopname wordt gedaan door Frielingsdorf Datenservice

**Verzorging:** Tussen de verzorgings- en controleposten zorgt In principe elke deelnemer voor zichzelf. Op de route worden er ten minste 11 verzorgingsposten opgericht. Daar wordt onder andere water, cola, thee en andere dranken voorzien. Naast sandwiches, wafels, energie-repen, bananen en appels, kunnen de deelnemers rekenen op een warme maaltijd op KM 50.

We raden alle deelnemers aan om een drankfles mee te brengen of drankkrugzak te dragen. Deze kunnen worden bijgevuld aan de standen op de verzorgingsposten.

Een gedetailleerd overzicht van de openingstijden van de verzorgingsposten en het definitieve aanbod van drankjes en maaltijden zal aan de deelnemers worden overgemaakt twee weken voor het evenement. Het transport van persoonlijke verzorgingsmaterialen of eigen voeding en dranken naar de verschillende verzorgingsposten is niet mogelijk.

**Bagage / KM 50:** Gratis Service: Kleren vervoer naar KM 50. Elke deelnemer kan een sporttas met wissel-kleding en -schoenen afgeven aan de start. Deze tas mag niet meer wegen dan 10 kg en mag geen vloeistoffen, medicatie of waardevolle spullen bevatten. De tas wordt afgegeven bij de start en door de deelnemer opgehaald bij KM 50 en na de kledingwissel naar de aankomst gebracht.

**Veiligheid:** Deelnemers moeten 's nachts reflectoren op kleding dragen en een ingeschakelde zak- of koplamp dragen. Het is eveneens verplicht een goedwerkende draagbare telefoon bij zich te hebben evenals een gevulde drinkbus.

**Medische dienst:** De veiligheid van de deelnemers en de medewerkers heeft de hoogste prioriteit. Op de verschillende verzorgingsposten staan paramedici beschikbaar indien nodig. Ook vindt men er eerste hulp

RHEIN-AHR-MARSCH 2018



pakketten en pleister. Elke deelnemer heeft bij de start het telefoonnummer van de organisatie ontvangen evenals het internationale hulpnummer 112.

#### Transport

##### naar de aankomst:

Bij opgave of bij het overschrijden van de tijdslimiet is er géén transport voorzien naar de aankomst. De route is zo uitgewerkt dat talrijke bus- en treinstations gemakkelijk te bereiken zijn. Vanuit het hoofdstation Bonn is Rheinbach met de bus, lijn 800, in 45 minuten te bereiken en met de trein (RB 23, vertrek spoor 5) in 29 minuten.

##### Geen honden:

Vanwege de lange geasfalteerde trajecten, de te verwachten temperaturen in de zomer en om gevaarlijke situaties te vermijden is het op beide routes verboden honden mee te nemen. Bij inbreuk op deze regel volgt uitsluiting van de deelnemer.

#### Verklaring van overeenkomst:

Ik ben me ervan bewust dat deelname aan de "Rhein-Ahr-mars" op 6 en 7 Juli 2018 over een afstand van 100 km een grote sportieve uitdaging is. Ik verklaar uitdrukkelijk dat ik hiervoor voldoende voorbereid ben en mijn gezondheid voldoende goed is in overeenstemming is met de moeilijkheidsgraad van het evenement.

Ik ben mij ervan bewust dat de bepalingen van de verkeerswetgeving ook gelden voor de deelnemers in de Rhein-AHR-Mars 2018. De deelnemers genieten niet van afgesloten wegen of routes.

Voor overtredingen zijn de deelnemers zelf aansprakelijk. Hetzelfde geldt voor ongevallen ten gevolge van niet-naleving van deze regeling.

Ik ben me ervan bewust dat ik zal worden gediskwalificeerd als ik op de officiële deelnemersbadge wijzigingen zou aan brengen, in het bijzonder de reclame onzichtbare of onherkenbaar zou maken.

Ik ben me ervan bewust dat ik 's nachts reflectoren op / over de kleding moet dragen evenals een geactiveerde zak- of koplamp. Niet-naleving hiervan kan leiden tot diskwalificatie.

Ik weet ook dat ik een goed werkende mobiele telefoon en een drankbus bij mij moet hebben. Ik weet ook dat ik voor mijzelf voedsel moet voorzien tussen de verzorgingsposten en ik mij moet voorzien van een drankfles of een drankrugzak.


Moet ik de mars vroegtijdig verlaten dan meld ik dat in een verzorgingspost of per mobiele telefoon aan de organisatie. Het is mij ook bekend dat ik in zo'n geval zelf moet instaan om aan de start / finish te geraken. Er is geen georganiseerd transport naar de aankomst.

Voor no-shows of annulering van het evenement als gevolg van overmacht (bijvoorbeeld stormen, overstromingen) of door afgelasting om bestuurlijke redenen heb ik geen recht op terugbetaling van de kosten.

Hierbij geef ik mijn akkoord dat alle opgegeven persoonsgegevens bij de inschrijving van, en de foto's en interviews van mij gemaakt tijdens de Rhein-Ahr-Mars in 2017, in radio, televisie, reclame, boeken en foto kopieën, publiek gebruikt mogen worden zonder van mij nentwege enige vergoeding of schadevergoeding van de sponsors en partners van het evenement, Frielingsdorf gegevensdienst als tijdwaarnemer, de

RHEIN-AHR-MARSCH 2018



-  [Register.nu...](http://Register.nu...)

medische dienst voor de verdere afhandeling van alle hulp en de officiële fotodienst van het evenement.

Ik bevestig dat alle opgegeven persoonsgegevens bij de inschrijving correct zijn en ik verzeker dat ik mijn startkaart of de timing transponder niet aan een andere persoon zal doorgeven. Ik ga ermee akkoord dat mijn gegevens ook na het evenement mogen opgeslagen voor promotionele doeleinden van de Good Walking Club e.V ..

Bevoegdheid: Bonn am Rhein (Opmerking omtrent de bescherming van persoonsgegevens: Uw gegevens worden elektronisch opgeslagen.)

#### Aansprakelijkheid / Uitsluiting:

De organisatie, de organisator of hun vertegenwoordigers zijn niet aansprakelijk voor schade of letsel, van welke aard ook, die kunnen voortvloeien uit de deelname aan de Rhein-AHR-Mars en de andere rand-evenementen. Tenzij dat ze werden veroorzaakt door opzet of grove nalatigheid.

Dit geldt ook voor de sponsors, de organisatoren en de eigenaars van private wegen, pleinen en gebouwen of hun vertegenwoordigers. Deze disclaimer geldt ook voor de begeleiders.

Het betreden van de historische wijnkelder van Weinmanufaktur Walporzheim, Walporzheimer Straße 173, 53474 Bad Neuenahr is op eigen risico.

Met mijn schriftelijke of elektronische registratie en deelname verklaar ik mij akkoord met de niet-aansprakelijkheid van de organisator voor schade, van welke aard dan ook.

Ik verzeker u dat ik geen rechtspraak of vorderingen zal richten aan de organisatie of organisatoren, en zijn helpers en vertegenwoordigers, de eigenaren van private wegen, pleinen en gebouwen, of hun vertegenwoordigers, alle bezochte steden en gemeenten, en andere personen of entiteiten, tenzij aansprakelijkheidsclaims bestaan.

Indien de organisator in geval van overmacht, of als gevolg van officiële verplichting of voor de veiligheid gedwongen wordt om wijzigingen in de uitvoering van het evenement door te voeren of het evenement moet annuleren, is er geen verplichting tot betaling van schadevergoeding aan de deelnemer.

De organisator is niet aansprakelijk voor de gezondheidsrisico's van een deelnemer in verband met deelname aan het evenement. Het is aan de deelnemer om ervoor te zorgen zijn gezondheid op voorhand te laten keuren.

De organisator is niet aansprakelijk voor diefstal of verlies voor in bewaring gegeven items.



Good Walking Club e.V.  
Konrad-Adenauer-Straße 2  
53359 Rheinbach  
Amtsgericht Bonn, VR 10143  
Vertreten durch: Frank Piontek, Benedikt Schwerdtfeger, Saskia Piontek  
E-Mail:Organisation@rhein-ahr-marsch.com