

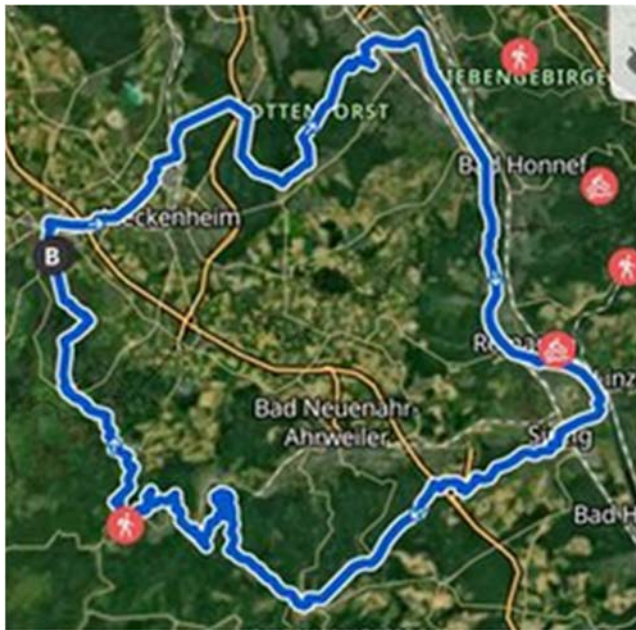
100 Km – Rhein-Ahr-Marsch



Vom 5. auf den 6./7.2024 veranstaltete der Good Walking Club Rheinbach eV zum vierten Mal den **Rhein-Ahr-Marsch**, bei dem 100 Kilometer in 24 Stunden oder 50 Kilometer in 12 Stunden entlang des Rheins und durch das Ahrtal zu marschieren sind. **Johannes berichtet:**

Der Streckenverlauf sah für die 100 KM-Variante den Startpunkt in Rheinbach (Schule) vor und führte über die Ortschaften Lüftelberg – Villiprott – Pech – Bonn-Plittersdorf – Rolandseck – Oberwinter – Remagen – Kripp – Sinzig – Ramersbach – Dernau/Krausberg – Rech – Rotweinwanderweg – Altenahr – Kalenborn und Hilberath zurück zum Ausgangspunkt in Rheinbach. So entstand geografisch ein zum Viereck verformter Rundwanderweg.

Da ich vor zwei Jahren die abgespeckte Version über 60 KM trotz Corona einigermaßen heil überstanden



hatte und im März schon 50 KM absolvieren konnte, wagte ich mich zusammen mit meinem Freund Er-hard und 458 weiteren Verrückten jetzt an die große Nummer. Start war abends um 19 Uhr.

Wie dem Streckenprofil zu entnehmen war, hatten wir es mit zwei völlig unterschiedlichen Streckenhälften zu tun. Während die ersten 50 KM äußerst flach verliefen, sollte sich das in der zweiten Hälfte, auf der die 50-KM-Teilnehmer bei Remagen mit Start am 6./7. ab 4.30 Uhr – also mit Sonnenaufgang - dazu stießen, grundlegend ändern. Ab dort waren laut Veranstalter rd. 980 HM veranschlagt.

Tatsächlich waren es nach meinem GPS-Tracker jedoch 1600 HM, gefühlt aber noch einmal doppelt so viel, was natürlich auch daran lag, dass wir die ganze Nacht durchgewandert waren und folglich die innere Stimme nach einem Bett



rief. Jedenfalls war man spätestens an dieser Stelle das erste Mal mit dem inneren Schweinehund in Diskussion, der sich ob der ausreichenden Verpflegungsstellen (insg. 12 VP !) zunächst aber noch in Schach halten ließ. Die Atmosphäre an den VPen ist gerade zur Nachtzeit übrigens einzigartig.

Der schlimmste Kampf in der Nacht war sowieso der mit tausenden von Stechmücken, die immer wieder schwarmartig über einen herfielen. Trotz aller logistischer Vorbereitung hatte ich an Insektenabwehrmittel nämlich fatalerweise nicht gedacht. Von der Vielzahl der Stiche wurde ich aber nach und nach wegen der wahrscheinlich unumgänglich einsetzenden Schmerzen an den Füßen abgelenkt. Wer mir ein paar Schuhe / Socken mit der Garantie auf Blasenfreiheit vermitteln kann, möge sich gerne melden. Ich habe solche jedenfalls noch nicht gefunden und es half auch wenig, frühzeitig mit Blasenpflastern zu operieren. Naja, vielleicht wäre es sonst noch schlimmer gekommen. Der zweite richtige Nackenschlag folgte dann bei KM 66 auf der Anhöhe von Ramersbach. Zuvor war eine nicht enden wollende Steigung von 8 KM zu absolvieren.





An dieser Stelle, es war so gegen 08 Uhr morgens, stand mein Entschluss fest, auszusteigen. Ich war völlig platt. Jetzt war es Erhard, der mich wider jede Vernunft antrieb, durchzuhalten.

Wir unterließen es in der Folge, uns bei den Verpflegungsstellen niederzulassen, denn es gibt nichts Schlimmeres, als dann wieder aufzustehen und weitergehen zu müssen. Ich weiß nicht genau, wie ich die restlichen 34 KM hinter mich gebracht habe. Teils wohl im Tran.

Ich erinnere mich an ein kurzes Gewitter mit wolkenbruchartigem Niederschlag, der mich jedenfalls nicht dazu bewegen konnte, meine Regenjacke aus dem Rucksack zu holen. So ging ich klitschnass weiter, kam aber völlig getrocknet nach 23:43 Uhr, also ganz knapp vor Time-Out mit Erhard auf der letzten Rille ins Ziel.



Damit gehörten wir zu den wohl letzten noch gerade so im Zeitlimit gelandeten Walkern. Wie es der erste, der die Strecke in knapp 14 Stunden absolviert hat, geschafft hat, ist mir ein Rätsel.



Es gab aber auch viele schöne Eindrücke und Erinnerungen. Z.B. den bei diesem Event verletzungsbedingt verhinderten Ultrawanderer, der es sich nicht hat nehmen lassen, sich nachts in Plittersorf an die Straße zu setzen und alle Wanderer mit Fruchtgummis und Getränken auf eigene Kosten zu versorgen.

Oder die 123 ehrenamtlichen Helfer, die neben dem Orga-Team diesen Marsch ermöglicht und uns bestens versorgt haben. Und natürlich die wunderbare Landschaft, von der ich allerdings mit zunehmender Zeit immer weniger wahrgenommen habe.

Alles in allem auf jeden Fall ein beeindruckendes Erlebnis.