

**Ostermontag, 22. April 2019
in Konstanz und Kreuzlingen**



**Von der Rüstungsregion Bodensee
zur Friedensregion**

JA zum UNO-Vertrag für ein Atomwaffenverbot!

2. Bodensee Ultra Friedenslauf

In 4 Tagesetappen zu Fuß um den Bodensee (340 km)

Wir sind laufend für den Frieden unterwegs!

15. April – 22. April 2019



Mit dieser extrem sportlichen Bodenseelumrundung setzen wir ein Zeichen, dass wir in unserem Streben nach Frieden und Abrüstung persönlich bereit sind, an unsere Grenzen zu gehen!



<http://bodensee-friedensweg.org/>

<http://www.heikothamm.de/wichtigehinweisezurwanderung.html>

Bodensee Ultra Friedenslauf als Beitrag zum traditionellen Bodensee- Friedensweg

Die Bodenseeregion ist einer der größten Rüstungsstandorte Europas. Rund um den Bodensee sind über 27 Unternehmen angesiedelt, die im Rüstungsgeschäft involviert sind.

Darauf macht alljährlich am Ostermontag unser zur Tradition gewordener Internationaler Bodensee Friedensweg (Ostermarsch) aufmerksam. Darüber hinaus möchten wir auch in diesem Jahr erneut ein sichtbares Zeichen setzen, in Form dieses **extremsportlichen Events**, die Umrundung des Bodensees in einer Woche in vier Etappen.

Wir, ein paar Extremsportler und Friedensaktivisten, werden den Bodensee **zu Fuß** umwandern, wobei drei dieser Etappen 100 Kilometer lang sein werden. Die Gesamtdistanz beträgt etwa 340 km. Die Marschgeschwindigkeit wird sehr sportlich sein. Die jeweils 100 km werden wir in 21 Stunden bewältigen, wobei 25 km durchgewandert werden mit anschließender einstündiger Pause. Die Teilnahme kann auch nur einzelne Wegabschnitte oder Etappen beinhalten; das bleibt den Teilnehmern selbst überlassen. Nach jedem Lauftag folgt ein Ruhetag mit Übernachtung in einer Pension oder Ferien- Zimmer/ Wohnung. Jeder Teilnehmer läuft auf eigene Verantwortung und Gefahr. Die Verpflegung übernimmt jeder selbst. Bei der Beschaffung der Unterkünfte sind wir behilflich. Eine medizinische Sicherstellung ist nicht vorgesehen, ebenso der Gepäcktransfer. Auf fast allen Kilometern ist eine Anbindung an den ÖPNV gewährleistet, so dass ein unproblematischer Zu- und Ausstieg jederzeit möglich ist.

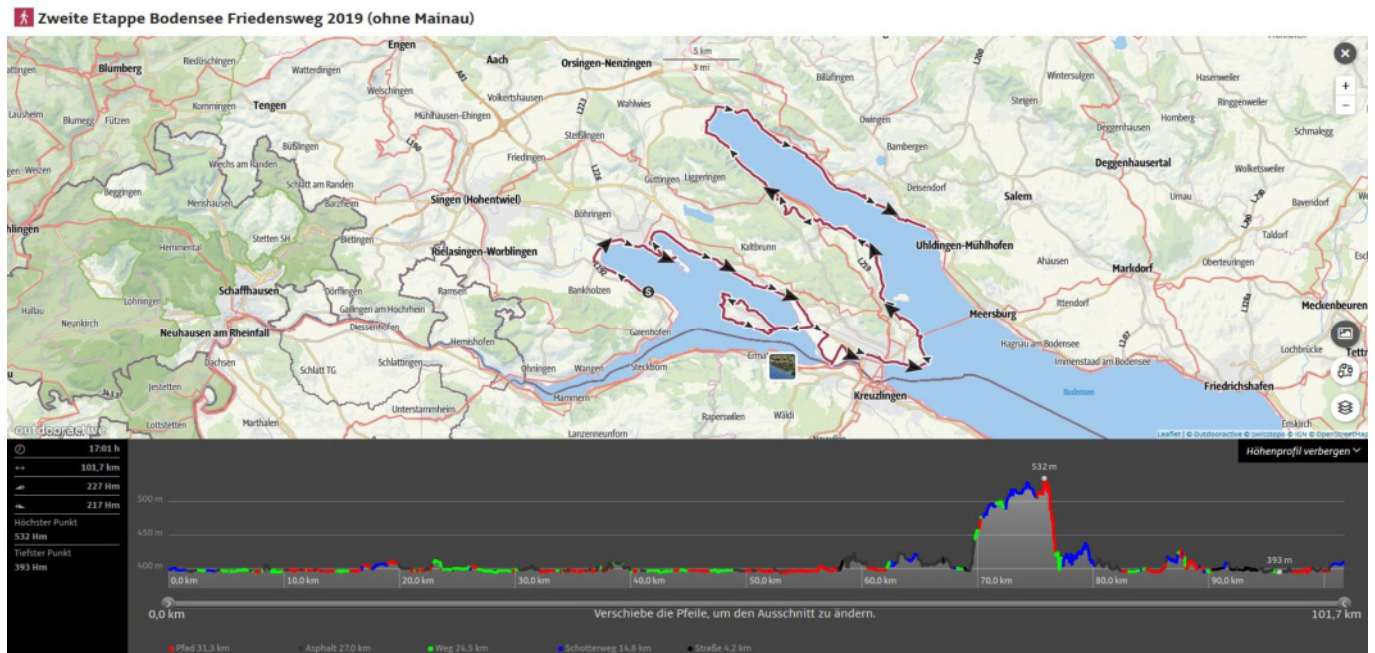
Auf dem Weg streifen wir einige der Rüstungsunternehmen und machen mit einem stillen Protest öffentlich auf diese tödliche Rüstungsproduktion aufmerksam.

Die erste Etappe (100 km) startet am Montag, den **15. April 2019, um 21:00 Uhr in Konstanz - Marktstätte**. Der Weg führt unmittelbar am See entlang, den See immer rechts bis zum Rheinfall, quert den Rhein, geht über Schaffhausen und endet Dienstag am Nachmittag in Gundholzen.



<https://www.outdooractive.com/de/wanderung/bodensee-in-baden-wuerttemberg/erste-etappe-bodensee-friedensweg-2019/118079225/>

Die zweite Etappe (100 km) startet am Mittwoch, den **17. April 2019 um 21:00 Uhr** in **Gundholzen**, führt am See entlang, den See immer rechts nach Überlingen über Mettnau, Reichenau, Konstanz, Bodman und endet Donnerstag am Nachmittag in Untermaurach.



<https://www.outdooractive.com/de/wanderung/bodensee-in-baden-wuerttemberg/zweite-etappe-bodensee-friedensweg-2019-ohne-mainau-118086382/>

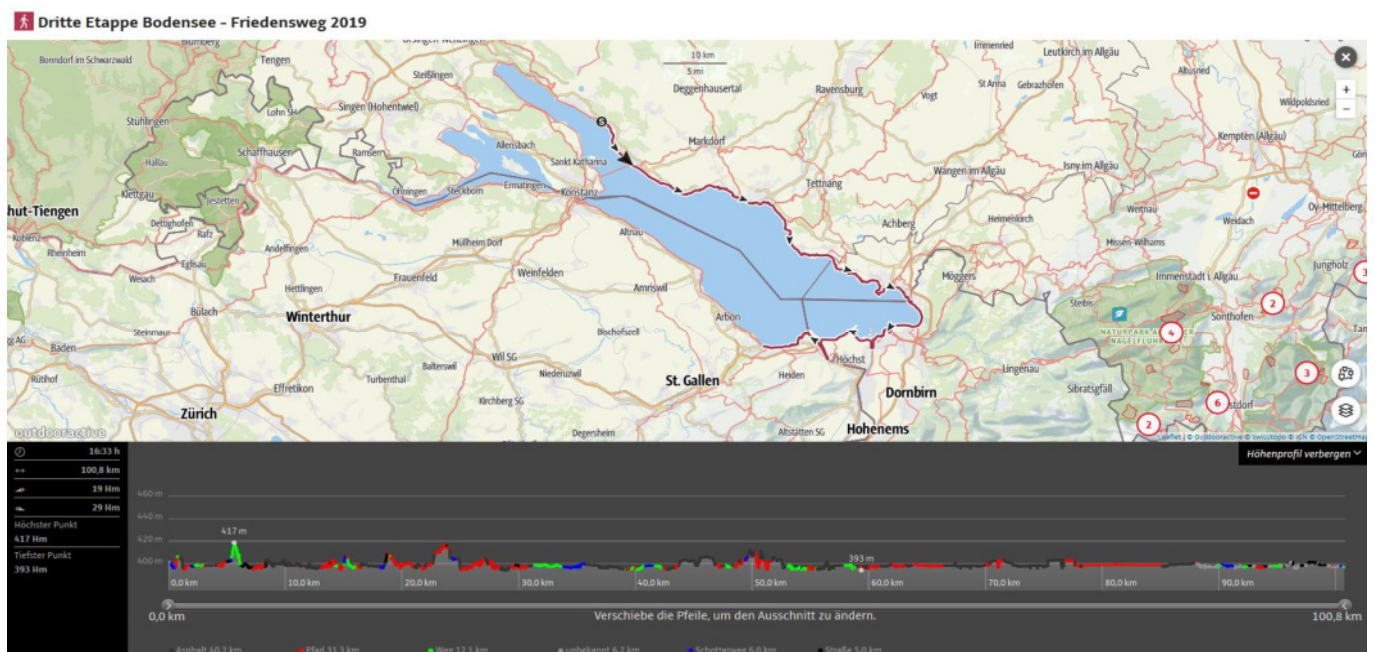
Auf Facebook sind wir hier zu finden

<https://www.facebook.com/Bodensee.Friedensweg/>

<https://www.facebook.com/groups/bodenseefriedensweg/>



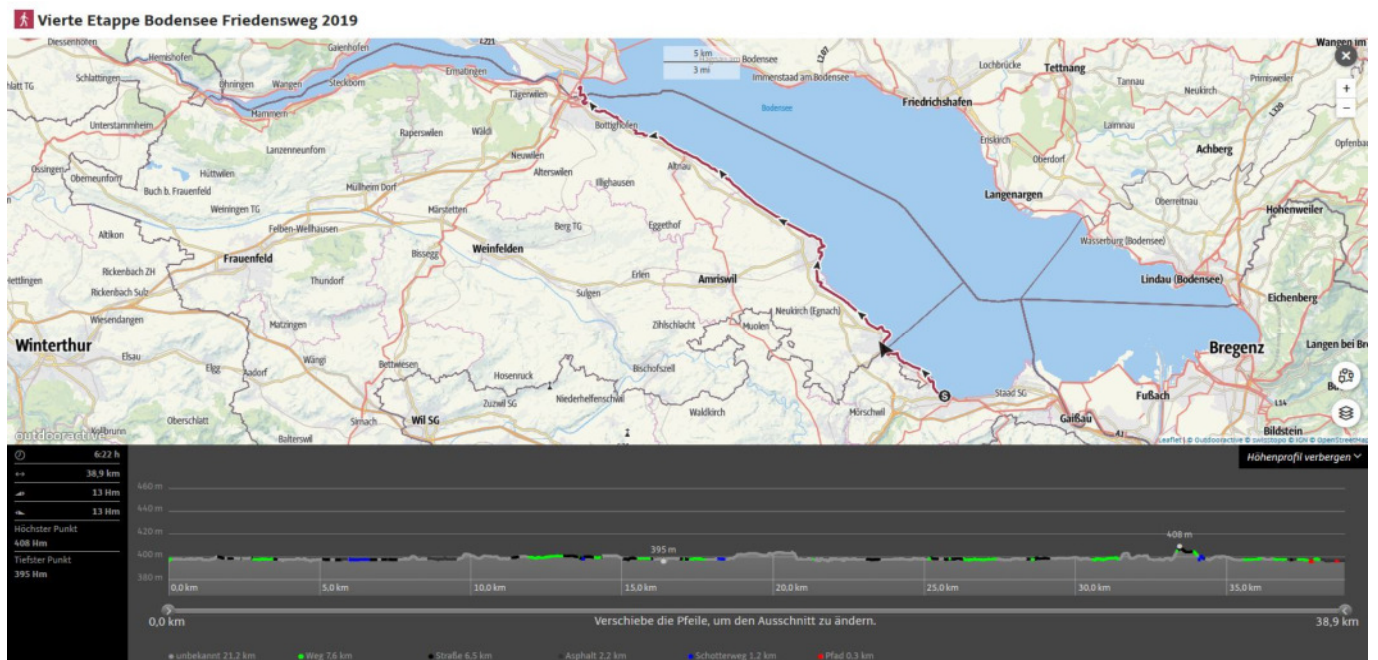
Die dritte Etappe (100 km) startet am Freitag, den **19. April um 21:00 Uhr** in **Überlingen- Untermaurach**, führt am See entlang, den See immer rechts nach Rorschach über Friedrichshafen, Lindau- Insel, Bregenz, Rhein/ Altenrhein und endet Samstag am Nachmittag in Rohrschach- Bahnhof.



<https://www.outdooractive.com/de/wanderung/bodensee-in-baden-wuerttemberg/dritte-etappe-bodensee-friedensweg-2019/118198917/#dm=1>

Sonntag 21. April 2019 Ruhetag in Rorschach

Die vierte Etappe (40 km) startet am Montag, den **22. April 2019 um 2:00 Uhr in Rorschach-Bahnhof** und endet um 10:15 Uhr in Konstanz- Marktstätte.



<https://www.outdooractive.com/de/wanderung/ostschweiz-lichtenstein/vierte-etappe-bodensee-friedensweg-2019/118290834/>

Wanderfreudige Friedensaktivisten können sich auf dieser wie auch den anderen Etappen an jedem beliebigen Punkt unserer Gruppe anschließen.

Start um 2:00 Uhr Rorschach, dann den Bodensee immer rechts bis Konstanz über Arbon, Romanshorn, Münsterlingen, Kreuzlingen und nach ca. 40 km Ankunft 10:15 Uhr Marktstätte Konstanz.

Pause ca. 5:00 Uhr nach 21 km in Strandbad Uttwil, 1 Std.

Erster Einstiegspunkt 10 km vor Ziel ca. 8:15 Uhr, Station Altnau

Zweiter Einstiegspunkt 5 km vor Ziel ca. 9:15 Uhr, Station Bottighofen

Dritter Einstiegspunkt 2 km vor Ziel ca. 9:45 Uhr, Kreuzlingen Hafen

Anmeldung ist zwingend erforderlich (1. - 3. Etappe). Eine kurze Selbstbeschreibung der sportlichen Erfahrung und Fitness wird vorausgesetzt. Kurzfristige Änderungen der Streckenführung sind aufgrund örtlicher Rahmenbedingungen möglich.

Anmeldeschluss: 1. März 2019

Kontakt:

Heiko Thamm

Auf der Höh 12

88213 Ravensburg

+49 (0)176 24535506

mailto@heikothamm.de

www.heikothamm.de



www.friedensregion-bodensee.de



Keine Waffen vom Bodensee



V.i.S.d.P.: Heiko Thamm * Auf der Höh 12 * 88213 Ravensburg * +49 (0)176 245 355 06 * mailto@heikothamm.de