RHEIN-AHR-MARSCH / 100 KM IN 24 STUNDEN
50 Kilometer in 12 Stunden

LIEBE WALKER UND WANDERER,

drei Monate vor dem Start des **RHEIN-AHR-MARSCH** möchten wir Euch kurz über den Stand der Vorbereitungen und den geplanten Ablauf unserer Premierenveranstaltung informieren. Aber auch ein Blick auf das Reglement, die Strecke und Verpflegungspunkte und unseren „neuen“ Shuttle-Service sind uns wichtig. Außerdem möchten wir Euch einige unserer Partner und Teilnehmer vorstellen. Wir, der Good Walking Club e.V., sind mit viel Freude und Engagement dabei, Euch den Weg durch eine wunderschöne Region zu ebnen und Euch gute Rahmenbedingungen zu schaffen, dass Ihr stolz und wohlbehalten das Ziel in Rheinbach erreicht. Das schaffen wir aber nicht alleine. Bitte nutzt deshalb die verbleibende Zeit und bereitet Euch gewissenhaft auf sportliche Eure Herausforderung vor. Doch zunächst einmal: Viel Spaß beim Lesen und liebe Grüße aus Rheinbach.

In den vergangenen Monaten auf Werbetour: Evelin Bartsch, Rita Kröker, Frank Piontek, Peter Bartsch, Wilfried Lange und Saskia Piontek vom Good Walking Club e.V.

Frank Piontek
1.Vorsitzender des Good Walking Club e.V.

Übrigens, auf
www.rhein-ahr-marsch.de
www.facebook.com/rheinahrmarsch
www.twitter.com/RAM100k

informieren wir Euch über Aktuelles und Interessantes rund um den **RHEIN-AHR-MARSCH**.

1. RHEIN-AHR-MARSCH / 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.

   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 Stecke.

4. **Die Teilnehmer sind verpflichtet:**

#RAM100k.Mitzuführen sind:, Stirn- oder Taschenlampe, Reflektoren-Weste, ein Trinkbecker und ein Mobiltelefon. **Empfohlen** wird Trinkflasche oder –rucksack eine Kappe & Blasenpflaster.

- 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

monte mare
WEINMANUFAKTUR WALPORZHEIM
PROJEKTXXL.DE EVENTXXL.DE
Raiffeisenbank Voreifel eG

FORTSETZUNG REGLEMENT

5. **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

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 ☺

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:

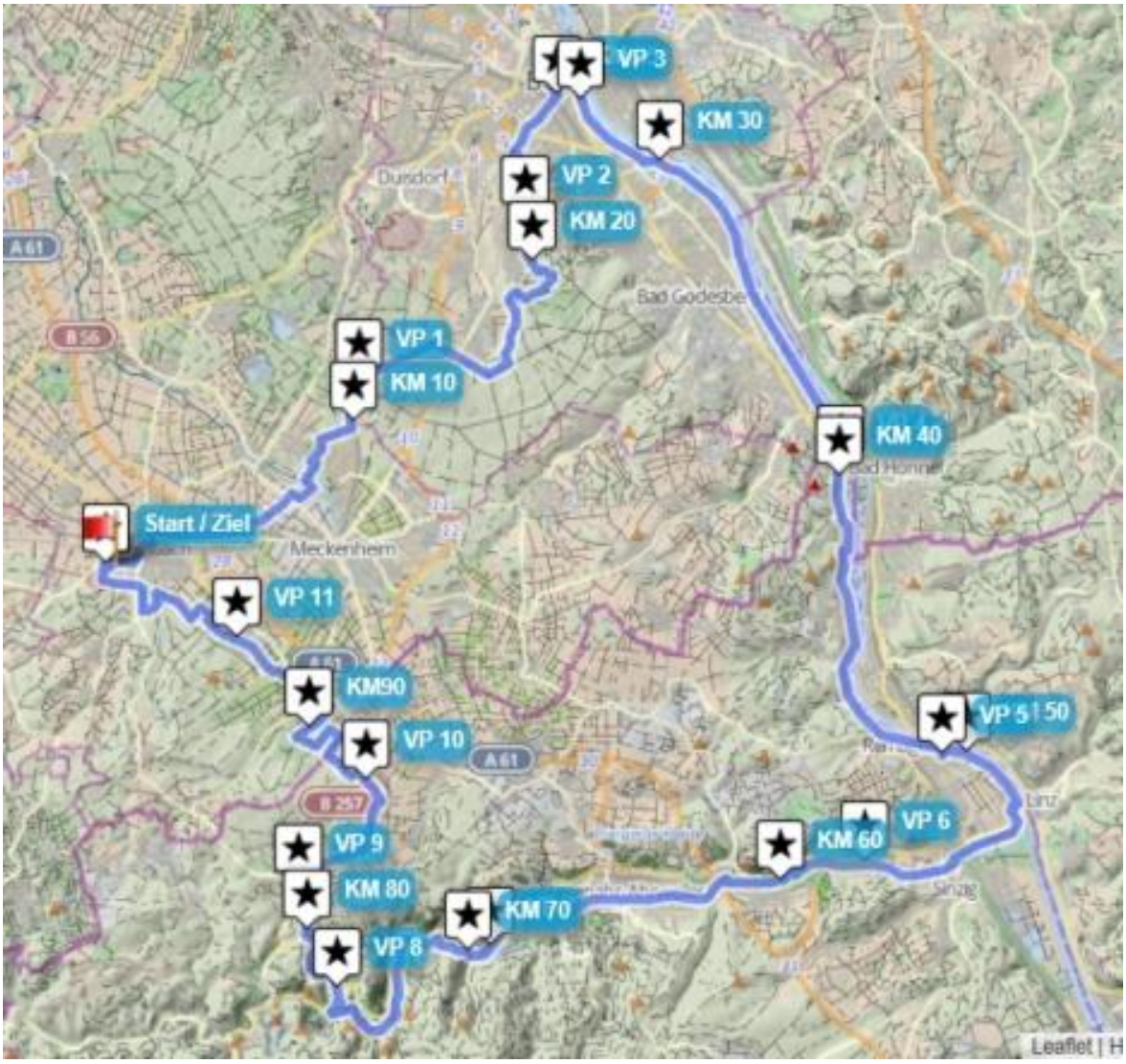
Freitag, 30.06.2017	12:00 – 19:00	Rheinbach	Achims Sportshop	Martinstraße 8
Samstag, 01.07.2017	10:00 – 16:00	Rheinbach	Achims Sportshop	Martinstraße 8
Sonntag, 02.07.2017	13:00 – 18:00	Walporzheim	Weinmanufaktur	Walporzheimer S.178
Freitag, 07.07.2017	15:00 – 20:00	Rheinbach	Stadion Freitzeitpark	Münstereifeler Straße
Samstag, 08.07.2017	06:00 – 08:00	Remagen	Rheinhalle	An der Alten Rheinbrücke

monte mare
WEINMANUFAKTUR WALPORZHEIM
PROJEKTXXL.DE EVENTXXL.DE
Raiffeisenbank Voreifel eG

RHEIN-AHR-MARSCH / 100 KM IN 24 STUNDEN
50 Kilometer in 12 Stunden

DIE STRECKE (Änderungen möglich)

Dies ist unser geplanter Streckenverlauf mit den vorgesehenen Verpflegungsposten. Wir befinden uns derzeit in den abschließenden Planungen und Besprechungen mit den beteiligten Behörden, daher können wir noch keine gps-Daten oder höhere Auflösung veröffentlichen. Danke für Euer Verständnis.



DAS STRECKENPROFIL (Änderungen noch möglich)

Respekt ja, Angst nein. Keine Sorge, dass Profil sieht auf den ersten Blick schlimmer aus, als es tatsächlich ist. Die ersten 70 Kilometer bieten sich an, gut Strecke zu machen und trotzdem Kräfte zu sparen. Von KM 77 bis 81 gilt es rund 200 Höhenmeter zu überwinden. Der Hauptteil dieses Anstieges liegt im Schatten. Am Fuße der Steigung und auf dem „Dach der Tour“ befindet sich jeweils ein Verpflegungsstand, an denen wir unsere besten Motivationskünstler einsetzen.

Höhenprofil (51 m bis 366 m)

Höhendifferenz	Gesamtanstieg	Gesamtabstieg
315 m	947 m	946 m

ÖFFNUNGSZEITEN DER VERPFLEGUNGSPUNKTE

Zu Eurer ganz persönlichen Planung, hier die Übersicht unserer Verpflegungsstellen und deren Öffnungszeiten.

		Open	Closed
1	KM 11,1 Kottenforst	21:10	22:24 Uhr
2	KM 21,1 / Venusberg	22:20	01:02 Uhr
3	KM 27 / Bonn	23:02	02:29 Uhr
4	KM 39 / Rolandswerth	00:26	05:21 Uhr
5	KM 49 / Remagen	01:36	07:46 Uhr
6	KM 57 / Bad Bodendorf	02:32	09:55 Uhr
7	KM 69 / Walporzheim	04:03	12:47 Uhr
8	KM 77 / Mayschoss	04:59	14:43 Uhr
9	KM 81 / Kalenborn	05:20	15:41 Uhr
10	KM 86 / Gelsdorf	05:48	16:39 Uhr
11	KM 95 / Wormersdorf	07:05	19:03 Uhr
12	KM 100 / Ziel	07.40	20:15 Uhr

monte mare
WEINMANUFAKTUR WALPORZHEIM
PROJEKTXXL.DE EVENTXXL.DE
Raiffeisenbank Voreifel eG

#RAM50K: BUS-SHUTTLE VON RHEINBACH NACH REMAGEN / FÜNF EURO FAHRPREIS

Wir haben einen Gelenkbus der Stadtwerke Bonn angemietet. Dieser wird am **Samstag, 08.07.2017, um 06.15 Uhr,** Teilnehmer des 50 KM-Marsches von Rheinbach nach Remagen fahren. Wir können 100 Personen transportieren (kein Anspruch auf einen Sitzplatz). Der Fahrpreis beträgt 5 Euro pro Person / Fahrzeit ca. 45 Minuten. Wir bitten um Reservierung: organisation@rhein-ahr-marsch.com . Bezahlt wird vor Ort.

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

Um 8 Uhr wird er alle Teilnehmer des 100 KM-Marsches, die in Remagen 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
06.15 Uhr	Bahnhof Rheinbach		Remagen
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

monte mare
WEINMANUFAKTUR WALPORZHEIM
PROJEKTXXL.DE EVENTXXL.DE
Raiffeisenbank Voreifel eG

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.

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 Abfahrtzeiten der in Frage kommenden Bahnhöfe (ohne Gewähr) http://rhein-ahr-marsch.com/de/verbindungen-deutsche-bahn/

Bitte unter www.bahn.de zur Sicherheit die Zeiten noch einmal checken.

Taxi Gillessen im Ahrtal

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

Telefon:

Bad Neuenahr:
0 26 41 91 15 9 19

Dernau
Telefon:02643 3333
www.taxi-gillessen.de/index.htm

monte mare
WEINMANUFAKTUR WALPORZHEIM
PROJEKTXXL.DE EVENTXXL.DE
Raiffeisenbank Voreifel eG

Rudy de Roovere: Mehr geht nicht / Der 61-jährige Belgier ist ein ganz Großer des Sportwanderns

Er ist vermutlich der erfahrenste Walker beim RHEIN-AHR-MARSCH 2017: Rudy de Roovere aus Belgien. Der 61-Jährige blickt auf mehr als 350 erfolgreiche Teilnahmen an 100 KM-Märschen im In- und Ausland zurück. 32 x Dodendocht und 23x Nacht van Vlaanderen sprechen für sich.

Doch damit nicht genug, denn der Mann aus Schelle in der Provinz Antwerpen wird erst auf richtig langen Strecken so richtig warm: 19 mal finishte er die 160 Km von Nijmegen nach Rotterdam, nahm bereits 11 x an Paris-Tubize, dem 4-Tage-Klassiker über 290 KM teil, und er gehört zu dem exklusiven Kreis der Finisher von „Paris-Colmar“. Im Jahre 2001 bewältigte er die 535 Km lange Strecke in 74 Stunden. Das entspricht einem Stundenmittel von 7,1 Kilometern. Auch heute ist er noch richtig schnell unterwegs, meistens stehen in den Ergebnislisten hinter seinem Namen Zielzeiten von 14 und 15 Stunden. Grund genug, ihn vorzustellen.

Rudy, wann und wo bist Du Deine ersten 100 KM gegangen? Das war im Jahr 1982. Mein erster Start bei dem Dodentocht in Bornheim.

Warum ist das Sportwandern für Dich so faszinierend?

Weil man so viele Orte und Regionen im In- und Ausland kennenlernt, aber auch viele nette Menschen trifft. Früher nahm ich an vielen Wettkämpfen teil, habe fast täglich trainiert. Heute trainiere ich zwei – bis dreimal die Woche und nehme am Wochenende an Wanderungen teil. Das sehe ich aber mittlerweile als aktive Erholung, auch wenn ich immer noch mit einem Tempo von 7,5 Stundenkilometern unterwegs bin.

An wie vielen 100 KM-Märschen nimmst Jahr teil?

Das sind 15-20 Veranstaltungen mit Distanzen von 100 Kilometern und mehr. So sind im Laufe der Jahre über 350 lange Wanderungen zusammengekommen. Die 400 habe ich im Blick.

Welche Fehler sollte man in jedem Falle bei einem 100er nicht machen?

Zu schnell angehen, zu wenig trinken und essen.

(Fotos: privat, Dank an Rudy de Roovere)

monte mare
WEINMANUFAKTUR WALPORZHEIM
PROJEKTXXL.DE EVENTXXL.DE
Raiffeisenbank Voreifel eG

Der Weg ist das Ziel:
Trainings- und Ernährungstipps von Jörg Pfefferkorn

Wer 50 oder 100 km am Stück gehen möchte, sollte sich vorbereiten und den Körper an längere Strecken gewöhnen. Ernährungs- und Trainingsberater **Jörg Pfefferkorn**, der selber u.a. den 100 KM-Dodentocht absolviert hat, gibt nicht nur Newcomern Tipps zur richtigen Vorbereitung. Der Mann befindet sich auch im Training: er wird am 7. Juli 2017 die 100 KM-Distanz in Angriff nehmen. Neben Trainings- und Ernährungstipps findet Ihr bei Ihm auch eine Marschtabelle, die Euch hilft, das richtige Tempo zu finden. http://coaching.pfefferkorn.org/

15. KW	10.04.-16.04.	10 km – schnell 10 km – schnell
16. KW	17.04.-23.04.	30 km – moderat
17. KW	24.04.-30-04.	10 km – schnell 10 km – schnell
18. KW	01.05.-07.05	35 km – moderat
19. KW	08.05.-14.05.	10 km – schnell 10 km – schnell
20. KW	15.05.-21.05.	40 km – moderat

Startzeit		Tragen Sie hier die Zeit ein, die Sie für einen Kilometer benötigen	
8:00 PM		12:00	
benötigte Zeit zum Zwischenziel	KM	Ankunftzeit	Ort
0:12:00	1	8:12:00 PM	Die VP können sich noch ändern (Verpflegungsposten)
0:24:00	2	8:24:00 PM	
0:36:00	3	8:36:00 PM	
0:48:00	4	8:48:00 PM	
1:00:00	5	9:00:00 PM	
1:12:00	6	9:12:00 PM	
1:24:00	7	9:24:00 PM	
1:36:00	8	9:36:00 PM	
1:48:00	9	9:48:00 PM	
2:00:00	10	10:00:00 PM	
2:13:12	11.1	10:13:12 PM	VP 1 Kottenforst

Unser Stützpunkt mitten in Rheinbach: Achims Sportshop - 10 % Rabatt für alle #RAM-Starter

Saskia Piontek (gelbes Shirt) vom #RAM100k mit Achim Phiesel (grüne Jacke) und seinem Team

Von Sportler zu Sportler. Unser Partner in Sachen Ausrüstung ist Achim Phiesel mit seinem Team. Der erfahrene Langstreckenläufer, Berg- und Walkingspezialist bietet eine Top Beratung durch professionelle Laufanalyse und individueller Schuhanpassung im Herzen von Rheinbach. Selbstverständlich ist sein Team auch am Start. **Achim bietet neben der kompetenten Beratung allen Teilnehmern des Rhein-Ahr-Marsches bis zum 7.Juli 2017 einen Preisnachlass von 10 % auf alle Artikel seines Sortimentes, ausgenommen ist reduzierte Ware.** Einfach diesen Newsletter-Abschnitt vorzeigen. 53359 Rheinbach, Martinstraße 8, Internet: www.achims-sportshop.de

monte mare
WEINMANUFAKTUR WALPORZHEIM
PROJEKTXXL.DE EVENTXXL.DE
Raiffeisenbank Voreifel eG

Äpfel für die Walker

Das sagen sich Monika und Michael Rönn. Sie betreiben mit viel Liebe ihren Obsthof Rönn in Meckenheim-Ersdorf am Fuße der Eifel. Unweit der Tomburg-Ruine führt euer Weg auch entlang der Plantagen der beiden Sportwanderer. Spontan haben sie sich bei uns gemeldet: Jeder Finisher wird im Ziel mit einem „RAM-Apfel“ (www.rhein-ahr-marsch.com/de/laser-apfel-fuer-jeden-finisher-ram100k/) erhalten, dazu gibt’s die Vitaminbomben auch auf der Strecke.

Laserapfel für jeden Finisher

Monika Rönn

OBSThof RÖNN
www.obsthof-roenn.de

Nicht vergessen, auf

www.rhein-ahr-marsch.de
www.facebook.com/rheinahrmarsch
www.twitter.com/RAM100k

informieren wir Euch über Aktuelles und Interessantes rund um den **RHEIN-AHR-MARSCH**.

Impressum:

Good Walking Club e.V.
Saskia und Frank Piontek
Konrad-Adenauer-Straße 2
53359 Rheinbach
organisation@rhein-ahr-marsch.com

monte mare
WEINMANUFAKTUR WALPORZHEIM
PROJEKTXXL.DE EVENTXXL.DE
Raiffeisenbank Voreifel eG

monte mare
WEINMANUFAKTUR WALPORZHEIM
PROJEKTXXL.DE EVENTXXL.DE
Raiffeisenbank Voreifel eG