



## INFORMATIONEN FÜR TEILNEHMER AM RHEIN-AHR-MARSCH 2017

### AUSGABE DER STARTUNTERLAGEN #RAM100K #RAM50K

Aus organisatorischen Gründen bieten wir Euch bereits eine Woche vor dem Start zwei Termine in Rheinbach und einen in Walporzheim an, bei denen Ihr Eure Startunterlagen abholen könnt. Dies wird uns hoffentlich ein wenig Druck am Freitag, 7.Juli 2017, nehmen. Da erwarten wir ab 15 Uhr insbesondere die weit angereisten Teilnehmer. Hier die Termine im Überblick:

<b>Freitag, 30.06.2017</b>	12:00 – 18:30	Rheinbach	Achims Sportshop	Martinstraße 8
<b>Samstag, 01.07.2017</b>	10:00 – 16:00	Rheinbach	Achims Sportshop	Martinstraße 8
<b>Sonntag, 02.07.2017</b>	13:00 – 18:00	Walporzheim	Weinmanufaktur	Walporzheimer S.178
<b>Freitag, 07.07.2017</b>	15:30 – 20:00	Rheinbach	Stadion Freizeitpark	Münstereifeler Straße
<b>Samstag, 08.07.2017</b>	06:00 – 07:45	Remagen	Rheinhalle	An der Alten Rheinbrücke

### MITNEHMEN VON STARTUNTERLAGEN FÜR ANDERE PERSONEN

Gerne könnt Ihr auch die Startkarten für andere Personen mitnehmen. In diesem Falle bitten wir lediglich um Vorlage einer kurzen schriftlichen Vollmacht.

### ZEITPLAN

Freitag, 7.Juli 2017

15.30 Uhr	Beginn der Startunterlagenausgabe	Stadion Rheinbach
	Beginn Verkauf von Getränken, Kaffee, Kuchen	Stadion Rheinbach
17:00 Uhr	Beginn Programm. Moderation, Interviews, Informationen rund um den Marsch	Stadion Rheinbach
18:00 Uhr	Beginn Gepäckabgabe	Stadion Rheinbach
19:45 Uhr	Briefing Teilnehmer 100 KM	Stadion Rheinbach
20:00 Uhr	Start 100 KM in 24 Stunden	Stadion Rheinbach



Raiffeisenbank Voreifel eG



Samstag, 8.Juli 2017

06:00 Uhr	Beginn der Startunterlagenausgabe	Rieinhalle Remagen
06:15 Uhr	Abfahrt Shuttle-Bus Rheinbach-Remagen	Bahnhof Rheinbach
07:40 Uhr	Öffnen des Ziels 100 KM	Stadion Rheinbach
10:00 Uhr	Programm, Moderation, Infos, Interviews	Stadion Rheinbach
08:00 Uhr	Start 50-KM-Marsch	Brücke von Remagen
20:15 Uhr	Zielschluss	Stadion Rheinbach

## ANFAHRT

**Bahn und Bus:** Mit der Regionalbahn 23 ( RB 23) ist Rheinbach gut zu erreichen. Der Bahnhof, der sich in ca. 1500 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. Der Beschilderung Freizeitpark folgen.



Raiffeisenbank  
Voreifel eG

## PARKEN



### **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 Navi:** 53359 Rheinbach, Schornbuschweg. Die Zufahrt ist nur am Freitag, 7.7.2017, 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 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 **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. Der Fußweg zum Stadion durch den Freizeitpark ist gekennzeichnet.

## PARKPLÄTZE FÜR TEILNEHMER AM 50-KM-MARSCH / NUTZER DES SHUTTLE-SERVICE

Die Teilnehmer, die mit dem Bus-Shuttle am Samstag, 8.07.2017, 06.15 Uhr, vom Bahnhof Rheinbach nach Remagen fahren, parken ihre Fahrzeuge auf den großen Parkplätzen am Bahnhof. Für das Navi: 53359 Rheinbach, Keramikerstraße oder Am Neuen Wasserwerk.

Auf diesen großen Parkplätzen können natürlich auch weitere Teilnehmer parken. Der Weg zu Start- & Ziel beträgt ca. 1500 Meter. Für Veteranen: Gefühlt ist er kürzer als der Weg vom Ziel des Dodentocht zum Campingplatz 😊

## ANFAHRT UND PARKPLÄTZE IN REMAGEN:

Der Start des 50-KM-Marsches erfolgt am 8.7.2017 um 8 Uhr direkt vor der Brücke von Remagen. Die Gepäckabgabe und die Ausgabe der Startunterlagen erfolgt in der Rheinhalle. Die Straße „An der Alten Rheinbrücke“ ist in der Zeit zwischen 2 Uhr und 8 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 nahe gelegenen Edeka-Marktes zu.

## REGLEMENT

1. Der **RHEIN-AHR-MARSCH** ist eine **Langstreckenwanderung**. Ziel ist es, zu Fuß die Distanz von 100 KM in 24 Stunden zu absolvieren. Die Teilnahme erfolgt freiwillig und auf eigenes Risiko.
2. Der **RHEIN-AHR-MARSCH** ist **kein** Wettkampf. Es gibt **keine** Wertung und keine Siegerpreise.
3. Der **RHEIN-AHR-MARSCH** / 100 KM in 24 Stunden startet am Freitag, 07.07.2017, um 20.00 Uhr, in Rheinbach.

Der **RHEIN-AHR-MARSCH** / 50 KM in 12 Stunden startet am Samstag, 08.07.2017, um 08.00 Uhr, in Remagen.



Raiffeisenbank  
Voreifel eG



Das **ZIEL DES RHEIN-AHR-MARSCH** in Rheinbach öffnet am 08.07.2017, 07.40 Uhr. Dies entspricht einem Tempo von 7 Minuten pro Kilometer.

**Zielschluss** ist am 08.07.2017, 20.00 Uhr. Dies entspricht einem Tempo von 14:24 Minuten pro Kilometer.

An diesen Geschwindigkeiten orientieren sich auch die **Öffnungszeiten der Verpflegungs- und Kontrollpunkte** auf der Strecke.

#### 4. Die Teilnehmer sind verpflichtet:

- anderen in Not geratenen Aktiven Erste Hilfe zu leisten und sofort einen Anruf über die offizielle Notrufnummer 112 zu veranlassen
- die Bestimmungen der Straßenverkehrsordnung zu beachten
- den Anweisungen der Helfer, Rettungsdienste und Polizei Folge zu leisten
- der ausgeschilderten Strecke zu folgen
- ein Mobiltelefon zum Absetzen von Notrufen an die Notfallnummer 112 mitzuführen (bei Teilnehmern aus dem Ausland muss sichergestellt sein, dass das Handy auch in Deutschland Anrufe tätigen kann)
- während der Nachtstunden, Reflektoren über der Kleidung und Rucksäcken zu tragen
- während der Nachtstunden funktionsfähige Stirn- oder Taschenlampen mitzuführen
- die Startkarte mit dem Zeitnahme-Transponder zu tragen
- bei vorzeitiger Beendigung des Marsches, sich bei einem Verpflegungspunkt oder via Mobiltelefon bei der Organisationsleitung abzumelden.
- einen Trinkbehälter zur Aufnahme der Getränke an den Verpflegungsstellen mitzuführen / ab Kilometer 25 gibt es an den Verpflegungsständen keine Becher mehr

#### Es ist den Teilnehmern untersagt

- Hunde mitzuführen
- sich durch Radfahrer begleiten zu lassen
- andere Fortbewegungsmittel zu nutzen
- Abfall, wie Verpflegungsverpackungen, Flaschen oder Getränkebecher in der Natur zu entsorgen
- Einkaufs- oder Bollerwagen, Musikanlagen oder –boxen mitzuführen



Raiffeisenbank  
Voreifel eG



## 6. Wir empfehlen den Teilnehmern:

- einen Getränkebehälter mit mindestens 0,75 Liter Fassungsvermögen
- eigene persönliche Verpflegung
- Sonnencreme, Creme gegen Wundscheuern
- eine Kappe bzw. einen Hut und
- Blasenpflaster mitzuführen ☺

## DIE STRECKE

Die geplante Streckenführung (kurzfristige Änderungen sind auf Grund aktueller Ereignisse möglich) die Verpflegungspunkte und deren Öffnungszeiten findet Ihr hier:

<http://www.gpsies.com/map.do;jsessionid=12BF476E133DA142664E64C2A1FA7D19.fe3?filed=bmkjewvmrmfetu>

Die Strecke findet ihr dort als Download und die detaillierte Streckenbeschreibung gibt's dort auch zum Ausdrucken.

## STRECKENSCHILDER

In den Nachtstunden reflektieren die Pfeile. Außerdem werden wir im ersten Streckenteil den Weg auch mit Kreidemarkierungen auf dem Boden auszeichnen. An besonders dunklen Stellen werden wir blaue Knickeleuchten anbringen. Bitte tragt Eure reflektierenden Westen und führt Stirn- oder Taschenlampen mit Euch (Akku/Batterie auch voll?).



Raiffeisenbank  
Voreifel eG



## VERPFLEGUNG

Auch wenn wir keine Vollverpflegung anbieten und sich grundsätzlich jeder Teilnehmer **zwischen** den Verpflegungsständen eigenständig versorgt, haben wir auf der Strecke elf Verpflegungsstationen eingerichtet. Das Angebot an Getränken und Speisen ist umfassend und wird Euch zusätzlich Energie auf Eurem Weg geben. In der Übersicht findet Ihr auch die Standorte der Sanitäter und der Toiletten.

	KM	Ort	Geöffnet	Angebot (Änderungen möglich)	Sonstiges
1	11,45	Kottenforst	21.10 – 22.24	Wasser, Äpfel, Waffeln	Mobiler Sanitätsdienst
2	21,15	Bonn-Venusberg, Nachtigallenweg, UniversitätsSportanlage,	22:20 – 01.02	Wasser, DextroEnergy Carbo-Mix Banane, DextroEnergy-Riegel,	Mobiler Sanitätsdienst Toilette
3	27	Bonn, Beethoven- Gymnasium, Sporthalle	23:02 – 02:29	Wasser, DextroEnergy CarboMix Kaffee, Brote, Tischleindeckdich von P.Jentschura, Studentenfutter	Sanitätsdienst Toiletten
4	39,5	Remagen, Rolandswerth, Campingplatz Siebengebirgsblick	00:26 – 05:21	Wasser, Kaffee, Tee, Lütticher Waffeln, DextroEnergy Riegel	Sanitätsdienst Toiletten
5	49,2	Remagen, Rheinhalle, An der Alten Rheinbrücke	01:36 – 08:00	Wasser , Kaffee ,Tee, DextroEnergy Mix, <b>Nudelsuppe (100 KM-Starter) , Morgenstund von P.Jentschura ( für alle Teilnehmer)</b>	Sanitätsdienst Toiletten
6	57,3	Bad Bodendorf, SC Bad Bodendorf	02:32 – 09:55	Wasser, Coca Cola, Joghurt, Banane	Mobiler Sanitätsdienst Toiletten
7	69,2	Walporzheim, Weinmanufaktur	04:03 – 12.57	Wasser, Kaffee, DextroEnergy Mix, Tee Rotweinkuchen, Dextro-Riegel	Sanitätsdienst Toiletten
8	77,2	Mayschoss, Waagstraße / Dorfstraße, Platz am Weinbrunnen	04:59 – 14:43	DextroEnergyMix, Wasser, Minestrone, Brot	Sanitätsdienst Toiletten
9	81,4	Kalenborner Höhe, Am Weidenhardt,	05:20 – 15:41	Wasser, Krombacher Alkoholfrei, Salzgebäck, Obst	Sanitätsdienst Toilette
10	85,9	Grafschaft, Kaserne	05:48 – 16.39	Wasser, Krombacher Alkoholfrei ,Dextro-Mix, Gurken, Tomaten, Salzgebäck	Sanitätsdienst Toilette
11	94,4	Rheinbach, Sportplatz SV Wormersdorf	07:05 – 17:05	Wasser, Coca Cola, Obst	Sanitätsdienst Toiletten
12	100,3	Rheinbach, Stadion / Zieleinlauf	7:40- 20:15	Wasser und Morgenstund von P.Jentschura / Speisen und Getränke zum Kaufen	Sanitätsdienst, Duschen, Umkleiden



Raiffeisenbank  
Voreifel eG



## ZUTRITT NUR FÜR TEILNEHMER

Aus organisatorischen Gründen ist das Betreten unserer Verpflegungsstände nur Teilnehmern des Rhein-Ahr-Marsches, den Sanitätsdiensten und Angehörigen des Helferstabes erlaubt. Der Zutritt erfolgt ausschließlich mit den nachfolgenden Startkarten, an deren Rückseiten sich der „Zeitnahmechip“ befindet:



## GEPÄCKTRANSPORT:

Jeder 100 KM- Teilnehmer kann am Freitag, 7.7.2017, in der Zeit von 17:30 Uhr bis 19.45 Uhr, eine Tasche mit Kleidung und Schuhen zum Wechseln am Start aufgeben. Diese Tasche darf aber nicht schwerer als 10 Kilogramm sein, darf keine Flüssigkeiten, Medikamente oder Wertsachen enthalten. Die Tasche wird am Start abgegeben und dann zum Verpflegungsstand in Remagen (KM 50) gefahren. Anschließend werden die Taschen zurück ins Ziel nach Rheinbach gefahren. Dort können sie im Stadion abgeholt werden.

Die Teilnehmer am 50-KM-Marsch können Ihre Taschen am Samstag, 08.07.2017, in der Zeit von 6.15 Uhr bis 7.45 Uhr, in der Rheinhalle in Remagen abgeben.



Raiffeisenbank  
Voreifel eG



**Wichtig:** Bitte bringt an Euren Taschen Anhänger mit Euren Namen an. Nutzt nach Möglichkeit keine hochwertigen Taschen. Wir werden Eure Startnummern auf „Panzerband“ schreiben und diese Kleber auf die Taschen kleben.

## **NIX GEHT MEHR? #RAM100K #RAM50K: / KOSTENLOSER RÜCKTRANSPORT NACH RHEINBACH**

Um 8 Uhr wird ein Bus, alle Teilnehmer des 100 KM-Marsches, die in Remagen (KM 50) ihren Marsch beenden, zurück zum Ziel nach Rheinbach fahren.

Im Laufe des Tages wird der Bus auf zwei Runden durch das Ahrtal und der Kalenborner Höhe weitere Teilnehmer aufnehmen, die den Marsch vorzeitig beenden wollen.

Diese Teilnehmer werden zum Ziel nach Rheinbach zurückgefahren.

Wir möchten betonen, dass es sich um **einen Zusatzservice** unsererseits handelt, und **es weiterhin keinen Anspruch auf einen Rücktransport gibt**. Auszug auf der Einverständniserklärung: Sollte ich den Marsch vorzeitig beenden, melde ich mich an einem Verpflegungsstand oder der via Mobiltelefon bei der Organisationsleitung ab. Mit ist auch bekannt, dass ich in einem solchen Fall den Rückweg zu Start/Ziel selber organisiere. Ich habe keinen Anspruch auf Rücktransport durch den Veranstalter.

## **FAHRPLAN: SAMSTAG, 8. JULI 2017** (Änderungen möglich)

Uhrzeit	Ort		Ziel
08.00 Uhr	Remagen, Rheinhalle	KM 50	Rheinbach
10:30 Uhr	Walporzheim, Winzergenossenschaft	KM 69	Rheinbach
10:45 Uhr	Mayschoss, Weinbrunnen	KM 78	Rheinbach
11:10 Uhr	Kalenborner Höhe	KM 81	Rheinbach
13:15 Uhr	Walporzheim, Winzergenossenschaft	KM 69	Rheinbach
13:30 Uhr	Mayschoss, Weinbrunnen	KM 78	Rheinbach
13:50 Uhr	Kalenborner Höhe	Km 81	Rheinbach

Keinen falschen Ehrgeiz bitte. Wenn Ihr den Marsch vorzeitig beenden müsst und unseren Bus-Shuttle nicht nutzen könnt, dann heißt es grundsätzlich auf eigene Faust wieder nach Rheinbach zurückzukehren. Das ist aber kein Problem, da sich insbesondere von KM 25 bis 78 zahlreiche DB-Bahnhöfe in unmittelbarer Nähe der Strecke befinden.

RHEIN-AHR-MARSCH / 100 KILOMETER IN 24 STUNDEN  
KALENBORNER HÖHE- RHEINBACH

**ABFAHRT**  
**11.10 UHR**  
**13.50 UHR**  
**BUS-SHUTTLE**



Raiffeisenbank  
Voreifel eG



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

Am Nachmittag und Abend des 08.07.2017 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 zu erreichen.

## Bahnfahrpläne auf einen Blick

Als kleinen Service findet Ihr auf unserer website die Abfahrtszeiten der in Frage kommenden Bahnhöfe (ohne Gewähr) <http://rhein-ahr-marsch.com/de/verbindungen-deutsche-bahn/>

Bitte unter [www.bahn.de](http://www.bahn.de) zur Sicherheit die Zeiten noch einmal checken.

Der Vollständigkeit halber: Eine weitere Alternative jenseits von KM 65. Entfernung vom Bahnhof Dernau bis zum Freizeitpark Rheinbach: 19 KM.

<p><b>TAXI GILLESSEN</b> Willkommen</p> <p>Mietwagen Gillessen Dernau 0 26 43 - 33 33 0 26 41 911 59 19</p> <p><b>Taxi Gillessen</b></p> <p>Bad-Neuenahr-Ahrweiler</p>	<p><b>Telefon:</b></p> <p><b>Bad Neuenahr:</b> <b>0 26 41 91 15 9 19</b></p> <p><b>Dernau</b> <b>Telefon:02643 3333</b> <a href="http://www.taxi-gillessen.de/index.htm">www.taxi-gillessen.de/index.htm</a></p>
--	--

## TAXI-Rheinbach

**02226-3636 oder 02226-2030**

Stadt- und Überlandfahrten von jedem gewünschten Ort zu jedem Zielort. (Grundgebühr 3,50€ / je Besetzkilometer 1,90€ / Quelle: website, Stand 25.06.2017).

## ZUSCHAUERPUNKTE

In den vergangenen Wochen erreichten uns doch einige Fragen zu Punkten, an denen Familie, Freunde oder Fanclubs besonders leicht an die Strecke kommen. Wir möchten Euch zwei Punkte vorstellen:

### BONN-VENUSBERG, AN DER WALDAU / KM 20

Unser Tipp: Die Straße An der Waldau in Bonn-Venusberg. Gut mit dem Auto zu erreichen und direkt an der Strecke. Viele Parkplätze in nur 10 Metern Entfernung zur Strecke. Hier haben die 100-Kilometer-Marschierer die ersten 20 KM und das erste Stück durch den



Raiffeisenbank Voreifel eG



dunklen Wald hinter sich gebracht. Unsere Bitte: Seid aber leise, wir wollen keine Tiere und Anwohner erschrecken.

### KALENBORNER HÖHE / KM 81

Die Durchgangszeiten: 05:34 Uhr bis 15:26 Uhr. Freud und Leid werden an diesem Punkt dicht beieinander liegen. Die Kalenborner Höhe ist das Dach unserer Tour. Mit 356 Metern Höhe ist diese Erhebung höher als der Drachenfels im Siebengebirge und muss bei Kilometer 81 bzw. 31 gemeistert werden. Ein harter Anstieg mit 200 Höhenmetern auf knapp 3,5 Kilometern. Nirgendwo auf der Strecke ist die Gefahr des Aufgebens höher. Hier ist Unterstützung angezeigt. Verkehrstechnisch ist die Kalenborner Höhe sehr gut über die B 257 oder L78 zu erreichen. Mit einem kurzen Fußmarsch hat man das Steilstück erreicht. Ein weiteres Plus für alle Betreuer und Fans: Das Hotel Kalenborner Höhe hat schon früh geöffnet, bietet neben einer tolle Aussicht auf das Siebengebirge, einem Parkplatz auch das komplette Starterpaket in den Tag: Kaffee und Frühstück. Sollte es etwas länger bis zur Ankunft Eurer Sportler dauern, empfehlen wir nach der Schweinhaxe die köstlichen Waffeln. ☺



### MIT P. JENTSCHURA DIE AKKUS AUFTANKEN

Die Jentschura International GmbH sorgt beim RHEIN-AHR-MARSCH 2017 für Power pur: Der führende Hersteller basischer Körperpflegeprodukte und natürlicher Lebensmittel spendiert unterwegs an zwei Verpflegungsstellen 100 Prozent biologische, basische Ernährung, damit die Akkus schnell wieder aufgeladen werden.



Für die alle Sportler stehen an der Verpflegungsstelle in Remagen (KM 50/Start der 50-KM-Distanz) der kohlenhydratreiche Hirse-Buchweizen-Brei MorgenStund' und der „natürliche Treibstoff“ WurzelKraft bereit, der den Vitamin- und Mineralstoffhaushalt optimiert und die Regeneration beschleunigt.



Raiffeisenbank  
Voreifel eG

