

Die Selbstläufer SV Altenahr

laden ein zum

7. Panoramalauf rund um die Burg Are
am

Samstag, 26. August 2017



Der Landschaftslauf

im wild-romantischen Mittelahratal

von der Martinshütte auf die Strecken



K16	9.30 Uhr	16 km	520 Höhenmeter
K33	9.30 Uhr	33 km	1100 Höhenmeter
K52	9.30 Uhr	52 km	1650 Höhenmeter
S5 3/4	17.00 Uhr	5,75 km	120 Höhenmeter

(mit separater Jugendwertung)

Schülerlauf 700 m 16.00 Uhr

Schülerlauf 1400 m 16.25 Uhr

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 verschiedenen 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 52 km (K52), am Nachmittag gehen die Teilnehmer des Supersprint 5 ¾ km und die Schüler/innen über 700 m / 1400 m auf die Strecke.

Wann?

Samstag, 26. August 2017

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 K52 (Zeitlimit 8 1/2 h)
- 16.00 Uhr – 700 m MK / WK U12 (Jahrgang 2006 und jünger)
- 16.25 Uhr – 1400 m MJ / WJ U16 (geb. 2002 / 2003) und MJ / WJ U14 (geb. 2004 / 2005)
- 17.00 Uhr – Supersprint S 5 ¾ (Jedermannlauf) mit separater Jugendwertung (Jg. 1998 und jünger)

Die Strecken

K16 (mittelschwer), K33 (schwer) und K52 (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 (K52). Die längeren Laufstrecken (vor allem der K52) 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!!! Die Schülerstrecken 700 m / 1400 m führen leicht wellig und aussichtsreich rund um die Martinshütte.

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 K52
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. (K52), jeden 9. (K33), jeden 11. (K16) und jeden 13. (S 5 ¼)
- Sonderpreis für den jüngsten und den ältesten Teilnehmer auf den Langstrecken
- Sonderpreis für die größte teilnehmende Gruppe (Verein)
- Alle Teilnehmer/innen der Schülerläufe erhalten eine „Kleinigkeit“
- 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	Stephan Peters	Amel (B)	5:08:24 h	2016		Birgit Lennartz	LLG St. Augustin	5:31:12 h	2015
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*	Alexander Ickenroth	SRL Triathlon Koblenz	2:59:01 h	2016		Julia Eienkel	Koblenz	3:17:29 h	2016
K16	Andreas Joswig	Schwelmer Jungs	1:09:16 h	2014		Astéria Wagner	Kunst-Wagner	1:18:31 h	2014
K16*	Andreas Joswig	Schwelmer Jungs	1:17:20 h	2016		Thurid Buch	Alfterer SC	1:22:35 h	2016
5,75	Jochen Kümpel	Dauerlauf Köln	24:28 min	2013		Beate Hammerschmidt	Selbstläufer SV Altenahr	31:17 min	2012
5,75 JW	Leon Trabert	Trikids Ahrweiler	27:38 min	2013		Tamina Zinn	TuS Ahrweiler	30:07 min	2013
1400	Marvin Knebel	LT SV Hönningen	5:07 min	2015		Cassandra Vorwig	Elsdorf	5:43 min	2014
700	Leon Trabert	Trikids Ahrweiler	2:22 min	2013		Hannah Müller	Selbstläufer SV Altenahr	2:39 min	2013

Voranmeldung online über RaceResult bis 24.08.2017 21:00 Uhr

begrenzt Kontingent 300 Teilnehmer für K16 + K33 + K52

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.selbstlaeufner-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 kurzen Laufstrecken wird bei Ausgabe der Startnummer gezahlt.

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)
K52	19,00 €	(+ 2 Euro Nachmeldegebühr)
Supersprint 5 ¼	3,50 €	(+ 1 Euro Nachmeldegebühr) für Erwachsene
	2,50 €	(+ 1 Euro Nachmeldegebühr) für Jugendliche
700 m	1,00 €	(Nachmeldegebühr entfällt)
1400 m	1,50 €	(Nachmeldegebühr entfällt)

Eingehende Zahlungen für das Startgeld werden bis 24.08.2017 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, sowie für die Teilnehmer der Läufe über 700 / 1400 m. 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), über die romantische Jugendherberge im Langfigtal, Tel. 02643 / 1880 bis hin zum behaglichen Hotel & Restaurant Ruland (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 oder E-mail: info@altenahr-ahr.de Tel. 02643 / 8448, Fax 3516

Homepage

Weitere Infos unter www.selbstlaeuer-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.
Rainer Berg + Wilhelmstraße 47 + 53474 Ahrweiler

Fahrräder.
Tel. (02641) 22 27 + Fax (02641) 20 22 11

Klettern.
info@basislager.com



**Kreissparkasse
Ahrweiler**



Auto Schmitz

Ihr Partner fürs Ahrtal
Roßberg 91 · 53505 Altenahr
☎ 026 43 / 71 90



TÜVRheinland

Genau. Richtig.

HU / AU in Ihrer Nähe:

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



**HOTEL · RESTAURANT
Ruland**
FAMILIE CARNOTT
★ ★ ★

Jugendherberge Altenahr



**Viktoria
Station
Camping
Kreuzberg Ahr**

★★★★★