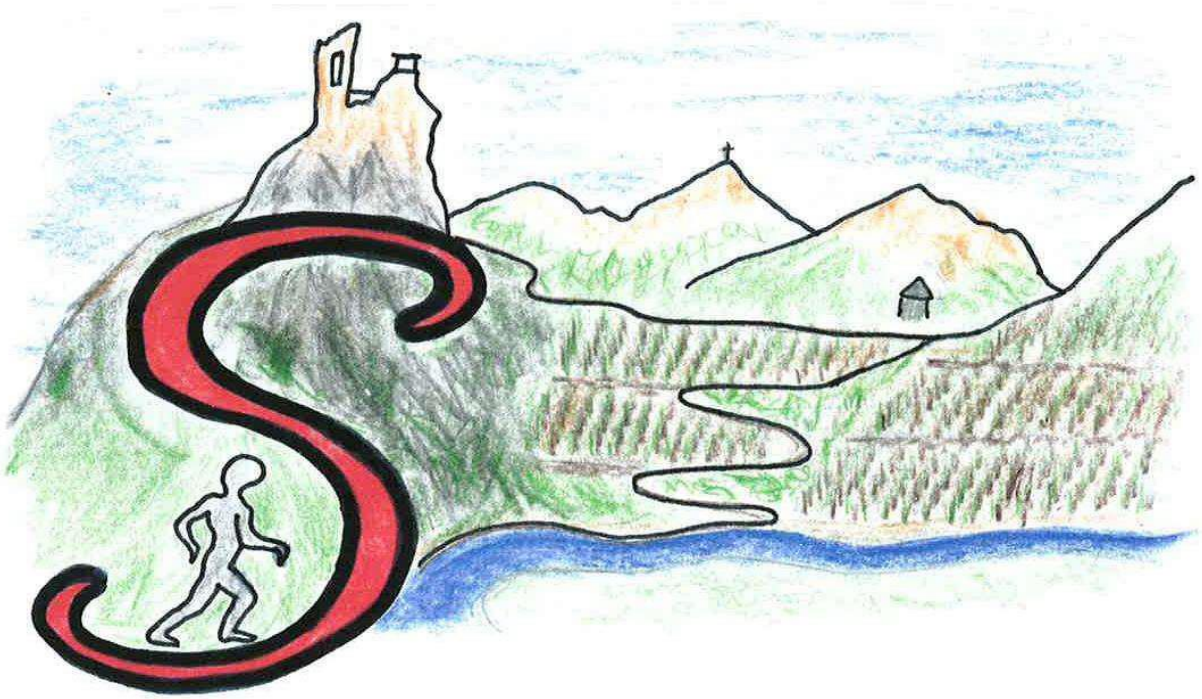
Die Selbstläufer Altenahr e.V.

laden ein zum

11. Panoramalauf rund um die Burg Are

am

Samstag, 26. August 2023



Der Landschaftserlebnislauf

im wild-romantischen Mittelahrtal

um 9.30 Uhr

von der Martinshütte auf die Strecken

K19	19 km 680 Höhenmeter
K35	35 km 1100 Höhenmeter
K54	54 km 1750 Höhenmeter

www.selbstlaeufer-altenahr.npage.de

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.
Der gemeinsame Start für alle Strecken erfolgt um **9.30 Uhr.**

Wann?
Samstag, 26. August 2023

Treffpunkt / Start / Ziel
Martinshütte oberhalb von Altenahr, dort wird auch für das leibliche Wohl gesorgt.

Anfahrt / Parken
Die Martinshütte kann von Altenahr aus direkt angefahren werden.
Von der Straße „Im Roßberg“ zweigt beim VW-Autohaus ein Sträßchen „Am Lützenbohr“ ab,
das durchs Neubaugebiet hoch zur Hütte führt, dort Parkgelegenheit, ggf. Ausschilderung beachten.

Startzeit
9.30 Uhr – K19, K35 und K54 (Zeitlimit 9 1/2 h)

Die Strecken
K19 (mittelschwer), K35 (schwer) und K54 (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 (K54 und K35), machen eine Schleife zur Saffenburg und erklimmen das Dach des Ahrgebirges, den Steinerberg (K54).
Die längeren Laufstrecken (vor allem der K54) führen nicht nur über herrliche Wanderwege, sondern nutzen auch längere, anspruchsvolle „Single-Trails“. 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!!!
Alle Strecken werden markiert.

Streckenverpflegung
3 x beim K19, 5 x beim K35 und 7 x beim K54
mit Wasser, Tee, später Cola, Obst, Kekse, Schokolade …

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. (K54), jeden 9. (K35), jeden 11. (K19)
– 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 ein gesondertes Weinpräsent
Die aktuellen Streckenrekorde

K54	m	Rudi Döhnert		05:20:58
	w	Susanne Beisenherz	SSF Bonn	06:04:32
K35	m	Tim Dally	Sport Schneider TrailTeam	02:40:00
	w	Joanna Tallmann	Selbstläufer Altenahr e.V.	03:19:13
K19	m	Arvid Hage	DJK Herzogenrath	01:31:33
	w	Daniela Drose	LLG St. Augustin	01:57:13

Voranmeldung online über RaceResult bis 20.08.2023 24.00 Uhr

begrenztes Kontingent 300 Teilnehmer für K19 + K35 + K54
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.selbstlaeufer-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

Startgeld

Das Startgeld für die langen Strecken bitte frühzeitig auf das Konto „Selbstläufer Altenahr"
bei der Volksbank Rhein-Ahr-Eifel, überweisen.
IBAN: DE19 5776 1591 0013 5976 05 BIC: GENODED1BNA

K19	10,00 €	(+ 2 Euro Nachmeldegebühr)
K35	15,00 €	(+ 3 Euro Nachmeldegebühr)
K54	20,00 €	(+ 3 Euro Nachmeldegebühr)

Eingehende Zahlungen werden bis zum 24.08.2023 berücksichtigt.
Nachmeldungen gegen eine Gebühr sind bis eine halbe Stunde vor dem Start
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

Es gibt nach der Flut nun auch wieder Übernachtungsmöglichkeiten vor Ort oder in näherer Umgebung.
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 oder E-mail: info@altenahr-ahr.de Tel. 02643 / 8448, Fax 3516

Homepage
Weitere Infos unter www.selbstlaeufer-altenahr.npage.de

Zum Schluss
Änderungen zum Ablauf der Laufveranstaltung sind nicht vorgesehen, aber möglich.
Die Selbstläufer Altenahr e.V. freuen sich auf viele begeisterte Teilnehmer …
die mit dazu beitragen, aus dem traurigen Ahrtal wieder ein aufstrebendes, fröhliches Ahrtal zu machen !

BASISLAGER DAS FAHRRADHAUS

Kreissparkasse Ahrweiler

MAYSCHOSS ALTENAHR
WINZERGENOSSENSCHAFT

Ruland
RUHELAND · AHRTAL · EIFELHÖHE

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
Rossberg 91
53505 Altenahr
Telefon 0 26 43 - 90 27 50 · Fax 90 27 51
Mobil 0171-528 64 04
E-Mail: auto-schmitz-altenahr@t-online.de
Web: www.auto-schmitz-altenahr.de

TÜVRheinland®
Genau. Richtig.

HU / AU in ihrer Nähe

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