

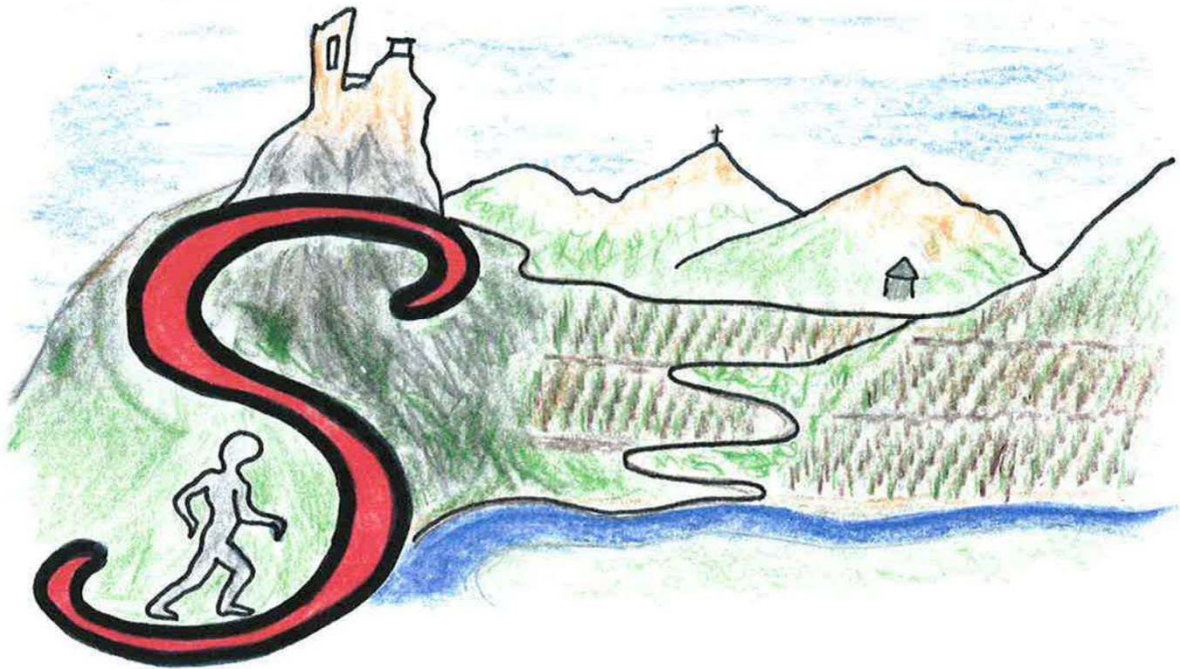
# Die Selbstläufer Altenahr e.V.

laden ein zum

## 14. Panoramalauf rund um die Burg Are

am

Samstag, 29. August 2026



### Der Landschaftserlebnislauf

im wild-romantischen Mittelahrthal

von der Martinshütte auf die Strecken



**K35** 35 km, 1120 Hm 09:00

**K57** 57 km, 1900 Hm 09:00

**K19** 19 km, 680 Hm 09:30

[www.selbstlaeuter-altenahr.npage.de](http://www.selbstlaeuter-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.

Der Start für die langen Strecken K35 und K57 erfolgt bereits um **9:00 Uhr**.

Für die kürzere Strecke K19 erfolgt der Start wie gewohnt um 9:30 Uhr.

**Wann?**

Samstag, 29. August 2026

**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**

9:00 Uhr – K35 und K57 (Zeitlimit 10 1/2 h)

9:30 Uhr – K19

**Die Strecken**

K19 (mittelschwer), K35 (schwer) und K57 (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 (K57 und K35), machen eine Schleife zur Saffenburg und erklimmen das Dach des Ahrgebirges, den Steinerberg (K57). Die längeren Laufstrecken (vor allem der K57) 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 K57

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. (K57), 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

<b>K54</b>	m	Dominik Welzel	LT Niederstetten	04:29:08
	w	Susanne Beisenherz	SSF Bonn	06:04:32
<b>K35</b>	m	Tim Dally	Sport Schneider TrailTeam	02:40:00
	w	Joanna Tallmann	Selbstläufer Altenahr e.V.	03:19:13
<b>K19</b>	m	Eric Naumann	Brohltaler Holzköpp	01:26:53
	w	Olivia Peel	Selbstläufer Altenahr e.V.	01:43:38

## Voranmeldung online über RaceResult bis 23.08.2026 24.00 Uhr

begrenzt Kontingent 300 Teilnehmer für K19 + K35 + K57

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](http://www.selbstlaeufer-altenahr.npage.de)

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

- telefonisch: 02643 9028848, bzw. 0173 5436 199

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

## Startgeld

Das Startgeld für die langen Strecken bitte frühzeitig auf das Konto „Klaus Frings“  
bei der Volksbank Rhein-Ahr-Eifel, überweisen.

IBAN: DE19 5776 1591 0013 5976 05      BIC: GENODED1BNA

	bis 31.7.25	bis 23.08.2026	ab 24.08.2026
K19	10,00 €	12,00 €	(+ 2 Euro Nachmeldegebühr)
K35	15,00 €	17,00 €	(+ 2 Euro Nachmeldegebühr)
K54	20,00 €	22,00 €	(+ 2 Euro Nachmeldegebühr)

Eingehende Zahlungen werden bis zum 27.08.2026 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](http://www.altenahr-ahr.de) oder E-mail: [info@altenahr-ahr.de](mailto:info@altenahr-ahr.de)      Tel. 02643 / 8448

## Homepage

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

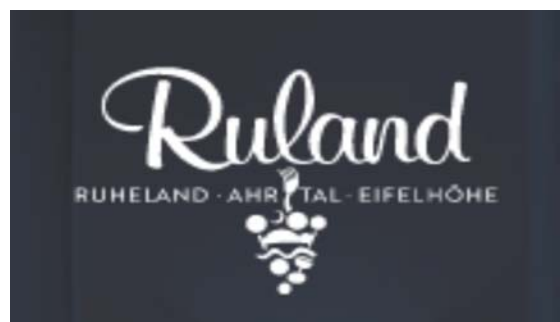


## Zum Schluss

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