

Event-Infos

AB MARSE

AB MARSE

im Regionalpark RheinMain 2026

Airport Edition

50km

in Kooperation mit

**REGIONALPARK
RHEINMAIN** 

powered by

 **EDEKA Boßler Märkte**

powered by

 **EXTREM
WANDERSHOP**
DEIN AUSSTATTER • DEIN ERFOLG 

Liebe Extremwanderfreunde,

es ist so weit, der nächste **AB MARSH** steht vor der Tür und es ist mir eine große Freude, dass du am 23.05.2026 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 50 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

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 23.05.2026 die Möglichkeit vom Bahnhof in Flörsheim am Main (Nordseite) den Bus Nr. 809 zu nehmen. Dieser fährt um 06:45 Uhr ab und um circa 07:13 Uhr heißt es dann Ausstieg an der Haltestelle Flörsheim (Main)-Weilbach Gänsgrasse. Von dort aus folgt ihr zu Fuß der Straße „Auf der Scheib“ bis zur Frankfurter Straße. Dieser folgt ihr bis zur Haltestelle „Regionalpark“. Von hier aus geht es auf das Start/Ziel Gelände. Nachmittags müsst ihr ebenfalls 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**

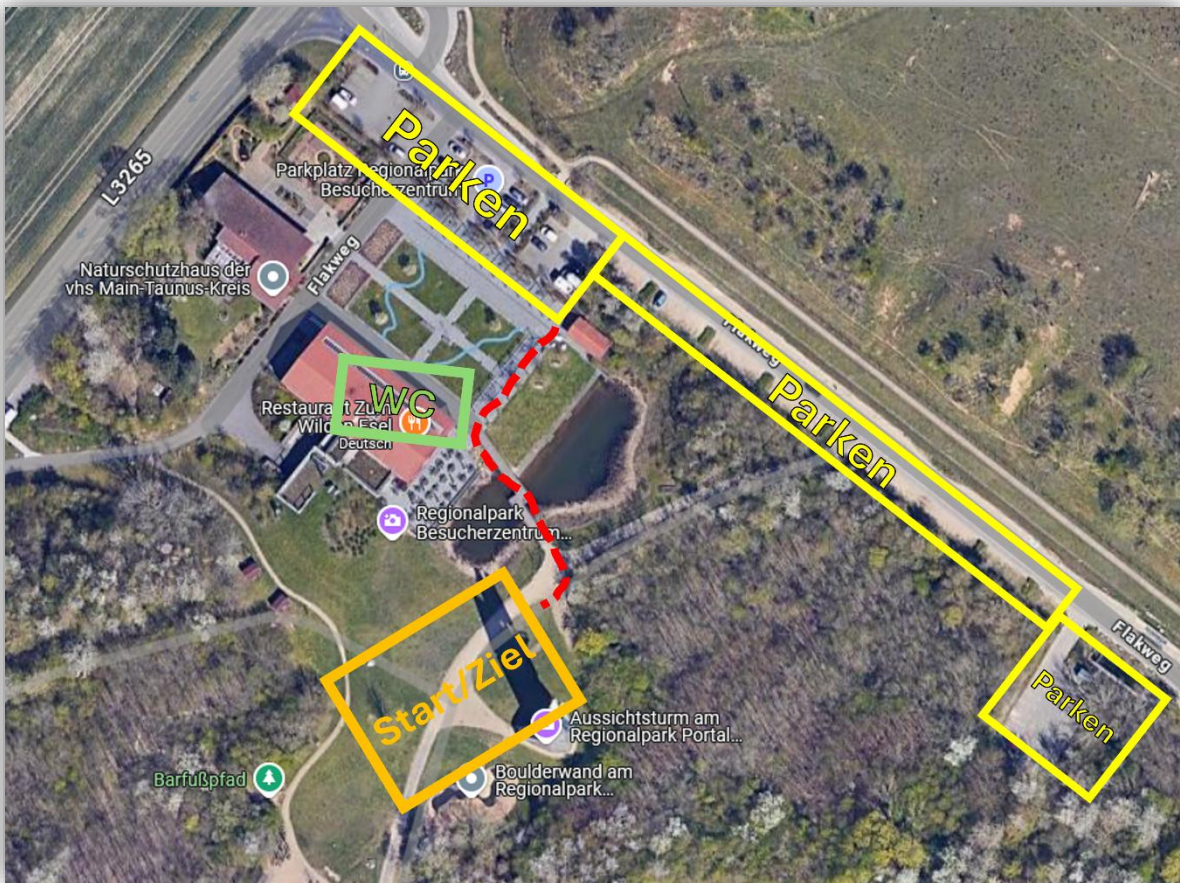
Die Adresse zur Start/Ziel Location lautet:

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.

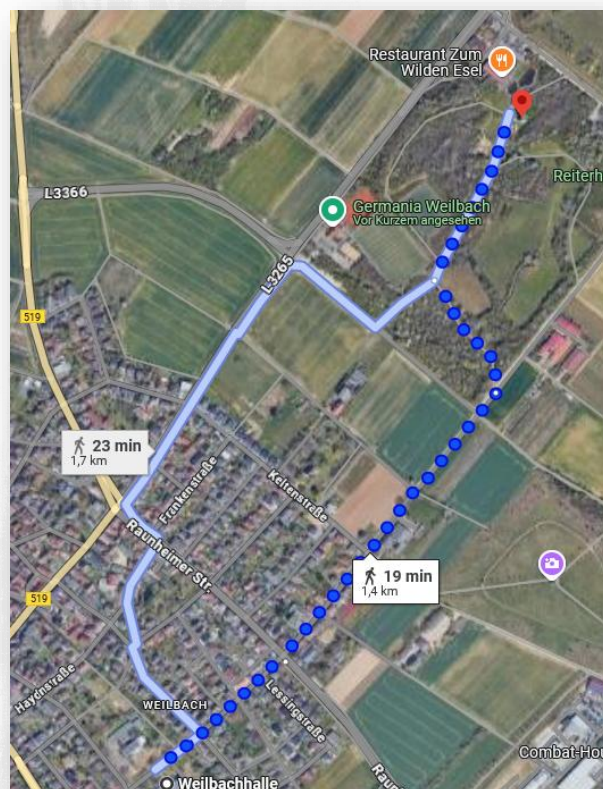
WICHTIG ! Bitte nicht den Wendehammer im Bereich der Geländeeinfahrt zuparken, sonst kann der Bus nicht mehr wenden! **WICHTIG !**

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 den Parkplatz der Weilbachhalle nebst Fußweg zum Start/Zielbereich.



-Ablauf & Versorgungsstationen-

○ 07.30 Uhr Beginn Check-in / Extremwandershops

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. Zusätzlich könnt ihr nach neuen Gadgets bei einer kleinen Auswahl aus dem Extremwandershops im Start/Zielbereich stöbern (nur Kartenzahlung).

○ 08.00 Uhr Start

Um 08.00 Uhr heißt es für euch Versammeln vor dem Startbogen bei hoffentlich tollem Wanderwetter und dann heißt es „macht euch fertig zum Abmarsch!“ Es warten knackige und abwechslungsreiche 50 Kilometer auf euch. Macht euch auf die Reise durch das RheinMain Gebiet. Entdeckt Widersprüche, die eigentlich keine sind. Denn ob ihr gerade an Weinreben vorbeigeht oder donnernde Flugzeuge zum Greifen nahe vor euch abheben – im RheinMain Gebiet gehört das alles zusammen!

○ Versorgungsstationen VP1: km 14,5 / VP2: km 26,0 / VP3: km 41,1

Es gibt drei Versorgungsstationen, an denen du Kraft und Energie tanken kannst. An VP1 gibt es für euch ein „long Distance Energy Gel“ gesponsort von **Dextro Energy** und **Extremwandershops.de**. Von beiden VPs kann innerhalb von 20min zu Fuß der ÖPNV erreicht werden. Auch sind beide VPS für Abholer anfahrbar. Infos gibt's bei den VPs.

○ Zieleinlauf


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... und das Finisher-Getränk nicht vergessen!

Die Versorgungsstationen bei

- **Kilometer 14,5 (VP1)** (*Vereinsgelände Wassersportverein Undine Rüsselsheim 1952 e.V., Außerhalb an der Opelbrücke 101, 65428 Rüsselsheim am Main*),
- bei **Kilometer 26,0 (VP2)** (*Werkstatt für Behinderte, Elsa-Brandström-Allee 15, 65428 Rüsselsheim am Main*)
- bei **Kilometer 41,1 (VP3)** (*Parkplatz Landebahn Nordwest, Professor-Staudinger-Straße, 50.03510 / 8.48772*),

versorgen euch mit Getränken, Obst & Gemüse, Snacks, Süßigkeiten und bieten euch mobile Toiletten.

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

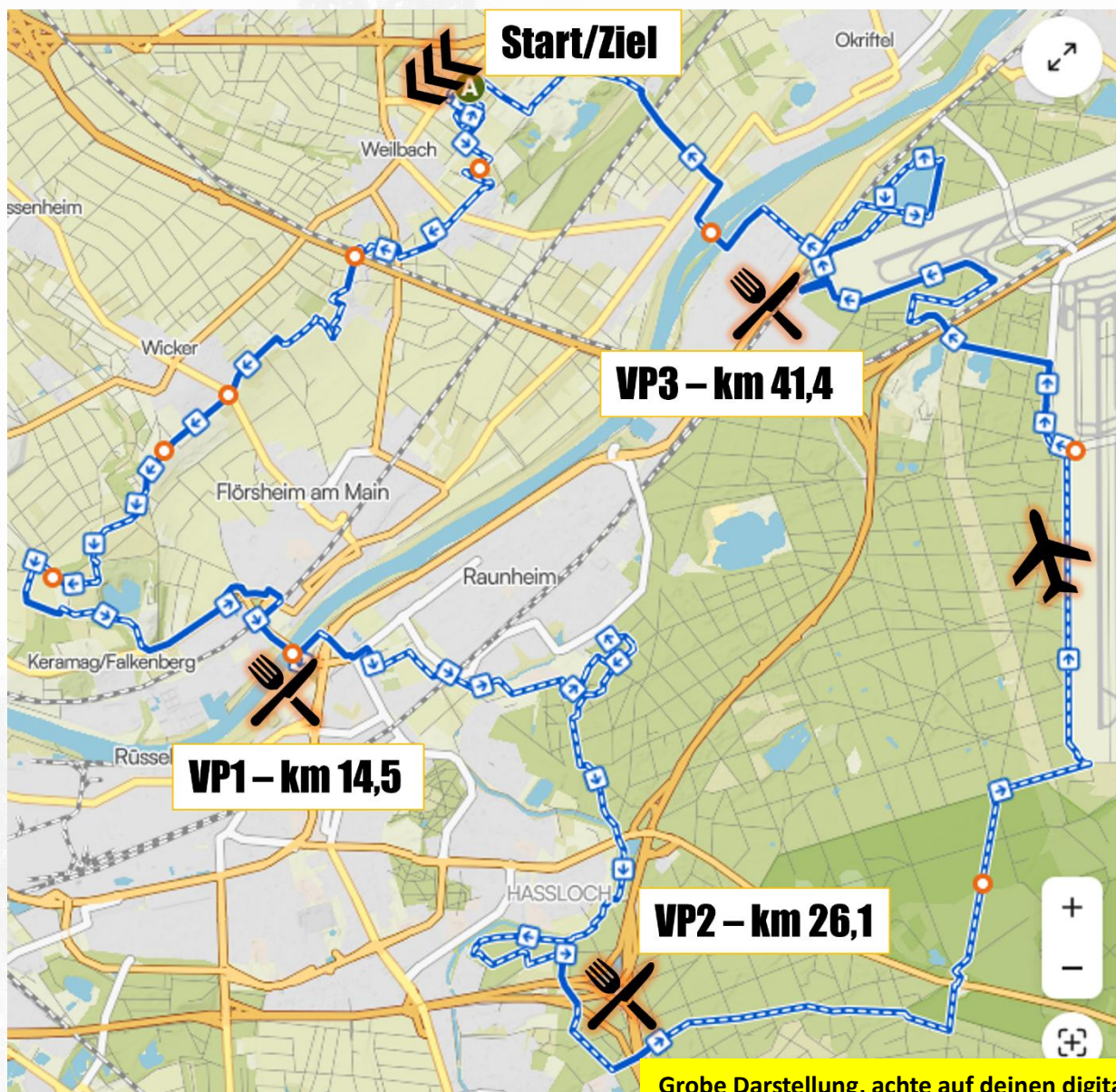
Bitte bringt eigene Tassen und Behälter mit. Im Sinne der Nachhaltigkeit und wie mittlerweile bei Extremwanderevents üblich, werden auch beim  keine Einmalbecher, -besteck oder -teller ausgegeben. Entsorgt euren Müll am besten gleich an den Versorgungsstationen, wir bringen dafür an den Tischen oder 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 gegen den Uhrzeigersinn auf einem 50 Kilometer Rundkurs vom Startbereich beim Besucherzentrum des Regionalparks RheinMain aus zunächst in Richtung Weilbach und Wicker, dann weiter an Flörsheim am Main vorbei und zwischen Rüsselsheim am Main und Raunheim hindurch in Richtung Frankfurter Flughafen. Zuerst dominieren Weitsicht und mediterranes Flair, später wird es bewaldet und laut – richtig laut... So vereinen sich während deinem Marsch Ruhe und Krach, Feld, Weinreben und Wald, Natur und donnernde Maschinen zum einzigartigen, bunten und vielfältigen RheinMain Gebiet. Unterwegs erwarten dich zwei Versorgungspunkte, an denen du dich stärken kannst. Dann aber schnell weiter, die nächste Etappe wartet schon 😊



Grobe Darstellung, achte auf deinen digitalen Track

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 - also besteigt Aussichtstürme oder verweilt kurz im Schatten der Flörsheimer Warte und lasst den Blick schweifen...

Highlights:

- **Km 0,0** - Regionalparkturm
 - Genieße einen grandiosen Rundumblick aus 27m Höhe der Aussichtsplattform! Schwindelfrei? Hier findest du es heraus 😊 Die Gesamthöhe beträgt 41m. Baujahr 2012, Architekt Peter Karle.

- **Km 2,0** – Haus des Dichters
 - Das „Haus des Dichters“ verbindet Kunst, Literatur, Natur und Naherholung auf beispielhafte Weise. Es ist ein Ort, der dazu einlädt, über die Beziehung von Mensch, Sprache und Natur nachzudenken – ein poetischer Aussichtspunkt entlang der Regionalpark-Rundroute.

- **Km 5,0** – Faulborn Schwefelquelle im Park Bad Weilbach
 - Der Faulborn ist eine kalte Schwefelquelle im hessischen Kurort Bad Weilbach. Sie ist eine der schwefelreichsten kalten Mineralquellen Deutschlands.

- **Km 7,8** – 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. (noch etwas weniger als 7km bis VP1)

- **Km 9,3** – 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!
ACHTUNG: Unbedingt der Beschilderung folgen – Naturschutzgebiet!

- **Km 18,7** – Wildgehege Raunheim
 - Rehe & Wildwutzis zum Greifen nahe, Handy zücken, Foto machen 😊

- **Km 29,6** – Mönchbruchmühle und Naturschutzgebiet Mönchbruch
 - Das Jagdschloss Mönchbruch wurde vom Landgrafen Ernst-Ludwig von Hessen-Darmstadt um 1730 im Zentrum des Mönchbruchs erbaut. Das Naturschutzgebiet Mönchbruch ist mit 937 ha Ausdehnung das zweitgrößte Naturschutzgebiet des Landes Hessen.

- **Km 35,5** – Aussichtspunkt Startbahn West
 - Ein beliebter und gut besuchter Platz für Ausflügler und Planespotter. Volle Sicht auf startende Flugzeuge hautnah auf der Startbahn West des Frankfurter Flughafens. Hier wird's laut!

- **Km 39,4** – Blick auf die Landebahn Nordwest
 - Wo abgehoben wird, wird auf wieder gelandet. Vier Kilometer nach der Startbahn gibt es jetzt Landungen zu bestaunen (und auch bald die VP3 😊)

- **Km 44,0** – schattige Bänke am Mönchwaldsee
 - Nochmal Kraft tanken? Dann nehmt eine der Bänke am Ufer des Mönchwaldsees in Besitz und lasst den Blick über den kleinen aber feinen See wandern.

- **Km 46,4** – 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.

Streckenprofil – Wichtig zu wissen!

- Die Strecke verläuft weitestgehend **flach** und auf gut begehbaren Wegen und ist daher vor allem auch für Einsteiger geeignet.

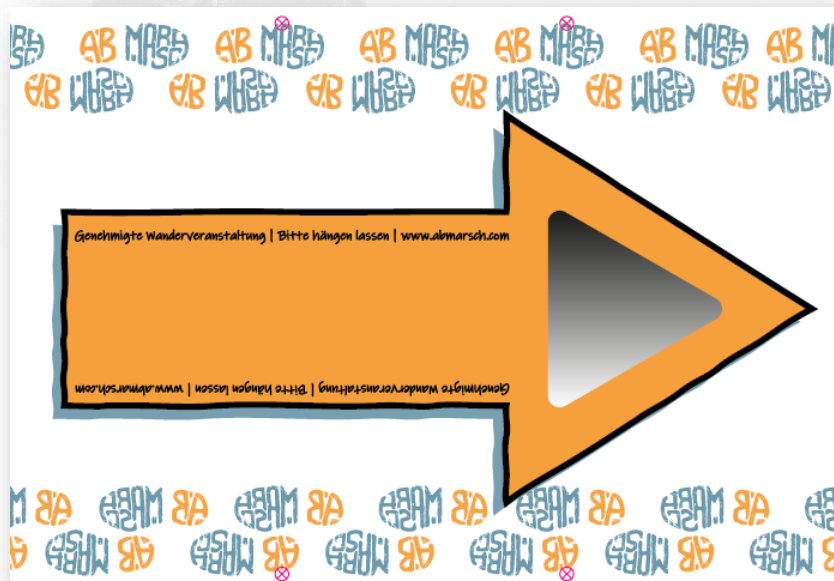
- Der Bodenbelag ist ausgeglichen und die Wege erfordern keine Alpine Ausrüstung 😊 Sportschuhe mit dicker Sohle sind sicher die beste Wahl!
- Die Strecke verläuft vor allem zu Beginn teilweise durch Gelände, das **keinen Schatten** bietet. Im späteren Verlauf gibt es aber größere Waldabschnitte als Sonnenschutz. Dennoch: 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 entweder gerne schnell übersehen oder wurde vor dem Marsch mutwillig von Dritten entfernt. 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 MARSH** 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 😊



-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.



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

Zu guter Letzt...

Ich wünsche euch viel Spaß bei eurem  , viele tolle Eindrücke und Gespräche, hoffentlich gutes Wetter und leichte Beine!

Ich bedanke mich ausdrücklich und ganz herzlich bei Markus & Melly vom Verein Wandern und Walken Hochtaunus e.V., die mich wieder mit Rat, Tat und Equipment unterstützen und damit den Abmarsch zusammen mit dem gesamten Helferteam überhaupt erst ermöglichen. Es sind insgesamt 20 Helfer vor Ort involviert und jeder und jede Einzige ist für mich ein wahrer Held 😊 VIELEN DANK!

Auch meiner Familie möchte ich Danke sagen. Es ist nicht selbstverständlich, dass sie mir die Möglichkeit gibt, meine Ideen und Projekte in die Wirklichkeit umzusetzen. Das ist eine ganz besondere und spannende Phase mit Höhen und Tiefen und meine Familie ist mein ganz persönlicher VP – ein Ort zum Kraft sammeln, Pläne schmieden und ankommen.

Liebe Abmarschierer...ich warte im Ziel auf euch und freue mich, euch dann wieder heil und munter zu empfangen!

In diesem Sinne geht es bald los,

Macht euch fertig zum



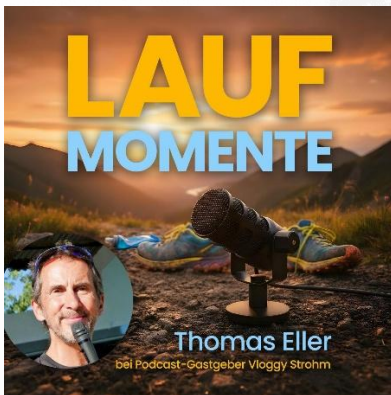
Euer **FLO**

Noch Fragen vorab?

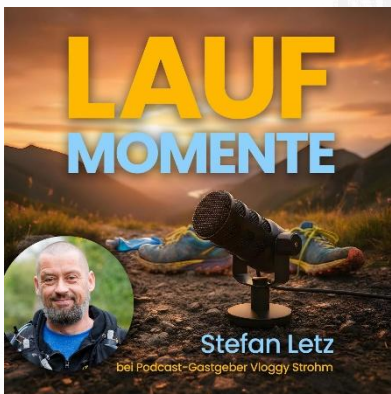
Schreib mir eine Mail an info@abmarsch.com

-Bonustipp-

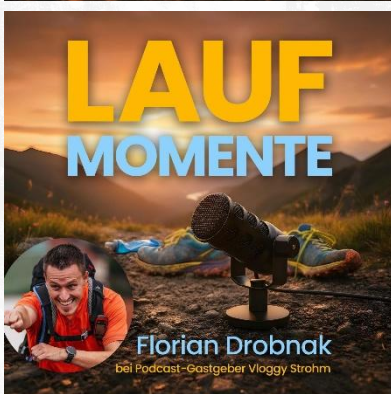
Wenn ihr während dem Abmarsch oder beim Training mal abschalten wollt und vielleicht einem Podcast nicht abgeneigt seid, dann möchte ich euch den Podcast **„Laufmomente – Geschichten, die bewegen“** von Gastgeber Vloggy Strohm empfehlen. Vloggy kommt aus der Schweiz, ist passionierter Läufer und möchte mit seinem Podcast **„Laufmomente – Geschichten, die bewegen“** dem Hörer Einblicke in die Welt der Läufer, Trailrunner, Ultraläufer und auch Extremwanderer gewähren. Zu Gast waren schon bekannte Vertreter dieser Sportarten, die tolle Geschichten zu berichten hatten (vom YouTuber 😊 bis zu Olympioniken). Manchmal lustig, manchmal tiefgründig, aber immer interessant! Ihr findet den Podcast über alle gängigen Medien wie **Spotify, Amazon Music, Apple Podcasts** und auch über **YouTube**.



Tolle Folge mit Mr. Kölnpfad!
Wahnsinn, was Thomas Eller schon alles erlebt und welche Distanzen er geschafft hat!



Unser lieber Wandermann gibt tiefe und bewegende Einblicke in seine Wanderkarriere.



Auch ich durfte Gast sein und meine Faszination über das Extremwandern teilen.

(VÖ: 14.05.2026)