

36h - Rheinsteig ultra

Gehen bis zum ultimativen Limit, 29. + 30. April 2022

Strecke:	Rheinsteig (kompl. hessischer Teil) von Wiesbaden-Biebrich bis Kaub
Treff:	Weingut Dillmann, Geisenheim, Freitag, 29. April, ab 6.45 Uhr
Beginn Wanderung:	Schlossterrasse Wiesbaden-Biebrich, Freitag, 29. April, 8.00 Uhr
Ende Wanderung:	Weingut Dillmann, Geisenheim, Samstag, 30. April, 20.00 Uhr
Distanz:	99 Kilometer
Wanderzeit:	25 Stunden (Wandertempo unterwegs 4 km / Std.)
Pausen:	9 Stunden (6 x 45 / 60 Minuten, 4 x 15 Minuten, 120 Minuten Schiff)
Infostopps:	2 Stunden (inklusive Rundgang Außengelände Kloster Eberbach)
Gesamtzeit:	36 Stunden (ab Start der Wanderung in Wiesbaden-Biebrich)

Der Rheinsteig gehört zu den attraktivsten Weitwanderwegen Deutschlands. 2014 haben wir dort mit der 36-h-Tour die Tür zu einer neuen Dimension geöffnet. In den folgenden Jahren hatten außergewöhnlich ausdauernde und mental stark belastbare Menschen vier Mal die Chance, an die eigene Grenze zu gehen und ihr Limit auszuloten.

2022 wollen wir sie zum fünften Mal wagen – die **36-h-Tour** „Rheinsteig ultra“. Für die Wanderung gelten die am 29. April 2022 aktuellen Corona-Regeln.

Gestartet wird an der Schlossterrasse in Wiesbaden-Biebrich am Kilometer 0 des Rheinsteigs. Was folgt, haben Dichter und Denker seit Jahrhunderten immer wieder literarisch gelobt: Die weltberühmten Weinberge des Rheingaus, seine großartigen Klöster und Schlösser sowie das Tor zum Unesco-Welterbe Oberes Mittelrheintal mit dem schönsten Strom Europas. Wenn wir am Samstag den kompletten hessischen Abschnitt des Rheinsteigs hinter uns haben, kommen wir in Kaub an, wo sich die Pfalzgrafenstein im Fluss gegen die Fluten stemmt. Dort besteigen wir einen Ausflugsdampfer, der uns nach Rüdesheim zurückbringt, wo es am Ende heißt: „Zehen und Zähne zusammenbeißen, da geht noch was.“

Wenn nach 36 bewegenden Stunden der Sekt im Glas perlt, haben wir nicht nur eine beeindruckende Jubiläumstour genossen, sondern auch einen Sieg über uns selbst errungen.

Folgende Leistungen sind im **Komplettpreis (189 €)** enthalten:

- Qualifizierte Begleitung durch Wolfgang Blum und sein 36h-Team
- Gemeinsame Fahrt mit dem Bus vom Weingut Dillmann zum Start der Tour
- Komplettverpflegung an sechs Stationen inklusive Mineralwasser und Saftschorle
- Schifffahrt im Unesco-Welterbetal von Kaub nach Rüdesheim
- Siegersekt im Weingut Dillmann
- 1 Paar Rheinsteig-Socken
- 1 Finisher-Urkunde

Die **Teilnehmerzahl** ist auf **36 Personen** (1 Person pro Stunde) limitiert.

Die **Anmeldung** wird gültig bei **Einzahlung** von **189 Euro** auf Konto Wolfgang Blum bei Rheingauer Volksbank, BIC: GENODE 51 RGG, IBAN: DE73 5109 1500 0000 0414 08, Stichwort: **36h-Rheinsteig-pur + Vor- und Zuname**

Bitte zeitgleich ein Mail an blum.geisenheim@t-online.de mit kompletter **Adresse** senden.

Darin außerdem **Geburtsdatum**, **Telefonnummer** (auch **Handy**) und **Sockengröße** angeben.

36h - Rheinsteig ultra: Gehen bis zum ultimativen Limit

Bekleidung am Körper (witterungsangepasst)

- Kurze / lange Wanderhose
- T-Shirt / Sweat-Shirt
- kurz- / langärmeliges Hemd
- Knöchelhohe (gut eingelaufene!) Trekking- / Wanderschuhe
- Sonnenmütze und Wanderstöcke (optional)

Ausrüstung im Tagesrucksack

- T- / Sweat-Shirt (Wechselwäsche kann im Weingut Dillmann deponiert werden)
- Lange Wanderhose (eventuell Beine zum Anzippen an kurze Hose)
- Langärmeliges Hemd
- Fleece-Jacke
- Regenjacke / Regenschirm (wenn Regen angekündigt)
- Funktionsfähige Stirn- / Taschenlampe mit ausreichend Ersatzbatterien
- Trinkflasche(n) mit 1,5 bis 2 Liter Inhalt (kann unterwegs aufgefüllt werden)
- Müsliriegel / Schokolade / Kraftriegel / Bananen (je nach persönlichem Geschmack)
- Pflaster / Salben (nach individueller Erfahrung)

Unterwegs kann an **sieben Stationen** Wasser / Apfelsaftschorle **gratis** nachgefüllt werden: Wiesbaden-Frauenstein, Schlangenbad, Kiedrich, Geisenheim, Assmannshausen, Lorch, Kaub

36h-Rheinsteig ultra ist ausdrücklich **kein Sportwettbewerb**, sondern eine **Wanderung**. Die Gruppe bleibt während der gesamten Tour möglichst geschlossen beieinander.

Es geht nicht darum, auf den Teilstrecken jeweils der Schnellste zu sein, sondern darum, dass möglichst **alle**, die in Wiesbaden starten, gemeinsam in Kaub / Geisenheim ankommen. Unterwegs ist **Hilfsbereitschaft** und **gegenseitige Rücksichtnahme** selbstverständlich.

Teilnehmen können nur **körperlich außerordentlich ausdauernde** und zudem **mental besonders belastbare Wanderer**, für die längere Strecken mit steilen An- und Abstiegen sowie Wandern durch die Nacht kein Problem darstellen.

Wer unterwegs abbrechen will, muss seine individuelle Rückreise selbst organisieren. Jeder Teilnehmer erklärt, dass er pünktlich (spätestens 7 Uhr) in Geisenheim ist und nach der Tour sicher heimkehrt (ein Auto selbst lenken nach 36 Stunden wandern gar geht nicht!).

Die **Teilnehmer** bekunden mit ihrer Einzahlung, dass sie **körperlich fit und gesund** sind. Sie sind bereit, dies **schriftlich** zu bestätigen. Die Tour wird **nicht** von Sanitätern begleitet.

Bei vorhersehbaren Witterungsextremen kann die Tour bis 48 Std. zuvor abgesagt werden. Bei offizieller Absage erhalten alle gemeldeten Teilnehmer die komplette Gebühr zurück. Muss die Tour nach dem Start abgebrochen werden, verfällt der Anspruch auf Erstattung.

Sagt ein Teilnehmer bis **18. März** (6 Wochen vor Start) ab, werden **139 Euro** rückerstattet, bei Absage bis **9. April** (3 Wochen vorher) **89 Euro** – auch wenn ein Nachrücker bereitsteht. Bei späterer Absage oder Nichterscheinen **verfällt der Anspruch auf Erstattung**.

Abmeldungen sind **ausschließlich** per Mail an **blum.geisenheim@t-online.de** zu richten. Ein **interner Startplatztausch** ist aus organisatorischen Gründen **nicht möglich**.