

Nach den Veranstaltungsabsagen des **RHEIN-AHR-MARSCH** durch Corona und der Flutkatastrophe in den vergangenen zwei Jahren meldete sich der Veranstalter mit dem **SAHRTAL TRAIL** über 60 km zurück.

Eine Durchführung des **RHEIN-AHR-MARSCH** wird in diesem Jahr leider nicht möglich sein. Unsere Strecke durch das Ahrtal existiert nicht mehr. Die Flut vom 14.07.2021 hat Wege, Ufer und Verpflegungsstellen mitgerissen oder zerstört. Zudem ist die persönliche Betroffenheit einiger Helfer*innen und Unterstützer*innen weiterhin so groß, dass sie noch lange mit dem Wiederaufbau ihrer Häuser beschäftigt sein werden und uns nicht zur Verfügung stehen. Dennoch möchten wir mit einer organisatorisch kleineren Veranstaltung ein Zeichen der Zuversicht setzen.

Deshalb wird der **SAHRTAL TRAIL 60K** im Zeichen der Verbundenheit mit den Menschen stehen, die in unserer Heimatstadt Rheinbach, dem Ahrtal sowie dem Sahrachtal von dem Jahrhunderthochwasser schwer getroffen wurden. Pro Teilnehmer*in werden fünf Euro an die Katastrophenhilfe der Verbandsgemeinde Altenahr weitergeleitet.

Auf Euch wartet **am 02.07.2022** eine überaus anspruchsvolle und abwechslungsreiche Naturstrecke. Aber, Ihr müsst vorbereitet sein. Der Kurs

verlangt beste Ausdauer, Schwindelfreiheit und Trittsicherheit. Es gilt einige steile und lange Anstiege zu bewältigen. Insgesamt weist die Strecke rund 1.600 Höhenmeter Anstieg aus. Die 60 Kilometer sind in maximal 14 Stunden zu absolvieren.

Der Start und das Ziel des **SAHRTAL TRAIL 60K** befinden sich in Rheinbach. Euch erwartet eine einmalige Drei-Täler-Wanderung.

In Absprache mit der Verbandsgemeinde Altenahr überquert die Strecke auch zweimal die Ahr. Mit gutem Gewissen werdet Ihr Euch ein

Bild machen können, was nach der Flut vor Ort schon geschafft wurde. Aber auch das, was vermutlich noch viele Jahre dauern wird. Es ist den Menschen dort wichtig, dass sie nicht aus dem Blick der Öffentlichkeit geraten, die große Unterstützungsbereitschaft anhält und der Tourismus bald wieder in das Tal der roten Trauben zurückkehrt.

Die LLG war mit BirgitL. JohannesK. und AlexanderK. auf der Strecke.

2 Berichte mit den persönlichen Eindrücken von Johannes und Birgit schließen sich an.

Seit einiger Zeit gehandicapt, was den Laufsport angeht, habe ich in den letzten Monaten Ausgleich beim Radfahren und Wandern gesucht. So entstand im Gespräch mit meinem Freund Erhard die Schnapsidee, an dem Sahratal-Trail teilzunehmen, ohne wirklich zu ahnen, auf was wir uns da eingelassen haben. Tatsächlich handelt es sich um einen fast schon alpinen Marsch über 60 km durch das Sahrbach- und Ahrtal, beginnend und endend in Rheinbach. Ausgerichtet wurde der Trail vom Good Walking Club eV, der in der Vergangenheit auch schon den 100 km Rhein-Ahr-Marsch organisiert hat. Start war am Samstag, 2.7.2022, morgens um 5 Uhr, nach einem gemeinsamen Frühstück ab 4 Uhr, bei ca. 8 Grad Kälte.



SAHRTAL TRAIL 60K
#ST60K

2. JULI 2022 - START & ZIEL: RHEINBACH





Das änderte sich im Laufe des Tages zu einer ausgesprochenen Hitze, was eine besondere Herausforderung an die Kleiderwahl stellte. Jedes Gramm Gewicht im Rucksack galt es auf absolute Notwendigkeit hin zu überdenken. Dem fiel auch mein zunächst fest eingeplantes Paar Ersatzschuhe zum Opfer. Nach einer halben Stunde kam Birgit an mir vorbeigeschwebt, von der ich trefflich ahnte, sie an diesem Tag nicht wieder zu sehen. Ich hatte mir vorgenommen, durchgehend ein Tempo von ca. 5,5 km/h zu halten und mich an den insgesamt neun Verpflegungsstellen nur zur Aufnahme von Wasser und energispendender Nahrung aufzuhalten. Das Zeitlimit lag bei 14 Stunden und mir immer im

Nacken. Es erwartete uns Walker ein sehr abwechslungsreicher Trail mit fantastischen Aussichten aber auch extremen Steigungen, die alle Kraft zu rauben schienen. Darunter das Erklimmen des Teufellochs und des Kotzberges (Foto vom Gipfel), dessen Namensgebung ich heute besser einzuordnen weiß. Ausgeschrieben waren 1600 HM, meine App wies 1730 HM aus und gefühlt war es doppelt so viel. Beeindruckend, aber auch beklemmend, waren die Passagen durch die immer noch von der fast genau ein Jahr zurückliegenden Flutkatastrophe zerstörten Dörfer, Häuser und Straßen. Da ist es nur Recht, dass ein Obolus des Startgeldes den Flutopfern Zuzute kommt.

Ein Highlight war, als ich urplötzlich aus dem Wald heraustretend vor dem riesigen Radioteleskop Effelsberg stand. Bei km 35 etwa - nach einem erneuten Anstieg mit u.a. 40 Stein- oder Felsenstufen - setzten dann die zu erwartenden Schmerzen in den Füßen ein und auch der linke Wadenmuskel drohte "zuzumachen". Ich nahm mir vor, mich bis zum nächsten Verpflegungsposten zu quälen und dann zu entscheiden, wie und ob es weitergeht.

Bis km 45 hatte ich es dann geschafft und jetzt stand für mich fest, dass ich den Trail auf jeden Fall zu Ende bringe. Es hat tatsächlich geklappt.

Nach 12 Std und 57 Min. (netto 10:47) war ich wieder in Rheinbach und konnte sogar mit Erhard zusammen auf Platz 135 von 300 Startern durchs Zieltor wanken. Es war ein tolles Erlebnis und schönes Gefühl, die Herausforderung gemeistert zu haben. Ein großes Lob aber an die Veranstalter, die eine wunderbare und sehr abwechslungsreiche Route zusammen gestellt und mit über 50 Helfern vor, während und nach dem Event für das Wohlergehen der Sportler gesorgt haben. Für mich war es das erste Mal und im Vergleich zu Wettkampfläufen kann ich nur sagen: irgendwie ganz anders.

Johannes





Statt des Rhein-Ahr-Marsches, dessen Strecken flutkatastrophenbedingt nicht begehbar waren, bot der Good Walking Club stattdessen am 1. Samstag im Juli einen 60-km-Trail ab Rheinbach an. Alex Köder, Johannes Kaymer und ich beteiligten sich an dem Vergnügen der Drei-Täler-Wanderung (Vischeltal, Ahrtal und Sahrachtal) über 60 km und 1600 Höhenmeter.

Das Zeitlimit betrug 14-15 Stunden. Starten konnte man zwischen 5-6 Uhr. Da schon am Vorabend ein kleines Briefing mit gemütlichem Beisammensein stattfand, beschloss ich vor Ort im Auto zu übernachten, um so am Samstag erst um 4 Uhr aufstehen zu müssen. Zudem bot der Veranstalter auch ab 4 Uhr ein Frühstück an. Johannes mit seinem Freund, tat es mir gleich, allerdings im Wohnwagen auf einem Campingplatz.

Leider keine laue Sommernacht, sondern am Morgen zum Start waren es kein 10 Grad.

Trotzdem starteten die meisten der gut 360 Teilnehmer um 5 Uhr. Zur Pflichtausrüstung gehörten ein Becher für die Getränkeaufnahme an den 9 Verpflegungsstationen, 1 Wasserflasche, 1. Hilfe Notfallset und ein Handy. Zudem hatten die meisten Stöcke mit und einige trugen lange Hosen, denn es sollte auch durch hohes Gras und Brennesel gehen.

Nach 1 km ging es in den Wald, ein Schild wies auf die Tomburg hin, Erinnerungen an 1975 wurden wach, wo ich hier mit meiner Familie beim Volkslauf mitgelaufen war. Schnell waren wir an der 2. Verpflegungsstation in Altenahr an der Martini-Hütte. Hier wird am 27. August wieder der Lauf Rund um die Burg Aare stattfinden. Wie

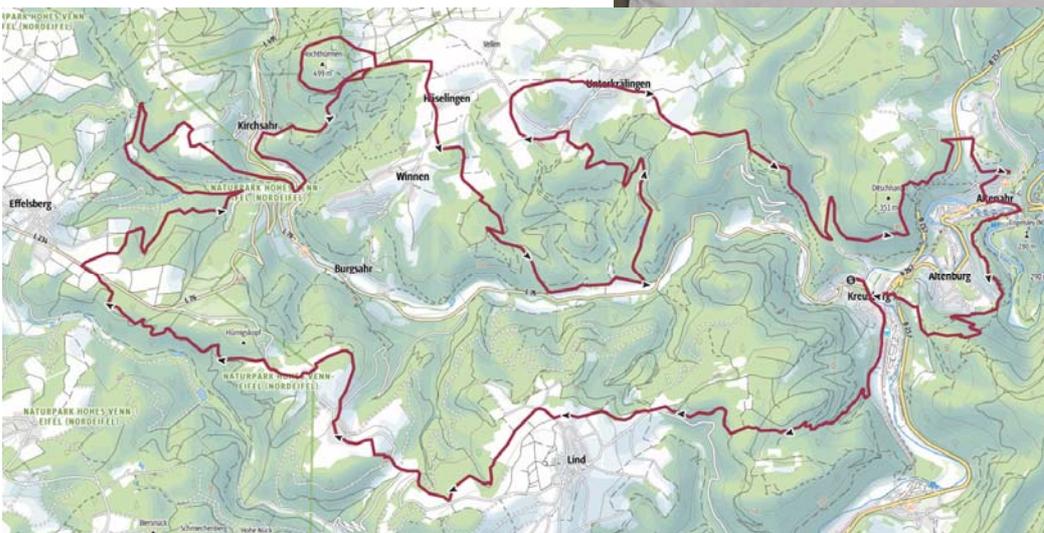
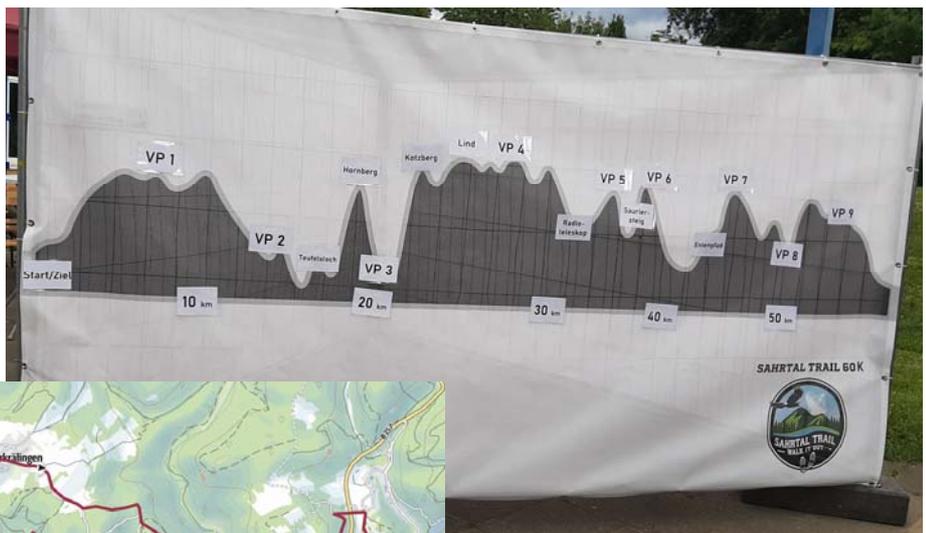
der Sahratal-Trail, ein Event liebevoll und mit viel Engagement von Läufern für Läufer organisiert.

Die Sonne bekam langsam Kraft und ich zog meine Pullover aus.

Beim Lauf durch Altenahr sah ich zum ersten Mal die Auswirkungen der Flutkatastrophe in echt. Viel kahl, viel verlassen, ich kam mir z. T. vor wie in einer Geisterstadt.

Doch weiter hoch zum Teufelsloch und wieder runter. Bei der Hälfte in Plittersdorf gab es Nudeln mit Pesto oder Porridge mit Haferdrink. Um 10 Uhr waren mir Nudeln noch zu früh, also Haferbrei und weiter. Eine Stunde später tauchte auf einmal das Radioteleskop Effelsberg auf, imposant. Auf den Rotweinkuchen beim VP 5 verzichtete ich. Langsam wurden die Beine müde. 40 Kilometer reichen eigentlich, dachte ich bei mir, doch es waren noch 20 zu absolvieren.

Bei 50 nach rund 10 Stunden machte meine Uhr schlapp, also die letzten 10 km ohne Orientierung. Aber bei der letzten Verpflegung bei km 52,4 gab es Eis, darauf hatte ich mich schon, seit die Sonne Kraft hatte, gefreut. Ab jetzt war die Strecke identisch mit dem Hinweg. Die Auszeichnung war bisher vorzüglich und war viel Arbeit gewesen. Und bei 55 gab es sogar ein Schild. Die letzten Kilometer vorwiegend abfallend nach Rheinbach gingen flott vorbei und so erreichte ich nach 10:56 h das Ziel. Ein langer, aber wunderschöner Tag lag hinter mir. Ich hatte viel gesehen und die Zeit war



eigentlich wie im Fluge vorbei-gegangen. Alex war wohl schon wieder zuhause, er war schon als 7. Nach 9:15 h im Ziel gewesen. Johannes ließ sich mit seinem Begleiter mehr Zeit und erreichte das Ziel nach 12:57 h.

Birgit