

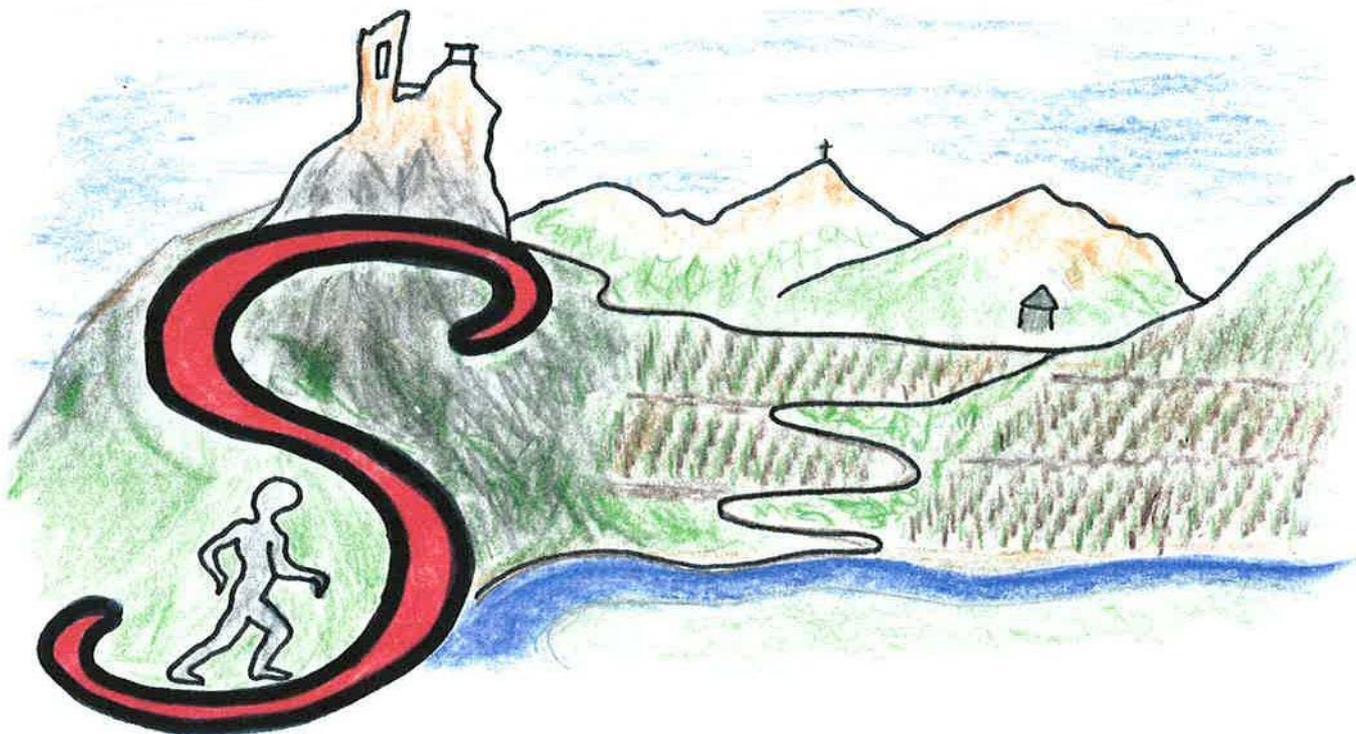
**Die Selbstläufer SV Altenahr**

laden ein zum

**10. Panoramalauf rund um die Burg Are**

**am**

**Samstag, 28. August 2021**



**Der Landschaftslauf**

**im wild-romantischen Mittelahratal**

**von der Martinshütte auf die Strecken**



<b>K16</b>	<b>9.30 Uhr</b>	<b>16 km</b>	<b>520 Höhenmeter</b>
<b>K33</b>	<b>9.30 Uhr</b>	<b>33 km</b>	<b>1100 Höhenmeter</b>
<b>K53</b>	<b>9.30 Uhr</b>	<b>53 km</b>	<b>1750 Höhenmeter</b>
<b>S5 3/4</b>	<b>17.00 Uhr</b>	<b>5,75 km</b>	<b>120 Höhenmeter</b>

**(mit separater Jugendwertung)**

**Am letzten Samstag im August heißt es wieder: Landschaft laufend erleben, dort wo sich das Ahrtal von seiner schönsten, seiner wildesten Seite zeigt.**

**Beim Panoramalauf rund um die Burg Are gilt es den idyllisch gelegenen Weinort mit seiner eindrucksvollen Burgruine auf verschieden langen Strecken zu umrunden.**

Die Landschaft im mittleren Ahrtal bietet eine echte Alternative zu den asphaltierten Stadtläufen. Morgens erfolgt der gemeinsame Start über 16 km (K16), 33 km (K33) und 53 km (K53), am Nachmittag gehen die Teilnehmer des Supersprint 5 ¾ km auf die Strecke.

### Wann?

Samstag, 28. August 2021

### Treffpunkt / Start / Ziel

Martinshütte oberhalb von Altenahr, dort wird auch für das leibliche Wohl gesorgt.

### Anfahrt / Parken

Von der Umgehungsstraße Altenahr (B 257) vor, bzw. hinter dem Ditschardt-Tunnel auf den Wanderparkplatz einbiegen, von dort ca. 200 m Fußweg zur Hütte. Alternativ dazu kann die Hütte von Altenahr aus direkt angefahren werden. Von der Straße „Im Roßberg“ zweigt beim VW-Autohaus ein Sträßchen „Am Lützenbohr“ ab, das zur Hütte führt, dort Parkgelegenheit, ggf. Ausschilderung beachten.

### Startzeiten

9.30 Uhr – K16, K33 und K53 (Zeitlimit 9 h)

17.00 Uhr – Supersprint S 5 ¾ (Jedermannlauf) mit separater Jugendwertung (Jg. 2002 und jünger)

### Die Strecken

K16 (mittelschwer), K33 (schwer) und K53 (sehr schwer) sind landschaftlich sehr schöne (Panorama)-Laufstrecken mit längeren bergauf und bergab Passagen, kurzen, aber knackigen Anstiegen, aber auch längeren, flachen Abschnitten, führen vorbei an den landschaftlichen Highlights in der Umgebung von Altenahr, nutzen Teile des bekannten Rotweinwanderweges, des Ahr-Wanderweges, führen über den Schwedenkopf bis oberhalb von Dernau (K33), machen eine Schleife zur Saffenburg und erklimmen das Dach des Ahrgebirges, den Steinerberg (K53). Die längeren Laufstrecken (vor allem der K53) führen nicht nur über herrliche Wanderwege, sondern nutzen auch längere, anspruchsvolle „Single-Tracks“. Alle Laufstrecken passieren an drei Stellen eine Verkehrsstraße, dort bitte Vorsicht walten lassen, es gibt keine offizielle Streckensicherung (StVO beachten), nehmt euch Zeit die Straße gefahrlos zu queren!!!

Der Supersprint 5 ¾ ist für alle Läufer gedacht, denen der K16 effektiv zu lang und anspruchsvoll ist, bzw. denen die Startzeit am Nachmittag günstiger gelegen ist. Die Strecke ist kurz aber selektiv, ein Teil davon wird als Wendepunkt-Strecke gelaufen, ca. 120 Höhenmeter sind zu bewältigen. Er könnte auch als Jedermannlauf bezeichnet werden, da aber für die „jungen Schnellen“ eine separate Jugendwertung erfolgt und das Terrain durchaus einen anspruchsvollen Charakter aufweist, ist die Bezeichnung Supersprint wohl angebrachter.

Alle Strecken werden markiert.

### Streckenverpflegung

3 x beim K16, 5 x beim K33 und 8 x beim K53

mit Wasser, Tee, später Cola, Obst, Kekse, Schokolade, Riegel, Brote, Kartoffeln...

### Wertung

– Einzelwertung je Laufstrecke m/w (keine Altersklassenwertung)

– größte teilnehmende Gruppe

### (Kleine) Sachpreise / Siegerehrung

- für die ersten Drei je Laufstrecke m/w
- Sachpreise für jeden 7. (K53), jeden 9. (K33), jeden 11. (K16) und jeden 10. (S 5 ¼)
- Sonderpreis für den jüngsten und den ältesten Teilnehmer auf den Langstrecken
- Sonderpreis für die größte teilnehmende Gruppe (Verein)
- Die Siegerehrungen erfolgen zeitnah nach den einzelnen Läufen

### Streckenrekorde / Sonderprämie

Für neue Streckenrekorde (m/w) jeder Laufstrecke gibt es Wein, bzw. Bargeld für Jugendliche.

### Die aktuellen Streckenrekorde

K52	Markus Meinke	LG Ultralauf	4:42:05 h	2018		Monika Wozna	Running Team Grafenberg	4:55:04 h	2018
K47	Jochen Kümpel	Dauerlauf Köln	3:53:43 h	2012		Birgit Lennartz	LLG St. Augustin	4:44:37 h	2014
K33	Torsten Schneider	Run like an animal	2:23:02 h	2013		Birgit Lennartz	LLG St. Augustin	3:05:39 h	2013
K33*	Tim Dally	Sport Schneider Trail Team	2:34:20 h	2019		Franziska Schneider	Vfl Waldbreitbach	2:56:49 h	2019
K16	Andreas Joswig	Schwelmer Jungs	1:09:16 h	2014		Astéria Wagner	Kunst-Wagner	1:18:31 h	2014
K16*	Ralf Nacke	Dienstagslauf-gruppe	1:12:52 h	2018		Sabine Duck	FSV Düsseldorf	1:19:02 h	2018
5,75	Jochen Kümpel	Dauerlauf Köln	24:28 min	2013		Beate Hammerschmidt	Selbstläufer SV Altenahr	31:17 min	2012
5,75 JW	Pascal Thielke	Triathlon TuS Ahrweiler	24:04 min	2018		Sonja Vernikov	* Mechernich *	28:04 min	2017
1400	Wiktor Vernikov	* Mechernich *	4:40 min	2017		Celine Schneider	Bunert - Der Kölner Laufladen	5:19 min	2017
700	Leon Trabert	Trikids Ahrweiler	2:22 min	2013		Emma Heil	TuS Köln rrh	2:35 min	2017

### Voranmeldung online über RaceResult bis 22.08.2021 23:59 Uhr

begrenzt Kontingent 300 Teilnehmer für K16 + K33 + K53

Unter Angabe von Namen und Anschrift, Tel.-Nr., E-mail, Geburtsjahr, Geschlecht, evtl. Vereinszugehörigkeit oder Gruppe und natürlich der Laufstrecke

Online über die homepage [www.selbstlaeuer-altenahr.npage.de](http://www.selbstlaeuer-altenahr.npage.de)

schriftlich an: Eule Frings, Münstereifeler Straße 8, 53505 Altenahr

- telefonisch: 02643 2314, bzw. 0173 5436 199

- per E-mail: [annette.frings@gmx.de](mailto:annette.frings@gmx.de)

### Startgeld

Das Startgeld für den Supersprint kann bei Ausgabe der Startnummer gezahlt werden.

Das Startgeld für die langen Strecken bitte auf das Konto „Selbstläufer Altenahr“

Konto-Nr. 135 976 05, BLZ 577 615 91 bei der Volksbank Rhein-Ahr-Eifel, überweisen.

IBAN: DE 19 577 615 91 00 135 976 05

BIC: GENODED1BNA

K16 9,00 € (+ 2 Euro Nachmeldegebühr)

K33 14,00 € (+ 2 Euro Nachmeldegebühr)

K53 20,00 € (+ 2 Euro Nachmeldegebühr)

Supersprint 5 ¼ 4,00 € (+ 1 Euro Nachmeldegebühr) für Erwachsene

3,00 € (+ 1 Euro Nachmeldegebühr) für Jugendliche

Eingehende Zahlungen werden bis zum 26.08.2021 berücksichtigt.

Nachmeldungen gegen eine Gebühr sind bis eine halbe Stunde vor dem jeweiligen Lauf möglich, sofern das Teilnehmerlimit nicht überschritten ist.

## Urkunden / Ergebnislisten

Urkundendruck vor Ort für die ersten Drei jeder Laufstrecke m / w.  
Alle Ergebnislisten und Urkundendruck online über unsere homepage.

## Duschen / Toiletten

- keine, aber begrenzte Waschgelegenheit
- begrenzt Toiletten

## Haftung

Der Veranstalter übernimmt keine Haftung für Unfälle, Diebstahl und Sachschäden aller Art.

## Übernachtung / Gastronomie

Alles ist möglich, vom schön im Ortsteil Kreuzberg gelegenen Viktoria Station Camping ( [www.viktoria-station.de](http://www.viktoria-station.de)), über die romantische Jugendherberge im Langfigtal, Tel. 02643 / 1880 bis hin zum behaglichen Hotel & Restaurant Ruland ( [www.hotel-ruland.de](http://www.hotel-ruland.de) ) in Ortsmitte.

Weitere Angebote von Privatzimmern, Pensionen, Hotels und Gastronomie-Betrieben gibt es über die "Tourist-Information" Altenahr, Haus des Gastes, Altenburger Str. 1a,

[www.altenahr-ahr.de](http://www.altenahr-ahr.de) oder E-mail: [info@altenahr-ahr.de](mailto:info@altenahr-ahr.de) Tel. 02643 / 8448, Fax 3516

## Homepage

Weitere Infos unter [www.selbstlaeufer-altenahr.npage.de](http://www.selbstlaeufer-altenahr.npage.de)



## Zum Schluss

Änderungen zum Ablauf der Laufveranstaltung sind nicht vorgesehen aber möglich.  
Die Selbstläufer SV Altenahr freuen sich auf viele begeisterte Teilnehmer ...

**Outdoor.**  
Häuser Berg • Wilhelmstraße 47 • 53474 Ahrweiler

**Fahrräder.**  
Tel. (02641) 22 27 • Fax (02641) 20 22 11

**Klettern.**  
info@basislager.com



**Kreissparkasse  
Ahrweiler**

 **EU-Neufahrzeuge** Alle Marken

**Tageszulassungen**  
**Gebrauchtwagenankauf**  
**Eintausch** Gebraucht gegen Gebraucht  
**Wunschfahrzeug** Wir besorgen Ihnen  
Ihr Wunschfahrzeug (Neu oder Gebraucht)  
aus unserem europaweiten Netzwerk.

**Peter Schmitz** Telefon 0 26 43 - 90 27 50 - Fax 90 27 51  
Rossberg 91 Mobil 0171-528 64 04  
53505 Altenahr E-Mail: [auto-schmitz-altenahr@t-online.de](mailto:auto-schmitz-altenahr@t-online.de)  
Web: [www.auto-schmitz-altenahr.de](http://www.auto-schmitz-altenahr.de)

 **TÜVRheinland**®

HU / AU in Ihrer Nähe:

- Prüfstelle **Euskirchen**
- Prüfstelle **Rheinbach**

Genau. Richtig.

Jugendherberge Altenahr



  
**HOTEL · RESTAURANT**  
**Ruland**  
FAMILIE CARNOT  
★ ★ ★

**Viktoria  
Station**  
**Camping**  
Kreuzberg Ahr

★★★★