

17. Rheinhöhenlauf  
20. - 22. September 2024  
53560 Vettelschoss



FRE14 | RHL21 | SON15 | RUN50 | STA50 | Anmeldung

3 Tage, 3 Etappen, 50 Kilometer, 1000 Höhenmeter, persönlich, familiär...

... das ist der **Rheinhöhenlauf RUN50**. Ein Laufereignis der besonderen Art. Vielleicht liegt es an den schönen Strecken, vielleicht an der guten Organisation, vielleicht an den Zuschauern, vielleicht am Rahmenprogramm und den TeilnehmerInnen.

Wahrscheinlich aber ist es die Mischung aus all diesen Punkten, die den RUN50 attraktiv machen. Die drei Laufstrecken liegen alle im Grenzgebiet zwischen Westerwald und Siebengebirge. Die Organisation erstreckt sich vom Kleidertransport, über die Streckenverpflegung, Shirt,

Sonderfahrt mit dem historischen Schienenbus, Fingerfood-Buffer, Medaille und vieles mehr. Das alles ergibt den Rheinhöhenlauf mit dem attraktivsten Verhältnis aus Preis und Leistung. Hier verbinden sich Kurzurlaub und sportliche Herausforderung in einer idealen Weise. Wie in jedem Jahr geht der komplette Erlös an den Förderverein des Franziskus Krankenhaus in Linz am Rhein.



3 Tage, 50 km in 3 Etappen mit 1000 Höhenmetern, hört sich hart ist, ist aber ein Augenschmaus, gut zu schaffen, auch als Staffel machbar und direkt vor der Haustür. **Birgit berichtet**

Los geht es Freitagabend mit einem gemeinsamen Spaziergang vom Ziel zum Bahnhof der Kasbachtalbahn. Mit dem historischen Schienenbus werden wir zum Start nach Linz gefahren und können schon mal Teile der Laufstrecke besichtigen.

Start ist dann um 17 Uhr auf dem Marktplatz in Linz direkt vor dem Rathaus. (welches extra für 15 Minuten zum Toiletten benutzen für die Teilnehmer geöffnet wird 😊).

Ein kurzes Stück durch die Stadt und das erste steile Stück muss absolviert werden, danach folgt aber wieder bergab, noch ein Steilstück wieder bergab und nach 4 Kilometern ist das Kasbachtal erreicht. Durch angenehme Kühle schlängelt sich der Kasbach durch das Tal. Manch einer

wird sich noch an den Vereinsausflug 2018 dorthin erinnern. Nach 10 km ist Little Britain erreicht, ein kurzes Stück über die Schienen und Endspurt zum Ziel dem Vereinshaus Willscheider Berg. Wer wollte konnte hier den Abend beim Fingerfood Buffet ausklingen lassen.

Samstagmittag stand dann ein Halbmarathon auf dem Programm. 4 Runden, welche aber so kurzweilig und profiliert waren, das keine Langeweile aufkam: 2 km bergab, kurzer Anstieg, kurze Erholung bergab, längerer Anstieg, 1,5 km auf alter Bahntrasse, über eine breite Strasse auf dem Birkenstockwerksgelände zum Trailabschnitt,





Hindernisüberquerung (2 Baumstämme), nochmal etwas berghoch um die Kurve und man war wieder am Vereinshaus (Start/Ziel) für Verpflegung und Anfeuerung für die nächste Runde.



Sonntag dann für viele wohl die „schönste“ Etappe: 460 Höhenmeter bergab und nur 150 Höm hoch vom Bahnhof in Kretzhaus bis nach Linz.



Lief es bei mir die ersten beiden Tage super, war ich heute Morgen doch etwas angeschlagen. Zum Glück war der Start erst um 11 Uhr. Die Aussichten ins Rheintal waren teilweise phänomenal, nach rund 9 km liefen wir am Krankenhaus Linz vorbei, ich dankte mehrmals, dass ich immer noch oder wieder so laufen kann, denn hier hat Dr. Dieter Altmann schon dreimal meine Knie repariert. Nach rund 4:30 h Gesamtzeit und 4. Frau lief ich auf dem Marktplatz in Linz ins Ziel. Daniela Drose wurde 2. Frau, Ralf Gerkum als 2.



der M 55 war der schnellste von uns (4:16:19 h). Jörg Hartnack hatte im Hinblick auf den Berlin Marathon es locker genommen und brauchte als 2. der M50 5:05 h.



Dani Starck musste leider nach dem 1. Tag wegen Verletzung aufhören. Maik Kirsch war in einer Staffel den Halbmarathon mitgelaufen.



FAZIT: Ein lohnendes Ereignis, wie ein Miniurlaub, ohne Kofferpacken, denn die Fahrt dauert keine 30 Minuten. Und da es auch Staffeln gibt, ist für jeden etwas dabei. Ich suche jetzt schon jemanden, der für mich die 3. Etappe, also bergab rennt. Ich



laufe dann als Birgit Lennartz das Kasbachtal hoch, absolviere als Birgit Lohregel den Halbmarathon und freue mich, wenn mir jemand einen freien Sonntag schenkt.



Weitere Infos findet Ihr unter [www.rheinhöhenlauf.de](http://www.rheinhöhenlauf.de)



### **Aktuelles Orgateam sagt danke**

**„Man soll aufhören wenn es am schönsten ist!“...**

...getreu diesem Motto sagen wir nach 19 Jahren und 17 Veranstaltungen (2 Veranstaltungen sind leider wegen Corona ausgefallen) ade. Für uns war es eine tolle Zeit mit euch als Gäste. Im Laufe der Jahre haben sich viele Freundschaften entwickelt und dafür sind wir dankbar. Wie es mit dem Rheinhöhenlauf weiter geht, ist noch nicht abschließend geklärt. Wir werden euch aber rechtzeitig informieren. Vielleicht seht ihr ja dann den ein oder anderen von uns zukünftig im Starterfeld. Wir halten euch auf dem laufenden. Nochmals danke, euer bisheriges Orgateam.