

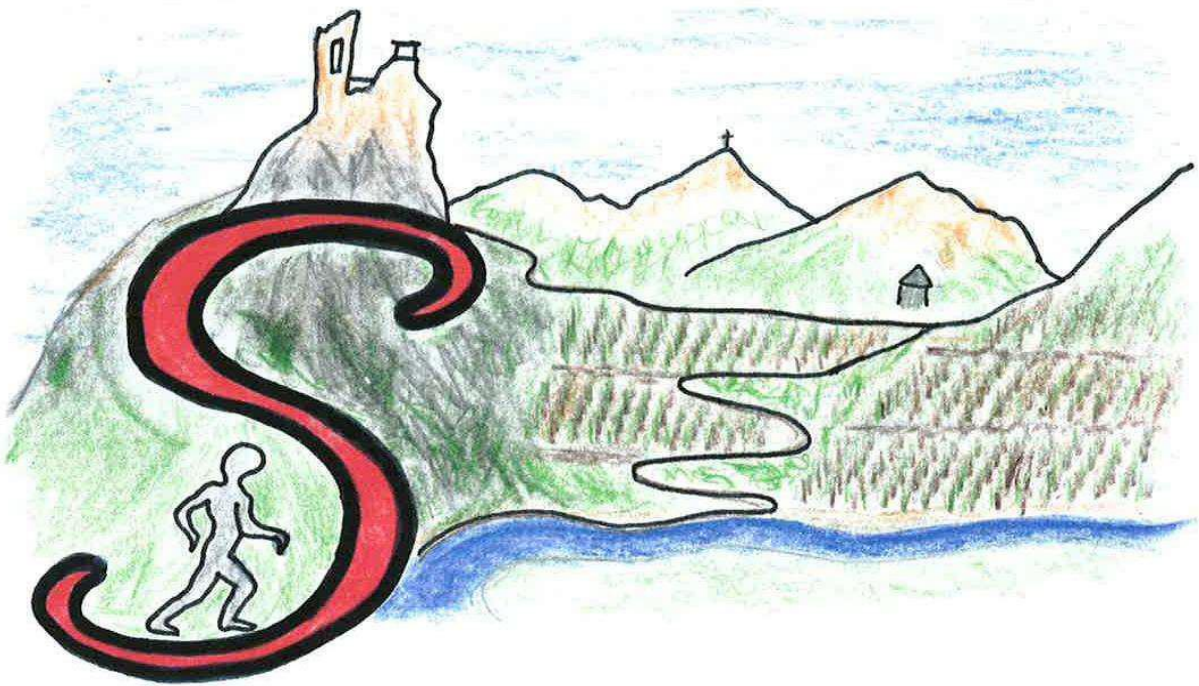
Die Selbstläufer Altenahr e.V.

laden ein zum

13. Panoramalauf rund um die Burg Are

am

Samstag, 30. August 2025



Der Landschaftserlebnisauf

im wild-romantischen Mittelahratal

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



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

Wann?

Samstag, 30. August 2025

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-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!!! 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	Dominik Welzel	LT Niederstetten	04:29:08
	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	Maciek Miereczko	LG Donatus Erftstadt	01:28:49
	w	Olivia Peel	Selbstläufer Altenahr e.V.	01:43:38

Voranmeldung online über RaceResult bis 24.08.2025 24.00 Uhr

begrenzt 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

	bis 31.7.25	bis 24.8.25	ab 25.8.25
K19	10,00 €	11,00 €	(+ 2 Euro Nachmeldegebühr)
K35	15,00 €	16,00 €	(+ 2 Euro Nachmeldegebühr)
K54	20,00 €	21,00 €	(+ 2 Euro Nachmeldegebühr)

Eingehende Zahlungen werden bis zum 28.08.2025 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

Begrenzte Waschgelegenheit und Toiletten, keine Duschen

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

Homepage

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

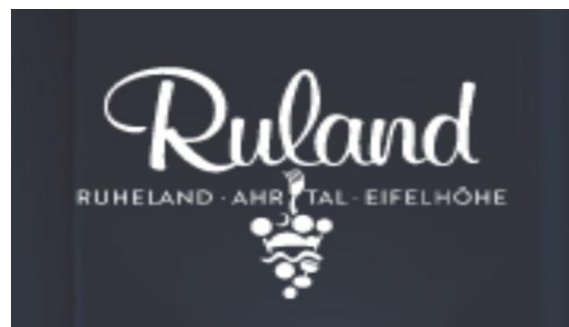


Zum Schluss

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 !



HU / AU in ihrer Nähe

- Prüfstelle Euskirchen
- Prüfstelle Rheinbach