



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

in genau zwei Wochen sind bereits viele von Euch auf unserer 100 Kilometer-Strecke unterwegs. Später stellen sich die 50 und 22 Kilometer-Starter Ihrer persönlichen Herausforderung. Wir haben in den letzten Wochen keine Mühen gescheut, um für Euch ein unvergessliches Event auf die Beine zu stellen, bei dem Euch über 150 freiwillige Helferinnen und Helfer zur Seite stehen. Mit diesem Newsletter möchten wir Euch noch einmal mit den organisatorischen Abläufen und unserem Reglement vertraut machen.

Neu in diesem Jahr ist unsere **Roadmap**, die Ihr als Faltplan bei der Ausgabe der Startunterlagen bekommt. Dieser bietet viele Informationen rund um Euren Marsch und zu den Öffnungszeiten sowie den Essen- und Getränkeangeboten unserer 18 Verpflegungsstationen. Unsere **Roadmap** hängt diesem Newsletter als Info schon mal an. Aber, wie gesagt, Ihr bekommt den Faltplan vor dem Start - Ihr müsst ihn also nicht ausdrucken und mitbringen.

Los geht's...

Viel Spaß beim Lesen. Bleibt gesund und aktiv. Viele Grüße vom

GOOD WALKING CLUB e.V. aus Rheinbach

Starterlisten

Die Starterlisten für den **RHEIN-AHR-MARSCH 2019** sind online: [» zu den Starterlisten](#)

Trinkbehälter mitführen

Ihr müsst einen Trinkbehälter (Becher) zur Aufnahme der Getränke an den Verpflegungsstellen mitführen. Ab Kilometer 25 gibt es an den Verpflegungsständen keine Becher mehr. Wir verwenden ausschließlich Becher, Teller und Besteck aus Zuckerrohr, Holz oder nachwachsenden Rohstoffen. Bitte helft uns unsere Veranstaltung noch umweltfreundlicher zu machen.

Rotlicht für Stirn- und Taschenlampen

Während der Nachtstunden sind funktionsfähige Stirn- oder Taschenlampen mit Rotlichtfunktion mitzuführen. Diese sind im Bereich des Kottenforstes zwischen KM 15 und 29 ausschließlich zugelassen.

Im Wald schreckt helles Licht Tiere auf. Diese können Farben kaum unterscheiden. Doch insbesondere mit rotem Licht verbinden Tiere keine Gefahr. Neben dem Tierwohl entlastet Rotlicht in der Dunkelheit auch die menschlichen Augen beim Ausleuchten von Waldwegen. Deshalb sind viele Stirnlampen mit dieser Funktion ausgestattet. Eine Investition in die Zukunft!

Es ist damit zu rechnen, dass künftig bei allen Nachtveranstaltungen, die Wald- oder Naturschutzgebiete tangieren, diese Lampen Teil der behördlichen Genehmigungen werden.

Mobiltelefon mitführen

Ihr müsst ein Mobiltelefon zum Absetzen von Notrufen an die Notfallnummer 112 mitführen (bei Teilnehmern aus dem Ausland muss sichergestellt sein, dass das Handy auch in Deutschland Anrufe tätigen kann).

Ausgabe der Startunterlagen #RAM100k #RAM50k #RAM22

Wir bieten Euch bereits eine Woche vor dem Start zwei Termine in Rheinbach und einen in Walporzheim an, bei denen Ihr Eure Startunterlagen und die vorbestellten T-Shirts abholen könnt. Dies wird uns hoffentlich ein wenig Druck vom Freitag, 5. Jul 2019, nehmen. An diesem Tag erwarten wir ab 15:00 Uhr insbesondere die weit angereisten Teilnehmer.

Hier die Termine im Überblick:

Freitag, 28.06.2019, 13:00 - 18:30 - Achims Sportshop Martinstraße 8, Rheinbach
Samstag, 29.06.2019, 09:30 - 14:00 - Rheinbach Achims Sportshop Martinstraße 8, Rheinbach
Sonntag, 30.06.2019, 13:00 - 17:00 - Weinmanufaktur Walporzheim, Walporzheimer Str. 178, Bad Neuenahr-Walporzheim
Freitag, 05.07.2019, 15:30 - 20:00 - Rheinbach Stadion Freizeitpark Münstereifeler Straße
Samstag, 06.07.2019, 05:30 - 07:45 - Rheinhalle, An der Alten Rheinbrücke, Remagen
Samstag, 06.07.2019, 08:00 - 13:00 - Mayschoß Weinbrunnen, Waagstraße, Mayschoß

Mitnehmen von Startunterlagen für andere Personen

Gerne könnt Ihr die Startkarten für andere Teilnehmer empfangen. In diesem Falle bitten wir lediglich darum, unsere Vollmacht unterschrieben mitzubringen. Diese könnt Ihr hiervon unserer Webseite herunterladen: » [Download der Vollmacht](#)

Abholen der Shirts

Bitte bringt Eure Bestellbescheinigung mit, die Ihr nach der Bestellung per E-Mail empfangen habt. Wir halten auch eine begrenzte Anzahl an Shirts bereit.

Zeitplan - Freitag, 5. Juli 2019 im Stadion Rheinbach

15.30 Uhr - Beginn der Startunterlagenausgabe, Stadion, Beginn Verkauf von Getränken, Kaffee & Kuchen
17:00 Uhr - Beginn Programm. Moderation, Interviews, Informationen rund um den Marsch
18:30 Uhr - Beginn Gepäckabgabe
19:30 Uhr - Musikalischer Auftakt Drums & Pipes Dreibern
19:45 Uhr - Briefing Teilnehmer 100 Kilometer

20:00 Uhr - Start 100 KM in 24 Stunden

Zeitplan – Samstag, 6.Juli 2019

05:30 Uhr - Beginn der Startunterlagenausgabe und Beginn der Einzelstarts in der Rheinhalle Remagen

06:15 Uhr - Abfahrt Shuttle-Bus Rheinbach nach Remagen (Start #RAM50K), Bahnhof Rheinbach, nur mit Voranmeldung

08:00 Uhr - Beginn Einzelstarts für #RAM22k am Weinbrunnen Mayschoß

09:20 Uhr - Öffnen des Ziels #RAM100K im Stadion Rheinbach

09:30 Uhr - Abfahrt des Shuttle-Bus Rheinbach (Stadion) nach Mayschoß (Start #RAM22K)

20:15 Uhr - Zielschluss, Stadion Rheinbach

Anfahrt nach Rheinbach

Bus und Bahn: Mit der Regionalbahn 23 (RB 23) ist Rheinbach gut zu erreichen. Der Bahnhof, der sich in zirka 1.500 Meter Entfernung vom Stadion befindet, wird von folgenden VRS-Buslinien angefahren: 740, 747, 749, 800, 817, 840, 942 und 949.

Auto: Rheinbach ist über die Autobahn A 61 sehr gut zu erreichen. Für das Navigationsgerät bitte 53359 Rheinbach, Münstereifeler Straße eingeben und der Beschilderung Freizeitpark folgen.

Parken rund um den Veranstaltungsort

Parkplatz 1 (P1): Nur für 100 KM-Teilnehmer - Anfahrt ausgeschildert Etwa 80 Autostellplätze stehen ausschließlich Teilnehmern des 100 KM-Marsches ab Freitag, 15.00 Uhr, in 350 Meter Entfernung vom Start am "Schornbuschweg" zur Verfügung. Es handelt sich um ein umzäuntes und mit einem Sicherheitsdienst bewachtes Gelände. Bei der Zufahrt erfolgt ein kurzer Abgleich durch unsere Helfer mit der 100-KM-Meldeliste.

Für Euer Navi: 53359 Rheinbach, Schornbuschweg

Die Zufahrt ist nur am Freitag, 06.07.2018, in der Zeit zwischen 15.00 Uhr und 19.30 Uhr möglich. Der Zugang ist Teilnehmern mit der Startkarte jederzeit möglich, ebenso das Verlassen des Geländes mit dem Auto.

Parkplätze 4 und 5: Nur für 100 KM-Teilnehmer. Auf den beiden Parkplätzen am Freizeitpark, dem Stadion und dem "Freizeitbad monte mare", stehen für die 100 KM-Teilnehmer ebenfalls rund 60 Stellflächen in unmittelbarer Nähe zum Start zur Verfügung. Allerdings ist bei schönem Wetter und großem Andrang mit einer frühzeitigen Auslastung durch Badegäste zu rechnen. Die Anfahrt wird nicht ausgeschildert.

Navidaten: 53359 Rheinbach, Münstereifeler Straße, Freizeitpark oder "monte mare"

Parkplätze 2 und 3: Für alle Teilnehmer. Auf dem Parkplatz des Städtischen Gymnasiums, dem Parkstreifen entlang der "Berliner Straße" und an der dortigen Sporthalle stehen allen Teilnehmern weitere Stellplätze in 400 Meter Entfernung von Start- und Ziel zur Verfügung. Ebenso auf dem Parkplatz

an der Hauptschule "Am Dederichsgraben" und der dortigen Busspur, die über das Wochenende nicht angefahren wird.

Bitte beachtet, dass keine Zufahrten zu Grundstücken zugeparkt werden. Die Anfahrten werden nicht ausgeschildert.

Parkplätze für 50-KM-Teilnehmer - Nutzer des Shuttle-Service

Die Teilnehmer, die mit dem Bus-Shuttle am Samstag, 06.07.2019, 06:15 Uhr, vom Bahnhof Rheinbach nach Remagen fahren, parken ihre Fahrzeuge auf den großen Parkplätzen am Bahnhof.

Für Euer Navi: 53359 Rheinbach, "Keramikerstraße" oder "Am Neuen Wasserwerk".

Der Bus fährt auf der Vorderseite des Bahnhofes ab.

Anfahrt und Parkplätze in Remagen

Die Einzelstarts des 50-KM-Marsches sind am Samstag, 06.07.2019, in der Zeit von 05:30 bis 07:45 Uhr möglich. Gestartet wird direkt vor der Rheinhalle in Remagen. Die Gepäckabgabe und die Ausgabe der Startunterlagen erfolgt in der Rheinhalle.

Die Straße "An der Alten Rheinbrücke" ist in der Zeit zwischen 2:00 und 8:00 Uhr für den Verkehr gesperrt. Eine Vorfahrt bis vor die Halle ist nicht möglich. Allerdings befinden sich in nur 300 Meter Entfernung mehrere große Parkplätze an der "Goethestraße" (Sportplatz und Schwimmbad). Bitte stellt nicht den Parkplatz des nahegelegenen Edeka-Marktes zu.

Nach dem Marsch mit der Bahn zurück nach Remagen - Fahrzeit nur 56 Minuten

Am Nachmittag und Abend des 06.07.2019 können wir für die Strecke Rheinbach-Remagen keinen zusätzlichen Bus-Shuttle-Service anbieten. Allerdings ist die Bahn auf dieser Strecke und zu dieser Zeit sehr gut aufgestellt. Remagen ist in 56 Minuten mit der Deutschen Bahn zu erreichen.

Nach dem Marsch mit dem Shuttle-Bus zum Rheinbacher Bahnhof

Am Samstag, 06.07.2019, richten wir ab 14:00 Uhr einen kleinen Shuttle zum Rheinbacher Bahnhof ein. Unsere Helferin Katja wird Euch mit einem Kleinbus je nach Bedarf vom Stadion zum Rheinbacher Bahnhof und/oder auch zum Parkplatz 1 fahren. Unsere Jungs in der Zentrale, **Billy & Rainer**, koordinieren diese Fahrten.

Duschen und Umkleiden

Im Stadion Rheinbach befinden sich eine begrenzte Anzahl an Duschen und Umkleiden. Im angrenzenden Schwimmbad „monte mare“ könnt Ihr bei Bedarf für 2,00 Euro (Eintrittspreis Erwachsene) das Freibad nutzen. Für die Benutzung des Sport- und Freizeitbades gibt es verschiedene Tarife.

Zum Schluss: Wenn es für Dich nicht mehr weitergeht...

Bitte keinen falschen Ehrgeiz. Wenn Du merkst, dass es nicht mehr weitergeht, melde Dich bitte bei unseren Helferinnen und Helfern am nächsten Verpflegungspunkt ab oder rufe unsere "Krisenmanager" **Billy & Rainer** in der Zentrale im Stadion an.

Du erreichst die Jungs während der gesamten 24 Stunden und noch etwas länger unter 0049 2225 838020.

Diese Telefonnummer ist auch auf Eurer Startkarte für die Zeitnahme aufgedruckt.

