

Event-Infos



Im Regionalpark RheinMain 2025

In Kooperation mit



powered by



EDEKA Boßler Märkte

powered by



Liebe Extremwanderfreunde,

es ist so weit, der erste **AB MARSCH** steht vor der Tür und es ist mir eine große Freude, dass du am 14.06.2025 mit dabei bist und mit mir und vielen anderen Wanderverrückten diesen Tag zusammen erlebst!

Ich habe dir in dieser Event-Info alles Wichtige kompakt zusammengefasst und hoffe, dass du damit optimal für die 30 Kilometer durch den Regionalpark RheinMain gerüstet bist.

Dich erwarten Infos zu folgenden Themen

- Anreise und Parken
- Ablauf & Versorgungsstationen
- Streckeninfos & Highlights
- Streckenauszeichnung
- Spielregeln
- Sanitäter und Kontakt zum Veranstalter
- Wir feiern 30 Jahre Regionalpark RheinMain

Und jetzt viel Spaß beim Stöbern und falls du direkt Lust auf Wandern bekommst, du weißt wo die Tür ist 😊

Bis ganz bald,

Flo



-Anreise und Parken-

○ Anreise mit den öffentlichen Verkehrsmitteln

Wer mit den öffentlichen Verkehrsmitteln anreisen möchte, hat am 14.06.2025 die Möglichkeit vom Bahnhof in Flörsheim am Main (Nordseite) den Bus Nr. 820 zu nehmen. Dieser fährt um 07:40 Uhr ab und um circa 08:04 Uhr heißt es dann Ausstieg an der Haltestelle Weilbach-Regionalpark. Damit seid ihr zwar eine ganze Stunde vor dem Start schon im Start/Zielbereich aber hier könnt ihr euch schon mal in aller Ruhe umsehen, den Regionalparkturm besteigen oder die Sanitäranlagen aufsuchen. Nachmittags müsst ihr jedoch einen kleinen Fußweg nach Weilbach bewältigen (+- 1 Km), um dort einen Bus wieder zurück zum Bahnhof Flörsheim am Main zu nehmen. Alternativ betragen die Taxikosten nachmittags zurück zum Bahnhof nach Flörsheim am Main laut <https://www.taxi-rechner.de> ungefähr 16,00 € - perfekt um sich eine Fahrt zu teilen.

Bitte erkundige dich vor deiner Fahrt noch einmal selbstständig nach deiner Verbindung, wir wissen alle wie schnell sich Fahrpläne ändern oder es zu Verspätungen kommen kann.

○ Anreise mit dem Auto

Die Adresse zur Start/Ziel Location lautet:

Regionalpark RheinMain
Frankfurter Straße 76
65439 Flörsheim am Main

Dort stehen rund 100 Parkplätze zur Verfügung, die von euch genutzt werden dürfen. Bildet gerne Fahrgemeinschaften.

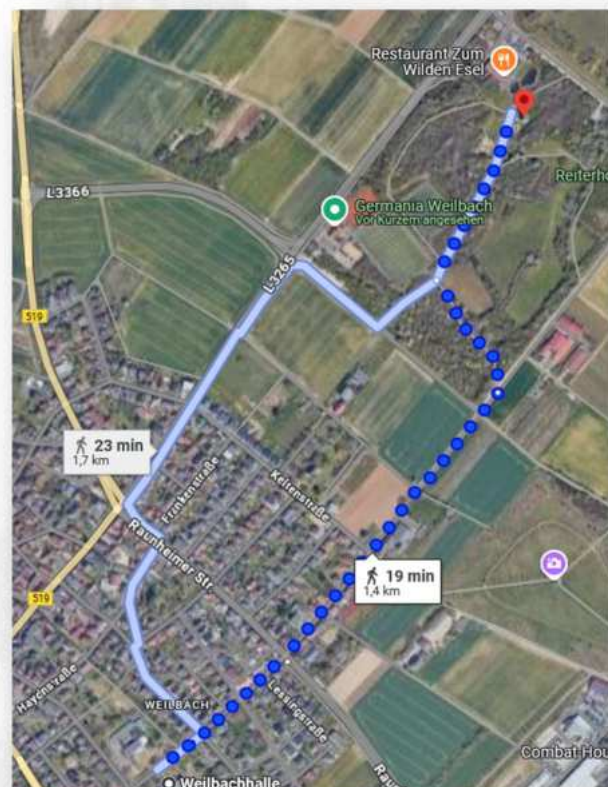
WICHTIG ! Bitte nicht den Wendehammer im Bereich der Geländeeinfahrt zuparken, sonst kann der Bus nicht mehr wenden! WICHTIG !
--

Alternativ könnt ihr in Weilbach zum Beispiel an der Weilbachhalle (Schulstraße 1, 65439 Flörsheim am Main) parken oder dort, wo in Weilbach frei geparkt werden kann und den Weg zum Start als „Aufwärmphase“ nutzen 😊 Auf der nächsten Seite habe ich euch einen Lageplan mit den anliegenden Parkplätzen abgedruckt.



Oben seht ihr den Lageplan mit den direkt angrenzenden Parkplätzen. Dort habe ich euch auch das WC eingezeichnet (grün), das sich im Keller des Besucherzentrums befindet.

Unten seht ihr beispielsweise den Parkplatz der Weilbachhalle nebst Fußweg zum Start/Zielbereich.



-Ablauf & Versorgungsstationen-

○ 08.30 Uhr Start Check-in

Kommt bitte mit eurem Ticket auf dem Handy oder ausgedruckt zum Check-in Stand und lasst euch einchecken. Teilnehmer, die ihr Ticket über den Kooperationspartner Regionalpark RheinMain ergattert haben, haben kein Ticket zum Abscannen erhalten. Euch checken wir oldschool mit Liste und Abhaken ein 😊 ihr kommt bitte ebenso zum Check-in Stand.

○ 08.30 Uhr Start Ausgabe der bestellten Shirts

Ihr habt euch ein Premierenshirt mitbestellt? Das könnt ihr euch gerne mit der Angabe eures Namens neben dem Check-in Stand abholen.



○ 09.00 Uhr Start des allerersten Abmarsches

Um 09.00 Uhr wird mein Herz unfassbar doll schlagen, während ich euch gesammelt am Startbogen begrüße und auf die Strecke schicke.

- Im Ziel angekommen erhaltet ihr von mir oder meinem Team eure verdiente Medaille, eine Urkunde und sogar ein Finisher-Bändchen 😊 Ihr könnt euch in den Sanitären Anlagen wieder frisch machen und wenn ihr Lust habt, direkt vor Ort noch etwas leckeres im „Zum Wilden Esel“ essen. Die Terrasse lässt euch direkt noch auf den Zieleinlauf blicken...

Die Versorgungsstationen bei Kilometer 10 (*Vereinsgelände Wassersportverein Undine Rüsselsheim 1952 e.V., Außerhalb an der Opelbrücke 101, 65428 Rüsselsheim am Main*), und bei Kilometer 20 (*Parkplatz zur Kletterwand der Deponie RheinMain: 65239 Hochheim, 50.021580 / 8.376041*), versorgen euch mit Getränken, Obst & Gemüse, Snacks, Süßigkeiten und bieten euch mobile Toiletten.

 Kanuverein Undine Rüsselsheim Wassersportverein Undine Rüsselsheim 1952 e.V. kanu-undine.de @undine1952_ev	Herzlichen Dank an dieser Stelle für die Möglichkeit, das Geländes des Kanuvereins Undine Rüsselsheim für die VP 1 nutzen zu dürfen. Wer zum Wandern zusätzlich noch Kanu fahren möchte, hier seid ihr an der richtigen Adresse 😊
--	--

Bitte bringt eigene Tassen und Behälter mit. Im Sinne der Nachhaltigkeit und wie mittlerweile bei Extremwanderevents üblich, werden auch beim  keine Einmalbecher, -besteck oder -teller ausgegeben.

Entsorgt euren Müll am besten gleich an den Versorgungsstationen, wir bringen dafür an den Tischen oder in deren Nähe Mülltüten an.

Achtung! Am Start halten wir nur einen kleine Notreserve Wasser bereit. Kommt am Besten bereits mit gefüllten Trinkblasen zum Event und sollte doch mal vergessen werden aufzutanken, sprecht uns einfach an 😊



-Streckeninfos & Highlights-

Die Strecke führt euch im Uhrzeigersinn auf einem 30 Kilometer Rundkurs vom Startbereich aus in Richtung Eddersheim und dort über die imposante Staustufe über den Main. Dort angekommen gibt es gleich eine knackige Begrüßung des Abmarsches, denn hier heißt es direkt einmal Zähne zusammenbeißen und die erste „Hochgeschwindigkeitspassage“ am Main entlang bis zur Opelbrücke abwandern.



Sidefact: Für die rund 5,8 Kilometer am Main entlang haben Sebastian (Outdoor mit Sebastian auf YouTube) und ich rund 51:50 Minuten gebraucht und damit eine durchschnittliche Geschwindigkeit von 6,7 km/h erreicht... Wer mag kann versuchen, das zu schlagen 😊 ist aber kein Muss 😊

Im Bereich der Opelbrücke erwartet euch die erste Versorgungsstation bei rund 10 Kilometern. Hier findet ihr neben Getränken und Snacks auch mobile Toiletten. Gestärkt geht es nun nach einem kurzen Schlenker durch Flörsheim langsam aber sicher raus in die mediterrane Weinwelt auf dem Weg nach Hochheim am Main und dort über einen großen Teil der Rundroute des Regionalparks RheinMain an tollen Highlights vorbei und zurück nach Weilbach. Der zweite Versorgungsposten wartet unterwegs bei rund 20 zurückgelegten Kilometern und schickt euch final gestärkt auf die Schlussetappe. Auch an VP 2 stehen mobile Toilettenanlagen für euch bereit.



Auf der Strecke kommt ihr an allerhand sehenswertem vorbei. Damit ihr wisst, um was es sich handelt, habe ich euch ein paar Informationen zusammengesucht. Generell empfehle ich euch, immer wenn ihr glaubt etwas tolles entdeckt zu haben – bleibt kurz stehen, seht euch um und genießt es einfach da zu sein. Ihr habt keinen Zeitdruck, also besteigt Aussichtstürme oder verweilt kurz im Schatten der Flörsheimer Warte und lasst den Blick schweifen...

Highlights:

- **Km 1,2 - Aussichtspunkt Weilbacher Kiesgruben**
 - Ab 1980 wurde die Kiesgrube renaturiert und bietet mittlerweile ein Zuhause für vielfältige Flora und Fauna. Vom Aussichtspunkt kann man sogar Ziegen sehen, die hier leben -> wer entdeckt sie?
- **Km 4 - Staustufe Eddersheim**
 - Die Einweihung der Staustufe Eddersheim fand 1934 statt. Für den Bau wurden 1,5 Millionen Kubikmeter Erde bewegt, 78.000 Kubikmeter Beton und 10.000 Tonnen Stahl verbaut. Sie ist die vorletzte Staustufe, bevor der Main in den Rhein fließt und steht unter Denkmalschutz.
- **Km 16,4 - Pfarrkirche St. Peter und Paul zu Hochheim am Main**
 - Die katholische Pfarrkirche St. Peter und Paul ist ein weithin sichtbares Wahrzeichen der Stadt Hochheim am Main, sie gilt als die einzige hessische spätbarocke Fresko-Kirche. Sie wurde 1730-1732 erbaut und ist somit fast 300 Jahre alt.
- **Km 22,4 – Eisenbaum**
 - Der Eisenbaum ist ein Aussichtsturm zwischen Hochheim und Flörsheim und an der Regionalpark Rundroute gelegen. Wenn man Glück hat und gerade die Sonne scheint, dann beginnt der Baum sogar zu sprechen und erzählt seine Geschichte. Solarmodule machen es möglich!
- **Km 23,8 – Flörsheimer Warte**
 - Die Flörsheimer Warte in den Wickerer Weinbergen war ursprünglich Teil der „Kasteler Landwehr“, einem Verteidigungsbauwerk aus dem 15. Jahrhundert, bestehend aus vier Türmen und einem Graben mit bepflanzttem Wall.

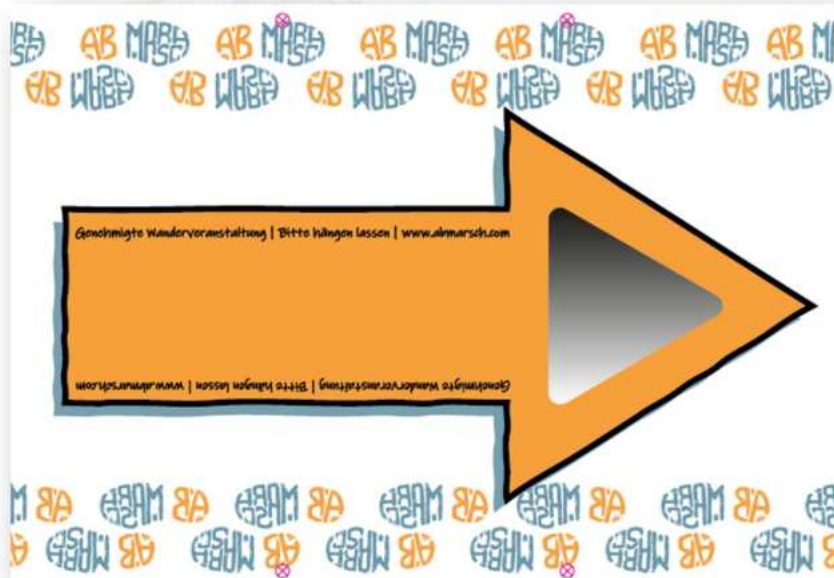
Streckenprofil – Wichtig zu wissen!

- Die Strecke verläuft weitestgehend **flach** und auf gut begehbaren Wegen und ist daher vor allem auch für Einsteiger geeignet.
- Der Bodenbelag weist einen **erhöhten Asphalt-Anteil** auf, weshalb sich leichte Laufschuhe mit dicker Sohle am besten eignen.
- Die Strecke verläuft zum Großteil durch Gelände, das **keinen Schatten** bietet. Folgendes ist bei Hitze und / oder purem Sonnenschein enorm wichtig:
 - Schütze deinen Kopf vor der Sonne! Nutze dafür Hüte, Kappen, Tücher oder tatsächlich einen kleinen Regenschirm, den du bei Bedarf als Sonnenschirm umfunktionieren kannst!
 - Creme dich mit Sonnencreme ein und bewahre dir deine gesunde Haut!
 - Trink genug und vergiss nicht deine Flasche oder Trinkblase bei den Versorgungsstationen aufzufüllen!
 - Trage am besten helle Kleidung.
 - Achte darauf, dich an den Versorgungsstationen auch mit salzhaltigen Snacks zu versorgen, um deinen Elektrolyte-Haushalt aufzufüllen. Durch Schwitzen verlierst du neben Wasser auch viele Mineralien - die tankst du somit nach und bewahrst dir deine Energie.
 - Eine Sonnenbrille sieht nicht nur stylisch aus, sondern schützt auch deine Augen. Auf jeden Fall mit einpacken 😊

-Streckenauszeichnung-

Bitte schaut immer auf euren Track im Handy oder eurem GPS-Gerät, denn ein Schild oder Pfeil ist gerne schnell übersehen. Dennoch schildere ich selbstverständlich die Strecke so gut es geht aus und ihr werdet sowohl Schilder, als auch Pfeile auf dem Boden vorfinden, die euch die Richtung weisen.

Die Schilder sehen in etwa so aus:



Die Bodenmarkierungen werden mit einer temporären Sprühkreide in Neon-Orange aufgetragen und sehen folgendermaßen aus:



-Spielregeln-

Extremwanderungen erfreuen sich immer größerer Beliebtheit und führen die Wanderer zum Beispiel vorbei an Städten, tollen Industriedenkmälern aber insgesamt vor allem durch schöne Landschaften und unsere Natur. Wir Wanderer schätzen die Natur und sind generell an ihrem Erhalt und ihrer Pflege interessiert – also lasst uns darauf achten, dass wir **auf den Wegen bleiben** und unseren **Müll** nur in Mülleimern entweder bei den Versorgungsstationen oder entlang des Weges entsorgen.

Wir Wanderer achten aufeinander und **helfen uns gegenseitig**. Bei Extremwanderungen helfen motivierende Worte ungemein. Wir lassen uns untereinander nicht im Stich. Vor allem bei medizinischen / gesundheitlichen Problemen eines anderen Wanderers rufen wir Hilfe mit der Telefonnummer 112 und informieren auch die Veranstaltungsleitung, die wiederum Sanitäter losschicken kann.

Ein **AB MARSCH** ist **kein Wettrennen**. Der Weg und das Ankommen ist das Ziel. Wer abkürzt, der hat den Sinn der ganzen Veranstaltung nicht verstanden und dem kann auch nicht mehr geholfen werden.

Ein wichtiger **Hinweis der Naturschutzbehörde!** Im Bereich des Eisenbaumes (km 22,4) bitte unbedingt dem Track folgen und nicht einem diagonal verlaufenden Trampelpfad:



-Sanitäter und Kontakt zum Veranstalter-

An VP 1 warten für euch Sanitäter der Johanniter, die anschließend zu VP 2 wechseln und euch dort erneut begrüßen. Sprecht sie bei Bedarf an. Sie kümmern sich um kleinere Blessuren, Blasen oder Kreislauf. Nehmt diese Hilfe lieber zu früh als zu spät in Anspruch!

Die Sanitäter wechseln nach der VP 2 auch noch ins Ziel und können dort ebenso angesprochen werden. Zusätzlich wird eine Reiterstaffel der Johanniter den einen oder anderen auch unterwegs ansprechen, ob alles in Ordnung ist. Bitte seid lieb mit den Pferden 😊



Ich bin als Veranstalter für euch im Notfall jederzeit erreichbar unter der Rufnummer:

Flo - 0176 / 70 99 42 05

Wenn es medizinische Probleme gibt, bitte unbedingt erst den Rettungsdienst anrufen unter:

Rettungsdienst – 112

Das nächste Krankenhaus ist die MainOP-Klinik in der Hospitalstraße 15, 65439 Flörsheim am Main und ist unter folgender Nummer erreichbar:

MainOP-Klinik - 06145 5458671

-Wir feiern 30 Jahre Regionalpark Rhein Main-

30 Jahre – 30 Kilometer – Abmarsch!

Der Regionalpark RheinMain feiert in diesem Jahr sein 30-jähriges Bestehen. Was einst als visionäre Idee begann und durch das Engagement vieler Akteurinnen und Akteure Realität wurde, ist heute ein fester Bestandteil der regionalen Identität: Über 800 Kilometer Regionalparkrouten und mehr als 350 Erlebnispunkte laden dazu ein, die Landschaft vor der eigenen Haustür aktiv zu entdecken.

Das Jubiläumsjahr steht unter dem Motto „30 Jahre – 30 Erlebnispunkte – 30 Events“. In der gesamten Rhein-Main-Region erwarten Sie zahlreiche Veranstaltungen, die die Vielfalt, Schönheit und Bedeutung unserer Kulturlandschaft erlebbar machen.

Ein besonderes Highlight ist der 30-Kilometer-Marsch am 14. Juni – eine sportliche Wandertour über ausgewählte Wege des Regionalparks, die symbolisch für 30 Jahre Engagement für die Region steht.

Wir wünschen allen Teilnehmenden viel Freude beim Entdecken, Mitmachen und Genießen!



Zu guter Letzt...

Ich wünsche euch viel Spaß beim aller ersten Abmarsch und bin mega gespannt, wie es euch gefallen hat. Wenn ihr unterwegs Fotos macht, verlinkt gerne [@dein.abmarsch](#) auf Instagram und / oder benutzt den #abmarsch 😊

Über kleine Mails an info@abmarsch.com mit einem Feedback, gerne auch mit einem Bild von euch von der Strecke würde ich mich auch sehr freuen. Diese möchte ich gerne als erste Bewertungen / Eindrücke von der Strecke auf meiner Website veröffentlichen, damit auch andere Wanderer sehen was ihr erlebt habt. Sollte eure Bewertung veröffentlicht werden, schreibe ich euch natürlich vorab nochmal an und hole mir euer Einverständnis ab.

Und solltet ihr den Marsch abbrechen müssen, so seid ihr dennoch so viel stärker und motivierter, als alle, die zuhause geblieben sind. In diesem Fall erhaltet ihr an einer VP (solltet ihr dort aussteigen) eine Urkunde mit der bis hierhin erwanderten Distanz. Ihr müsst euch ansonsten nicht abmelden, sondern im Gegenteil, direkt für den nächsten Marsch wieder anmelden - da wäre dann ja wohl noch eine Rechnung offen... 😊

Ich glaube aber, dass ihr über euch hinauswachsen und die Premierenkilometer vom ersten Abmarsch ins Ziel tragen werdet!

Ich warte im Ziel auf euch und freue mich, euch dann wieder heil und munter zu empfangen!

In diesem Sinne geht es bald los,

5...4...3...2...1...



Euer FLO

Noch Fragen vorab?

Schreib mir eine Mail an info@abmarsch.com