

14. Rheinsteig-Erlebnislauf

12. - 19. April 2019

320 km in acht Tagen

Gesunde Muskeln für kranke Muskeln!



rheinsteig erlebnislauf

Du hast die Wahl:

- alle **8 Tage** oder **einzelne Etappen**
- in der Gruppe **laufen** oder **wandern**



RHEINSTEIG

„Der Rheinsteig¹ ist der unbequemste Wanderweg, um von Bonn nach Wiesbaden zu gelangen. Aber auch der schönste.“

- Die Zeit vom 8.9.2005

¹„Rheinsteig“ ist eine eingetragene Marke der Romantischer Rhein Tourismus GmbH - www.Rheinsteig.de

Die Etappen

Etappe 1 Fr 12.04.	Von Bonn nach Unkel	ca. 54 km +1830 m / -1965 m
Etappe 2 Sa 13.04.	Von Unkel nach Neuwied-Feldkirchen	ca. 49 km +1794 m / -1739 m
Etappe 3 So 14.04.	Von Neuwied-Feldkirchen nach Urbar	ca. 52 km +1572 m / -1799 m
Etappe 4 Mo 15.04.	Von Urbar nach Filsen	ca. 45 km +1623 m / -1601 m
Etappe 5 Di 16.04.	Von Filsen zur Loreley	ca. 37 km +1415 m / -1237 m
Etappe 6 Mi 17.04.	Von der Loreley nach Assmannshausen	ca. 48 km +1418 m / -1592 m
Etappe 7 Do 18.04.	Von Assmannshausen nach Kiedrich	ca. 35 km +1098 m / -1029 m
Etappe 8 Fr 19.04.	Von Kiedrich nach Wiesbaden	ca. 35 km +760 m / -752 m

Die Wandergruppe bestimmt ihre Strecken von 20 bis 25 km selbst.



Laufen in der Gruppe - für manche ungewohnt

Kosten

Organisationsbeitrag:

- Gesamtstrecke inkl. 8 Übernachtungen, Halbpension, T-Shirt und Urkunde: 520 Euro
- Teilstrecken mit Übernachtung, Halbpension und T-Shirt: auf Anfrage
- Ein Tag ohne Übernachtung: 10 Euro

Hinzu kommt ein Spendenbeitrag von 20 Euro/Tag.

Bitte überweist Organisations- und Spendenbeitrag spätestens einen Monat nach Anmeldung.

Anmeldeschluss für Strecken mit Übernachtung ist spätestens am 17. Februar – wenn nicht schon vorher alle Betten belegt sind.



Das Ziel: Schloss Biebrich

Anmeldung, Infos, Kontakt und Konto

www.rheinsteig-erlebnislauf.de (Online-Anmeldung)

www.facebook.com/RheinsteigErlebnislauf

orga@rheinsteig-erlebnislauf.de

laufendhelfen.de e.V., Litzlunger Str. 74a, 76547 Sinzheim

Martine & Helmut Hardy, Im Grüntal 18a, 52066 Aachen,

Tel. 0241/97 01 38

Björn Niehenke, Kleinmarschierstr. 18-20, 52062 Aachen,

Tel. 01578/30 56 427

laufendhelfen.de e.V., Volksbank Baden-Baden Rastatt eG,

IBAN DE50 6629 0000 0056 9014 00, BIC/SWIFT VBRAD66K

Der Rheinsteig



Dieser 320 km lange Wanderweg führt seine BesucherInnen durch die vielseitige Landschaft des Rheintales auf einem abwechslungsreichen Streckenverlauf von Bonn bis nach Wiesbaden. Ein anspruchsvoller Weg, der zwischen dem Siebengebirge vulkanischen Ursprungs über das Welterbe Oberes Mittelrheintal mit seinen vielen Burgen und der weltweit bekannten Loreley bis hin zum Rheingau immer wieder herrliche Ausblicke bietet.

Weitere Infos: www.Rheinsteig.de



Blick auf die Loreley

Der Lauf

Die Idee für diesen Lauf hatte das Ehepaar R(ud)olf und Brigitte Mahlburg. Beide laufen Marathon und mehr – dazu braucht es gesunde Muskeln. Die hat nicht jeder. Sie hörten von der „aktion benny & co“, die sich für an der unheilbaren Duchenne-Muskeldystrophie erkrankte Kinder einsetzt. So entstanden verschiedene Spendenläufe unter dem Motto **„Gesunde Muskeln für kranke Muskeln!“**.

Von 2006 bis 2017 zeigten sie hunderten LäuferInnen und WandererInnen das Rheintal im Laufschrift. Ziel war von Anfang an nicht, möglichst schnell das Tagesziel zu erreichen, sondern Landschaft und Gemeinschaft zu genießen. Unterwegs sammelten sie einen sechsstelligen Betrag für Benni & Co und gegen die Duchenne-Muskeldystrophie. Mit der 13. Ausgabe übergaben sie das Staffelholz an vier langjährige TeilnehmerInnen.



Zwischenstopp im Weingut Schloss Vollrads

Duchenne-Muskeldystrophie (DMD)

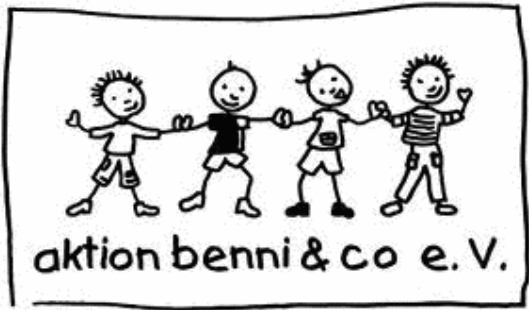
DMD ist eine unheilbare Erkrankung. Die Diagnose verändert das Leben der Familie nicht nur schlagartig, sondern auch dauerhaft. Der Umgang mit dem geliebten Kind, die Anpassung an die Gesellschaft, die weitere Entwicklung zum Beispiel hinsichtlich der Schulbildung und viele andere Sorgen prägen den Alltag. Im Alter ab acht Jahren sind die von der Muskelschwäche betroffenen Jungen an den Rollstuhl gefesselt.

aktion benni & co e.V.

setzt sich dafür ein, die Forschung zur Entwicklung von Therapien zu forcieren und die Lebenssituation der Betroffenen zu verbessern. Die Aufklärung der Öffentlichkeit sowie die Umsetzung sozialer und psychologischer Projekte für DMD-Familien sind weitere

Herausforderungen der Patientenorganisation. Dank Spenden oder Schenkungen kann aktion benni & co e. V. Zukunft für muskelkranke Kinder und Jugendliche möglich machen.

Weitere Infos: www.benniundco.de



Spendenübergabe in Kiedrich