

**Donnerstag, 13. Mai**  
**Freibad Rengsdorf**  
**14. – 16. Mai 2010**  
**Waldfestplatz Rengsdorf**



**Deutschland  
bewegt sich!**

- Volkswandern 
- Westerwaldlauf
- Nordic Walking Trophy
- Nordic Biathlon
- Mountainbiking
- Übergabe  
Klosterweg-  
Zertifikat  
mit tollem  
Rahmenprogramm 

**Rengsdorfer  
LAND**

*natürlich.gesund.bleiben.*

Donnerstag, 13. Mai 2010 – Christi Himmelfahrt

## 39. Rengsdorfer Volkswandertag

Wir möchten Sie einladen, an unserem Volkswandertag im Rahmen der Aktion „Deutschland bewegt sich“ die herrliche Umgebung von Rengsdorf zu erwandern. Wir haben für Sie **wunderschöne Strecken** ausgesucht, auf denen Sie auf den Höhen des Westerwaldes und, zum Teil auf dem neuen Klosterweg, die landschaftliche Schönheit unserer Region kennen lernen.

**Start und Ziel: Freibad Rengsdorf (Parkplatz)**

Wanderstrecken: 11 – 19,5 – 31 – 36 km



**KURVERWALTUNG RENGSDORF**

**TURNVEREIN RENGSDORF 1892 e.V.**

### Wanderstrecken:

#### 36 km:

Freibad Rengsdorf – Römergraben – Laubachtal – Ehlscheid – Kurtscheid – Neuerburg – Fockenbachtal – Ackerhof – Verscheid – Hochscheid – Siebenmorgen – Hümmerich – Hümmericher Mühle – Heiligenstock – Birkenhof – Bonefeld – Forsthaus Rüllbach – Obere und Untere Mühle – Freibad Rengsdorf ca. 650 Hm

#### 31 km:

Freibad Rengsdorf – Römergraben – Laubachtal – Ehlscheid – Kurtscheid – Neuerburg – Fockenbachtal – Ackerhof – Verscheid – Hochscheid – Fockenbachsmühle – Hümmericher Mühle – Heiligenstock – Birkenhof – Bonefeld – Forsthaus Rüllbach – Obere und Untere Mühle – Freibad Rengsdorf ca. 850 Hm

#### 19,5 km:

Freibad Rengsdorf – Römergraben – Laubachtal – Ehlscheid – Kurtscheid – Heiligenstock – Birkenhof – Bonefeld – Forsthaus Rüllbach – Obere und Untere Mühle – Freibad Rengsdorf ca. 450 Hm

#### 11 km:

Freibad Rengsdorf – Römergraben – Laubachtal – Birkenhof – Bonefeld – Forsthaus Rüllbach – Obere und Untere Mühle – Freibad Rengsdorf ca. 200 Hm

**Startzeiten:** 36 und 31 km 7.00 Uhr bis 9.00 Uhr  
19,5 km 7.00 Uhr bis 12.00 Uhr  
11 km 9.00 Uhr bis 14.00 Uhr

Startzeit für 50 km: 5.00 Uhr bis 7.00 Uhr  
Startzeit für Läufer: 8.00 Uhr, siehe separate Ausschreibung

Wertung: bis 19.00 Uhr

Auszeichnungen: Urkunde – Freikarte für das Freibad Rengsdorf –  
auf Wunsch: Medaillen / Duschtuch

Kostenbeitrag: Erwachsene 3,50 Euro  
Kinder 2,00 Euro  
Familienkarte 8,00 Euro



Es sind Kontrollstellen eingerichtet, die passiert werden müssen. Anspruch auf Auszeichnung besteht nur mit Kontrollstempel auf der Teilnehmekarte. Für Ihr leibliches Wohl ist bestens gesorgt. An den Kontrollstellen sind Verpflegungsstände eingerichtet, an denen Getränke, Eintopf und Würstchen mit Brot preiswert erhältlich sind.

Haben Sie bitte Verständnis dafür, dass wir für Unfälle und Diebstähle sowie für Krankheit keine Haftung übernehmen können.



# 27. Internationaler 50 km - Westerwaldmarsch

## Wanderstrecke 50 km:

Freibad Rengsdorf – Römergraben – Laubachtal – Ehlscheid – Kurtscheid – Neuerburg – Fockenbachtal – Ackerhof – Verscheid – Hochscheid – Elsbach – Rossbacher Häubchen – Neschermühle – Breitscheid – Jagdhaus Elsbach – Hochscheid – Siebenmorgen – Hümmerich – Hümmericher Mühle – Heiligenstock – Birkenhof – Bonefeld – Forsthaus Rüllbach – Obere und Untere Mühle – Freibad Rengsdorf ca. 1400 Hm

## Start und Ziel: Freibad Rengsdorf

Start: 5.00 bis 7.00 Uhr

Wertung: bis 19.00 Uhr

Verpflegungs- und Kontrollstellen bei ca. km 9, 17, 26, 37, 45, Ziel

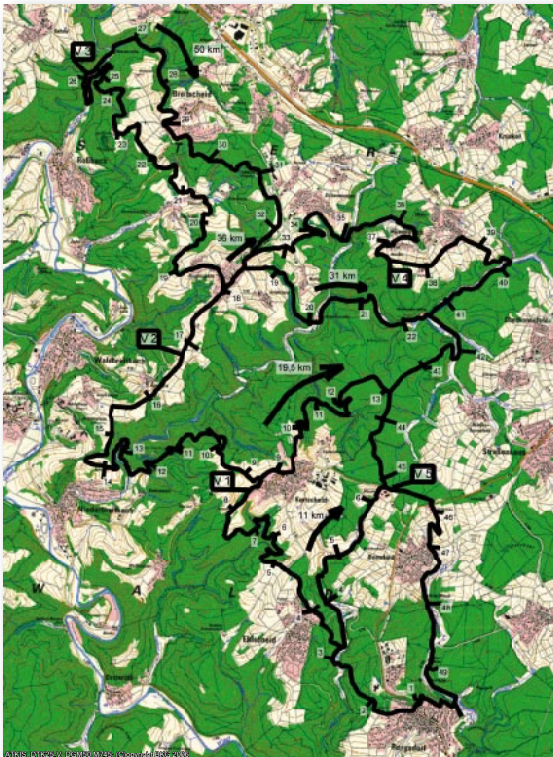
Auszeichnungen und Kostenbeitrag können Sie der vorhergehenden Seite entnehmen.

Um den Kostenbeitrag niedrig zu halten, hat jeder Teilnehmer die Möglichkeit, sich nach eigenem Ermessen an den Verpflegungsstellen selbst zu versorgen.

## Die Veranstaltung wird bei jedem Wetter durchgeführt!

**Weitere Infos:** Jörn Albrecht, Kapellenstraße 5, 56579 Rengsdorf Tel. 0 26 34 / 36 70  
Harald Groß, Tannenweg 14, 56579 Rengsdorf Tel. 0 26 34 / 14 35  
e-mail: [info@tv-rengsdorf.de](mailto:info@tv-rengsdorf.de) · Internet: [www.tv-rengsdorf.de](http://www.tv-rengsdorf.de)  
Kurverwaltung Rengsdorf · [www.kurortrengsdorf.de](http://www.kurortrengsdorf.de) · Tel. 0 26 34 / 23 41

Während der Veranstaltung unter folgender Nummer erreichbar: 0 26 34 / 82 02



Donnerstag, 13. Mai 2010

## 12. Internationaler 50 km – Westerwaldlauf

Der Lauf findet im Rahmen des 39. Rengsdorfer Volkswandertages mit dem 27. Internationalen 50 km-Westerwaldmarsch statt.

Teilstrecken: 36 km / 31 km / 19,5 km / 11 km



### Start und Ziel: Freibad Rengsdorf

Startzeit: 8.00 Uhr

Anmeldung: bis 7.45 Uhr am Veranstaltungstag

Startgeld: 10,00 Euro, inkl. Urkunde; Freikarte Freibad

kostengünstig auf Wunsch: Medaille, Duschtuch

Anfahrt, Übernachtung: siehe Homepage Verein oder [www.kurortrengsdorf.de](http://www.kurortrengsdorf.de)

Weitere Infos: Jörn Albrecht, Kapellenstr. 5, 56579 Rengsdorf, Tel. 0 26 34 / 36 70

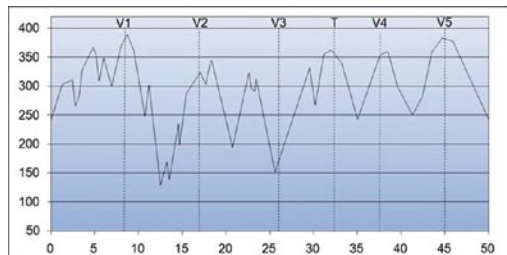
Harald Groß, Tannenweg 14, 56579 Rengsdorf, Tel. 0 26 34 / 14 35

e-mail: [info@tv-rengsdorf.de](mailto:info@tv-rengsdorf.de) · Homepage, Laufberichte: [www.tv-rengsdorf.de](http://www.tv-rengsdorf.de)

### Was man sonst noch wissen muss:

- der Lauf ist ein Funlauf, d.h. nur eigene Zeitnahme
- 50 km in einer großen Runde
- läufergerechte Verpflegung etwa alle 8 bis 12 km, Wasser, Tee, Iso, Bananen
- auf langen Etappen zusätzliche Teestellen
- Eigenverpflegung für die Strecke kann deponiert werden, Dusch- und Umkleidemöglichkeiten im Freibad
- mit der Teilnahme wird der Haftungsausschluss des Veranstalters bei Schäden jeder Art anerkannt
- Gesamthöhennmeter ca. 1400 m
- Verpflegungsstellen:
 

V1	km 8,7
V2	km 16,8
V3	km 26,2
V4	km 37,4
V5	km 45,2



## Freitag, 14. Mai 2010, 15.00 Uhr, Waldfestplatz Rengsdorf

# Start zur 1. Nordic Walking Trophy im Rengsdorfer Land

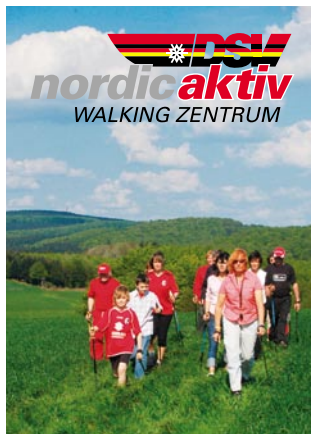
Nordic Walking ist eine gesunde sportliche Betätigung, die jeder ausüben kann, d.h. sie ist für alle Altersgruppen geeignet. Mit Nordic Walking verbessern Sie nicht nur Ihre Kondition, sondern stärken auch Oberkörper-, Arm- und Beinmuskulatur und fördern somit aktiv Ihre Gesundheit. Durch den Einsatz der Stöcke steigert sich der Kalorienverbrauch um durchschnittlich 25 % im Vergleich zum normalen Walken.

Im Rengsdorfer Land stehen 9 DSV-zertifizierte Strecken zur Verfügung, die für die Trophy in der Zeit vom Start am 14. Mai bis zum „Zipfelmützenlauf“ im Dezember 2010 begangen und abgestempelt werden müssen. Am Schluss winken attraktive Preise.

Ziel der Trophy ist es, viele der 9 Strecken zu absolvieren. Hierbei geht es nicht darum, als Erster am Ziel anzukommen, sondern Spaß an der Bewegung in der schönen Natur zu haben. Am Start werden Punktekarten ausgegeben, die bei jedem Lauf abzustempeln sind.

Weitere Einzelheiten werden in der Presse und auf der Internetseite [www.rengsdorfer-land.de](http://www.rengsdorfer-land.de) bekannt gemacht.

Viel Spaß beim Nordic Walken und beim Punkte sammeln!



### Weitere Informationen:

Michaela Hoffmann  
DSV-Ausbilderin  
Tel. 0 26 34 - 87 40 oder  
Mobil 01 60 - 94 99 84 89  
email: [info@michaela-hoffmann.de](mailto:info@michaela-hoffmann.de)

## Nordic Biathlon im Rengsdorfer LAND Start: 15.00 Uhr

Nordic Biathlon ist die Ganzjahres-Outdoorvariante von Skilanglauf kombiniert mit Schießsport und ähnelt der Skating-Technik. Auf Inlineskates mit Luftreifen ist es ein Freizeitspaß für Groß und Klein und für jedermann leicht erlernbar.

Aufgrund der strengen Waffengesetze ist echter Biathlonsport nur in speziellen Biathlonschießzentren möglich. Nordic Biathlon ist eine gefahrlose Variante mit Lasergewehren und Nordic Offroadskates. Beim Nordic Biathlon schießt man mit Lichtgewehren (völlig ungefährlich und naturschonend) auf 10 m entfernte Biathlonziele, die bei einem Treffer grün aufleuchten. Es wird so lange geschossen, bis alle Ziele (fünf Scheiben) getroffen sind. Gelaufen wird mit Nordic Cross-Skates und Stöcken. Die Ausrüstung kann kostenlos ausgeliehen werden.

Den besten „Biathleten“ winken schöne Preise.

### Weitere Informationen:

Stefan Puderbach  
Leiter des Ausbildungszentrums  
Skiverband Rheinland / DSV  
in Heimbach-Weis  
Tel. 0 26 22 - 8 07 00 oder  
email: [stefan.puderbach@gmx.de](mailto:stefan.puderbach@gmx.de)



**Samstag, 15. Mai 2010, 14.00 Uhr, Waldfestplatz Rengsdorf**

## Mountainbiking mit Fahrtechniktraining

Mountainbiking ist eine Alternative für alle, die gerne Rad fahren, aber Straßen und asphaltierte Radwege wenig interessant finden. Das Fahren über Stock und Stein trainiert neben der Ausdauer vor allem die Koordination und die Kraft. Mountainbiking verstärkt die Lungenfunktion und die Sauerstoffaufnahme. Wer abwechslungsreiche Radtouren quer durch die Natur und eine Erholung vom Alltagsstress sucht, der ist im Rengsdorfer LAND genau richtig.

Rücksicht und Verantwortung stehen bei Mountainbikern mit Profil ganz oben. Sie achten bei der Ausübung ihres Sports auf die Natur, bleiben auf den entsprechenden Strecken in Wald und Flur und nehmen selbstverständlich Rücksicht auf Spaziergänger, Wanderer und Nordic Walker. Auch beim Fahren an der eigenen Belastungsgrenze weiß der verantwortliche Biker, dass Spaß nie zur Rücksichtslosigkeit verführen darf.

Gefahren werden unter der Leitung von Klaus Görg und seinem Team ausgewiesene Strecken in einer Länge von 19 km und 36 km.



### Fahrtechniktraining

Zur Steigerung des eigenen Fahrvergnügens und zur Pflege der Mountainbike-Fahrtechnikkunst werden unter der Leitung des DSV-Trainerausbilders **Michael Jacoby** grundlegende Fahrtechniken vermittelt. Auf Wunsch und bei Bedarf werden auch spezielle Tipps und Tricks erlernt, die es ermöglichen, enge und steile Kurven genussvoll zu durchfahren. Unter anderem wird folgendes vermittelt:



- Einstellung des MTB
- Üben von leichten, mittleren, steilen und engen Kurven
- Überwinden von kleinen Hindernissen mit dem MTB
- Fahren in steilem Gelände bergauf und bergab
- Bremstechniken

#### Bitte mitbringen:

- Fahrradhelm (ohne Helm ist eine Teilnahme nicht möglich)
- voll funktionsfähiges Mountainbike (Trekkingräder sind nicht geeignet)
- Radkleidung (Radhose, Trikot, Fahrradhandschuhe, Sonnenbrille)
- Trinkflasche, Müsliriegel, Banane u.ä.
- Ersatzschlauch, Luftpumpe, Flickzeug, Werkzeug

Dieser kostenlos angebotene Technikkurs richtet sich auch an Frauen.

#### Weitere Informationen:

Klaus Görg – Tel. 02634-2287 oder unter [www.mtb-rengsdorf.de](http://www.mtb-rengsdorf.de)

„Deutschland bewegt sich“ – 16. Mai 2010 – Waldfestplatz Rengsdorf

## „DER KLOSTERWEG ... wandern für die Seele“

Im Oktober 2009 wurde der Klosterweg vom Deutschen Wanderinstitut als erste Wällertour zum Premiumwanderweg ausgezeichnet und erfreut sich schon jetzt großer Beliebtheit.

Er verbindet den RheinSteig in Rengsdorf mit dem Westerwald-Steig in Waldbreitbach und bietet auf 17 Kilometern Wanderspaß pur und ist damit einmalig in der Ferienregion Westerwald.

Diese Zertifizierung ist der Anlass für die Veranstaltung „Deutschland bewegt sich“ vom 13. – 16. Mai 2010 am Freibad bzw. auf dem Gelände des Waldfestplatzes in Rengsdorf, an dem der Klosterweg im übrigen vorbeiführt.



Der Sonntag, 16. Mai 2010 beginnt um 10.00 Uhr mit einem Waldgottesdienst im Zelt auf dem Waldfestplatz Rengsdorf und anschließendem musikalischen Frühschoppen mit dem Musikverein Harmonie Kurtscheid. Geführte Wanderungen auf verschiedenen Etappen des Klosterweges stehen ebenso auf dem Programm wie Ballonfahren und das Begehen in einer Ballonhülle mit Uwe Felten.

Als besondere Attraktion können sich die Kids zwischen 11.30 und 15.30 Uhr auf Schnupperkurse im „Erlebnisklettern mit der Baumpflege Wirges“ freuen. Die Teilnahme ist natürlich witterungsabhängig und wird kostenfrei angeboten. Spezielle Sicherheitssysteme und professionelle Betreuung machen das Klettern auf ausgewählten Bäumen des Waldfestplatzes in Rengsdorf zu einem absolut sicheren Spaß: Abenteuer und Nervenkitzel inklusive!

Von 13.00 – 15.00 Uhr können Sie den Motorsägen-Akrobaten der Baumpflege Wirges beim „Kettensägen-Schnitzen“ über die Schulter schauen. Große und kleine Skulpturen für den Klosterweg werden zur Freude der Zuschauer aus den Baumstämmen „geschnitzt“. Es winken Preise für die schönsten Figuren.

Um 15.00 Uhr ist es dann soweit: Die Urkunde „Deutsches Wandersiegel“ wird vom Deutschen Wanderinstitut für den Klosterweg als Premiumweg feierlich unter Mitwirkung aller am Projekt beteiligten Akteure übergeben. Außerdem werden die Sieger der Nordic Walking Trophy und der Nordic Biathlon-Wettbewerbe geehrt.

Informationen über den Klosterweg erhalten Sie im Internet unter [www.der-klosterweg.de](http://www.der-klosterweg.de) oder fordern Sie den ausführlichen Infolyfer an!



Sonntag, 16. Mai 2010

# Wandern für die Seele

Der **KLOSTERWEG** Zwischen RheinSteig und Westerwald-Steig



Kloster St. Marienhaus, Waldbreitbach







RHEINSTEIG



WESTERWALD-STEIG



**Rengsdorfer LAND**  
natürlich. gesund. bleiben.

**Tourist-Info Rengsdorf**  
Telefon 0 26 34 61-13, Telefon 0 26 34 92 29 11  
tourist@rengsdorfer-land.de, [www.der-klosterweg.de](http://www.der-klosterweg.de)



## Sonntag, 16. Mai 2010 – Waldfestplatz Rengsdorf „Deutschland bewegt sich“

### Programm

Uhrzeit	Aktion
10.00 Uhr	Waldgottesdienst mit Posaunenchor Rengsdorf
11.00 – 13.00 Uhr	Musikalischer Frühschoppen mit dem „Musikverein Harmonie Kurtscheid“
ab 11.30 Uhr	geführte Wanderungen auf dem Klosterweg bis Ehscheid und Kurtscheid mit Rückholservice
11.00 – 18.00 Uhr	Ballonfahren und Begehen einer Ballonhülle am Kinderspielplatz mit Ballonfahrten Felten
11.30 – 15.30 Uhr	Baumklettern für Kinder Erlebnisklettern mit der Baumpflege Wirges
13.00 – 15.00 Uhr	Wettbewerb „Kettensägen-Schnitzen“ mit der Baumpflege Wirges
15.00 Uhr	Übergabe Zertifikat „Klosterweg“ durch das Deutsche Wanderinstitut mit anschließenden Siegerehrungen und Verlosung „Gewinnspiel Rengsdorfer LAND“



### Eintritt frei!

Für Essen & Trinken ist über das gesamte Wochenende natürlich auch bestens gesorgt.

Aussteller präsentieren Trekkingsausrüstung, Mountainbikes, Motorsägen, Gesundheitsangebote, Klosterweg-Spezialitäten u.v.m.

**Die Verbandsgemeinde Rengsdorf und das gesamte Rengsdorfer LAND freuen sich über viele Besucher aus Nah und Fern !**



#### Veranstalter:

Verbandsgemeinde Rengsdorf · Westerwaldstraße 32-34 · 56579 Rengsdorf

#### Ansprechpartnerin:

Monika Edling – Tourismus im Rengsdorfer LAND – Telefon 0 26 34 - 61 13

e-mail: monika.edling@rengsdorf.de – www.rengsdorfer-land.de und www.der-klosterweg.de