



ROADMAP RHEIN-AHR-MARSCH

Herzlich willkommen zum 3. Internationalen RHEIN-AHR-MARSCH



Auch in diesem Jahr treffen sich mehr als 1.200 Sportwanderer aus ganz Deutschland, Belgien, den Niederlanden, Luxemburg und vielen weiteren Ländern Europas in der Glasstadt Rheinbach. Vom Debütanten bis zu international erfahrenen Sportwanderern: Frauen und Männer aller Altersgruppen stellen sich ihren ganz persönlichen Herausforderungen.

Im Mittelpunkt steht wieder unser 100 Kilometer-Marsch. Die Challenge: 100 Kilometer. Zu Fuß. In maximal 24 Stunden.

750 Frauen und Männer haben sich zum #RAM100K angemeldet. Ein neuer Teilnahme rekord. Auf dem 100 Kilometer langen Rundkurs stoßen auch in diesem Jahr weitere Aktive zu den Ultrawanderer. 400 Frauen und Männer starten in Remagen über die 50 Kilometer (#RAM50K), weitere 125 Teilnehmende beginnen in Mayschoß an der Ahr den anspruchsvollen Schlussabschnitt über 22 Kilometer (#RAM22K).

Sie alle wollen das Ziel im Stadion Freizeitpark in Rheinbach erreichen. Unterstützt werden sie dabei von vielen ehrenamtlichen Helferinnen und Helfern des Good Walking Club e.V. aus Rheinbach, den Maltesern Meckenheim, dem Deutschen Roten Kreuz Kreisverband Bad Neuenahr sowie dem Technischen Hilfswerk Ahrweiler. Sie stehen Dir während Deines Marsches immer zur Seite.

Mit dieser kleinen Roadmap der Raiffeisenbank Voreifel geben wir Dir einen Wegbegleiter mit vielen wichtigen Informationen an die Hand. Hier findest Du alle wichtigen Informationen und Rufnummern auf einen Blick. Good Walking Club Rheinbach e.V.

Es geht los...

Startzeiten in Rheinbach, Remagen und Mayschoß

Start 100 Kilometer – Rheinbach:

Freitag, 5. Juli 2019 – Stadion Rheinbach
Gruppenstart: 20:00 Uhr
Adresse: Münstereifeler Straße, Stadion Freizeitpark, 53359 Rheinbach

Start 50 Kilometer – Rheinhalle Remagen:

Einzelstarts: von 05:30 Uhr bis 08:00 Uhr
Adresse: Rheinhalle Remagen, An der alten Rheinbrücke, 53424 Remagen

Start 22 Kilometer – Weinbrunnen Mayschoß

Einzelstarts: von 08:00 Uhr bis 13:00 Uhr
Adresse: Waagstraße, 53508 Mayschoß

Mit dem Bus zu deinem Start

Bustransfer zum Start nach Remagen (Start 50 Kilometer, nur mit bestätigter Voranmeldung):

Abfahrt von Bahnhof Rheinbach, Samstag, 6. Juli 2019, 06:15 Uhr

Bustransfer zum Start nach Mayschoß (Start 22 Kilometer):

Samstag, 6. Juli 2019 09:30 Uhr Rheinbach, Stadion Freizeitpark, Münstereifeler Straße

Herzlich willkommen im Ziel

Samstag, 6. Juli 2019 – Stadion Rheinbach

09:20 Uhr – Wir öffnen das Ziel des **RHEIN-AHR-MARSCH 2019**

tagsüber: Große Emotionen im Stadion

20:00 Uhr – Wir schließen das Ziel des **RHEIN-AHR-MARSCH 2019**

Für den Notfall

Wir bieten mit dem **Deutschen Roten Kreuz** und den **Maltesern** eine umfassende sanitätsdienstliche Versorgung entlang der Strecke an. Mehrere mobile Einheiten, aber auch stationäre Versorgung an den Verpflegungsstellen und eine gemeinsame Einsatzleitung in Rheinbach geben Dir die Sicherheit, die Du für Deinen Marsch brauchst.

Wir weisen jedoch darauf hin, dass bei einem Unglücksfall auf Grund der langen Streckenabschnitte eine sofortige medizinische Betreuung durch unsere Sanitäter in der Regel nicht realisierbar sein kann.

Deshalb ist jeder Teilnehmer verpflichtet:

Anderen in Not geratenen zu helfen und sofort einen Notruf über die **offizielle Notrufnummer 112** zu veranlassen.



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 unter **0049 2225 838020**.

Kostenloser Shuttleservice ab Kilometer 50

Unser „Nix-geht-mehr-Bus“ fährt wieder. Am Samstag, 6. Juli 2019, wird der Bus zunächst alle Teilnehmenden des 100 Kilometer-Marsches, die in Remagen (KM 49,3) ihren Marsch beenden, zum Stadion nach Rheinbach fahren. Im Laufe des Tages wird der Bus auf zwei Runden durch das Ahrtal fahren und auch in Hilberath weitere Teilnehmende aufnehmen, die den Marsch vorzeitig beenden wollen. Das ist ein kostenloser Zusatzservice unsererseits.



Wo muss ich lang?

Wir folgen keinem bestehenden Wanderweg. Wir zeigen Dir einen selbstgeplanten Weg durch unsere wunderschöne Region. Auch im Jahr 2019 setzen wir auf unsere Streckenschilder, die wir mit Unterstützung der Firma ProjektXXL aus Meckenheim erstellt haben. In den Nachtstunden reflektieren die Pfeile auf den Schildern.

Da Manipulationen nicht auszuschließen sind unser Hinweis: **Unser Logo befindet sich immer oben links auf dem Schild.** Außerdem werden wir zusätzliche Kreidemarkierungen anbringen. Wir verwenden dabei ausschließlich pflanzenverträgliche und wasserlösliche Kreidefarbe.



Hier der Fahrplan (Änderungen möglich)

Von Remagen (KM 50) nach Rheinbach
Abfahrt des RAM-Shuttlebus von Remagen (Kilometer 50) nach Rheinbach (Stadion)
Samstag, 6. Juli 2019: 08:00 Remagen, Rheinhalle, An der alten Rheinbrücke

Von Lohrsdorf (KM 59) nach Rheinbach via Walporzheim

Samstag, 6. Juli 2019: 08:45 Uhr, 09:15 Uhr und 10:00 Uhr – in Walporzheim umsteigen in #RAM-Shuttlebus (10:30 Uhr Abfahrt)

Von Walporzheim (KM 69) nach Rheinbach

Samstag, 6. Juli 2019: 10:30 Uhr und 14:15 Uhr

Von Mayschoß (KM 77) nach Rheinbach

Samstag, 6. Juli 2019: 10:45 Uhr und 14:30 Uhr

Von Altenahr (KM 82) nach Rheinbach

Samstag, 6. Juli 2019: 11:00 Uhr 14:45 Uhr
Die Bushaltestelle in Altenahr „Am Rathaus“ befindet sich zirka 200 Meter von der Verpflegungsstelle entfernt.

Kostenpflichtiges Angebot

Abfahrt des RegioRADLER, Linie 844 von Altenahr „Am Rathaus“ nach Rheinbach (Bahnhof)
Samstag, 6. Juli 2019: 09:45 Uhr, 11:45 Uhr, 13:45 Uhr und 15:45 Uhr - kostenpflichtig

Von der Martinshütte (KM 84) nach Rheinbach

Samstag, 6. Juli 2019: 11:15 Uhr und 15:00 Uhr
Parkplatz Martinshütte (Kilometer 84) nach Rheinbach (Stadion)

Von Hilberath (KM 90) nach Rheinbach

Abfahrt des RAM-Shuttlebus von Hilberath (Kilometer 90) nach Rheinbach (Stadion)
Samstag, 6. Juli 2019 11:30 Uhr und 15:00 Uhr

Kleine Stärkung für zwischendurch

Wir werden auf der Strecke 18 Verpflegungsstationen einrichten. Dort versorgen wir Dich mit Getränken und ausgewogener Nahrung. Eine Übersicht findest Du im Streckenprofil. In den Weinbergen zwischen Dernau und Altenahr (KM 69 bis 84) kann es richtig heiß werden. Wir haben deshalb ab dem Vormittag die Anzahl der Getränkestände in diesem Abschnitt nochmals erhöht. Die Teilnehmenden des Hauptfeldes werden davon profitieren.

KEIN PLASTIK / Becher und Flasche mitnehmen

Bitte hilf uns bei unserem Vorhaben, den Abfall nochmals zu reduzieren. Bitte nimm einen Becher mit. Ab Kilometer 25 gibt es an den Verpflegungsständen keine Bio-Becher mehr. Außerdem empfehlen wir Dir dringend, zusätzlich eine Getränkeflasche oder einen Trinkrucksack mitzuführen. Du wirst sie brauchen.

Wir verwenden auch in diesem Jahr wieder nur Bioware bei Bechern, Tellern und Besteck.

Tierwohl: Was für eine Taschen- oder Stirnlampe benötige ich in der Nacht?

Beim Durchqueren des Kottensforstes zwischen Kilometer 15 und 29 sind nur Stirn- oder Taschenlampen mit Rotlichtfunktion zugelassen.



Impressum:

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

Veranstalter des **RHEIN-AHR-MARSCH 2019**:
Good-Walking-Club Rheinbach e.V.

Redaktionelle Mitarbeit:
Frank Piontek, Katharina Miß, Jörg Frerichs



Raiffeisenbank Voreifel eG

ROADMAP RHEIN-AHR-MARSCH 2019 -

Wir machen den Weg frei

GEMEINSAM INS ZIEL!

Gemeinsam. Einfach. Besser.

Aus unserem Reglement

Dürfen Hunde mitgeführt werden?

Ein klares NEIN. Die Mitnahme von Hunden ist auf allen Marschstrecken wegen der Nutzungsbestimmungen diverser Sportstätten, Verpflegungspunkte und Streckenabschnitte untersagt.

Darf gelaufen werden?

Der **RHEIN-AHR-MARSCH** ist eine Langstreckenwanderung und KEINE Laufveranstaltung. Daher ist Laufen untersagt. Ziel ist es, die Distanz von 100 Kilometer gehend in 24 Stunden zu absolvieren. Der **RHEIN-AHR-MARSCH** ist kein Wettkampf.

DVV/IVV-Stempel

Der **RHEIN-AHR-MARSCH** wird nach den Richtlinien des Deutschen Volkssportverbandes e.V. (DVV) im IVV durchgeführt und wird für das Internationale Sportabzeichen gewertet.

Verpflegungspunkt 1 - Kottenforst (KM 11)

Offen von 21:20 bis 22:24 Uhr
Angebot: Wasser, Dextro CarboMix
Nächster VP in 8 Kilometern

Verpflegungspunkt 2 - Pecher Straße (KM 19)

Offen von 22:24 bis 00:30 Uhr
Angebot: Wasser, Cola, Bananen
Nächster VP in 4,5 Kilometern

Verpflegungspunkt 3 - Sportplatz Pech (KM 23,5)

Offen von 23:00 bis 01:35 Uhr
Angebot: Wasser, Cola, Apfelsaft, Eistee, Biobrühe, Kaffee, Käsebröte, Riegel
Nächster VP in 8,5 Kilometern

Achtung: Bitte lächeln

Mit dem Team von Sportonline-Foto haben wir erneut einen erfahrenen und kompetenten Partner an der Seite, der seit vielen Jahren bei großen Sportevents als offizieller Fotodienst am Start ist. Wir freuen uns, dass wir so dem Wunsch vieler Starter nachkommen können. Die Fotos der Veranstaltung gibt es anschließend im Internet auf: www.sportonline-foto.de.

Geschafft!

Du hast die 100 oder 50 Kilometer geschafft? Na dann herzlichen Glückwunsch und willkommen im Ziel.

Jetzt erwarten Dich der „FINISHER-Riesling“ der Weinmanufaktur Walporzheim in seiner dritten Auflage, ein Aufnäher sowie eine Urkunde.

Alle Finisher über die 22 Kilometer erhalten ebenfalls einen Aufnäher und eine Urkunde.

Für alle 100 Kilometer-Starter, die ab Remagen ihren Marsch vorzeitig beenden müssen, gibt es an den Verpflegungsstellen auf Wunsch eine Urkunde, auf der die Kilometerleistung eingetragen wird.

Verpflegungspunkt 4 - Ruderverein Plittersdorf (KM 32)

Offen von 00:15 bis 03:55 Uhr
Angebot: Wasser, Cola, Dextro, Kaffee, Käsebröte
Nächster VP in 6,5 Kilometern

Verpflegungspunkt 5 - Campingplatz Rolandswerth (KM 39)

Offen von 01:10 bis 05:21 Uhr
Angebot: Wasser, Cola, Kaffee, Biobrühe, Lütticher Waffeln, Nuss-Mix
Nächster VP in 10,5 Kilometern

Verpflegungspunkt 6 - Rheinhalle Remagen (KM 49)

Offen von 02:30 bis 07:45 Uhr
Angebot: Wasser, Cola, Kaffee, Apfelsaft, Dextro-Mix, Milch, Nudeln, Äpfel
Nächster VP in 9,5 Kilometern
[Bus-Transfer: Abfahrt 08:00 Uhr zurück nach Rheinbach](#)

Unsere Charity-Aktion

Auch in diesem Jahr ist der **Bunte Kreis Rheinland e.V.** unser Charity-Partner. Seit vielen Jahren leistet dieser Verein große Hilfe bei der Betreuung schwerstkranker Kinder und deren Geschwister.

Helferinnen und Helfer des Bunten Kreis werden mit Ständen am Start in Rheinbach sein. Dort erhältst du Informationen zur Arbeit des Vereins. Gegen eine kleine Spende kannst du „blinkende Herzen“ für die Nacht erstehen oder Kaffee und Kuchen kaufen.

Helfer mit Herz

Auf der Strecke unterstützen Dich über 150 freiwillige Helfer. Sie helfen Dir gerne und sorgen vor allem für Deine Sicherheit, und das in ihrer Freizeit und über viele Stunden hinweg.

Das macht Deinen Marsch zu einem ganz besonderen und sicheren Erlebnis mit Freunden an Deiner Seite.

Verpflegungspunkt 7 - Bürgerhaus Lohrsdorf (KM 59)

Offen von 03:50 bis 09:50 Uhr
Angebot: Wasser, Cola, Eistee, Kaffee, Käsebröte, Markus Reich Basenbrot, Bananen
Nächster VP in 4,3 Kilometern
[RAM-Shuttlebusse nach Walporzheim 08:20 & 09:15 & 10:00 Uhr](#)
[In Walporzheim umsteigen in RAM-Shuttlebus um 10:30 Uhr](#)

Verpflegungspunkt 8 - Bad Neuenahr (KM 62,8)

Offen von 04:15 bis 10:50 Uhr
Angebot: Bad Neuenahrer Heilwasser
Nächster VP in 5,2 Kilometern

Verpflegungspunkt 9 - Weinmanufaktur Walporzheim (KM 68)

Offen von 05:10 bis 12:30 Uhr
Angebot: Wasser, Cola, Dextro-Mix, Instant-Tee, Rotweinkuchen, Riegel
Nächster VP in 2,8 Kilometern
[RAM-Shuttlebusse 08:40 & 10:30 und 14:15 Uhr nach Rheinbach](#)

Hashtags nutzen

Unsere offiziellen Hashtags in den sozialen Medien lauten:

#RHEIN-AHR-MARSCH
#RHEINAHRMARSCH
#RAM100K
#RAM50K
#RAM22K
#beatyourself

Wir fänden es großartig, wenn Du bei Deinen Posts diese Hashtags ebenfalls verwendest, damit wir alle sehen, was Du während des Marsches alles erlebst.

Wir wandern auch durchs Internet

Webseite: rhein-ahr-marsch.com
Facebook: facebook.com/rheinahrmarsch
Twitter: twitter.com/RAM100K
Instagram: instagram.com/RAM100K

Wir wünschen Dir einen erfolgreichen **RHEIN-AHR-MARSCH 2019** mit vielen großartigen Eindrücken. Komm gesund und voller Stolz ins Ziel. Wir drücken Dir dafür fest die Daumen!

Download der GPS-Daten



Notizen:

Verpflegungspunkt 10 - Dagernova Dernau (KM 70,8)

Offen von 09:00 bis 13:15 Uhr
Angebot: Wasser, Traubensaft
Nächster VP in 3 Kilometern

Verpflegungspunkt 11 - Weindorf Rech (KM 73,8)

Offen von 09:00 bis 13:45 Uhr
Angebot: Wasser
Nächster VP in 3,2 Kilometern

Verpflegungspunkt 12 - Weinbrunnen Mayschoß (KM 77)

Offen von 06:20 bis 14:30 Uhr
Angebot: Wasser, Dextro-Mix, Cola, Bananen, Gazpacho (kalte Gurken-Tomatensuppe), Geflügelwürstchen

Nächster VP in 4,2 Kilometern

[RAM-Shuttlebusse 08:50 & 10:45 & 14:30 nach Rheinbach](#)

Verpflegungspunkt 13 - Bahnhof Altenahr (KM 81,2)

Offen von 06:56 bis 15:26 Uhr
Angebot: Wasser, Dextro-Mix, Traubenzucker
Nächster VP in 1,4 Kilometern
[RAM-Shuttlebusse - Abfahrt am Rathaus um 09:10 & 11:00 und 14:45 Uhr nach Rheinbach](#)

Verpflegungspunkt 14 - Martinshütte (KM 82,5)

Offen von 07:04 bis 15:45 Uhr
Angebot: Wasser, Cola, Alkoholfreies Bier, Apfelsaft, Melonen, Gurken, Salzgebäck
Nächster VP in 4 Kilometern
[RAM-Shuttlebusse 11:15 und 15:00 Uhr nach Rheinbach](#)

Verpflegungspunkt 15 - Kalenborner Höhe (KM 86,5)

Offen von 07:37 bis 16:39 Uhr
Angebot: Wasser, Cola, Dextro-Mix, Apfel, Bananen, Nektarinen, Waffeln
Nächster VP in 3,3 Kilometern

Verpflegungspunkt 16 - Hilberath (KM 89,8)

Offen von 08:00 bis 17:36 Uhr
Angebot: Wasser, Cola, Eistee, Alkoholfreies Bier, Apfelsaft, Gurken, Melonen, Schokolade
Nächster VP in 4,2 Kilometern
[RAM-Shuttlebusse 11:30 und 15:00 Uhr nach Rheinbach](#)

Verpflegungspunkt 17 - Tomburg-Parkplatz (KM 94)

Offen von 08:32 bis 18:48 Uhr
Angebot: Wasser, Cola, Salzgebäck
Nächster VP in 4,5 Kilometern

Verpflegungspunkt 18 - Kinderheim Dr. Dawo (KM 98,5)

Offen von 15:30 bis 18:00 Uhr
Angebot: Wasser, Apfel und gute Stimmung
Ziel erreicht in 1,5 Kilometern!

Änderungen des Verpflegungsangebotes möglich, kein Anspruch auf Vollständigkeit

