



Die fünf verrücktesten Ultra-Marathons der Welt

Warum entspannen, wenn man auch leiden kann? Während die Welt Urlaub macht, suchen Extremsportler den ultimativen Kick jenseits der Komfortzone. Ob bei minus 50 Grad im kanadischen Eis oder 5.000 Kilometer um denselben Häuserblock in New York – krasser geht es nicht! Der Unmögliche – The Barkley Marathons (USA): Für eine Startgebühr von schlappen 1,60 Dollar geht man bei dem wohl sadistischsten Lauf der Welt an den Start. Denn für diesen minimalen Unkostenbeitrag gibt es bei dem 160-Kilometer-Run quer durch die Wälder von Tennessee so gut wie nichts. Startsignal ist eine Zigarette, die sich der Organisator anzündet. Danach geht es ohne Markierungen und GPS los in das Un-

terholz. Nur wer dort versteckte Bücher findet, kann den Weg ins Ziel finden. Die Zieleinlaufquote? Gerade einmal 20 Menschen in fast 40 Jahren. Oder die Polarwanderung – Yukon Arctic Ultra (Kanada). Bis zu 700 Kilometer durch die kanadische Wildnis. Und das bei bis zu minus 50 Grad. Als wäre das nicht schon genug, ziehen die Teilnehmenden ihre gesamte Ausrüstung auf einem Schlitten hinter sich her. Gleichzeitig gilt aber die goldene Regel: „Wer schwitzt, stirbt“. Denn bei den Extremtemperaturen gefriert feuchte Kleidung sofort am Körper. Ein Kampf gegen Dunkelheit, Kälte und Einsamkeit. Noch schlimmer – das Survival-Training: The Jungle Ultra (Peru). 230 Kilo-

meter durch den Amazonas-Regenwald. Und nicht auf befestigten Wegen, sondern durch Dschungel, knietiefen Schlamm und quer durch unglaubliche 70 Flüsse. Erschwert wird dieser Kampf durch nahezu 100 Prozent Luftfeuchtigkeit. Begleitet werden die lebensmüden Sportler dabei von Moskitoschwärmen, Jaguaren im Dickicht und der stetigen Gefahr, dass die ständig durchnässten Füße zum Aufgeben zwingen. Das Psychospiel – der Self-Transcendence 3100 Mile Race (USA). Ein einziger Häuserblock, 52 Tage, 5.629 Runden – das ist das Self-Transcendence 3100 Mile Race im Herzen New Yorks. Immer wieder läuft man die unter einem Kilometer lange Strecke, bis man unglaubliche

5.000 Kilometer erreicht. Der ultimative Willenstest, eingerahmt von Monotonie und Häuserwänden. Dabei ist das näher an der Natur – die Wüstendurchquerung Marathon des Sables (Marokko). In der Ultra-Szene bekannt wie ein bunter Hund – der Marathon Des Sables. Sechs Tage lang geht es circa 250 Kilometer durch die glühende Sahara. Das heißt: Bis zu 50 Grad und kein Schatten. Als wäre das nicht Tortur genug, tragen die Läufer ihre komplette Verpflegung für die Woche auf dem Rücken. Gleichzeitig wirkt der feine Sand in den Schuhen wie Schmirgelpapier – kaum ein Teilnehmer erreicht das Ziel ohne blutige Blasen an den Füßen. HolidayExtras/Eberhard Heyne

Ortsbeirat Königshofen

Aktion Saubere Flur

Samstag, 18. April 2026, 10:00 Uhr

Treffpunkt:

Feuerwehr Königshofen, Brunnenstraße 9

Alle Mitbürgerinnen und Mitbürger sind herzlich eingeladen.

Nach getaner Arbeit ist für einen Imbiss/Getränke gesorgt.



Vielfältig, kreativ und engagiert

Das ist der Förderpreis der Süwag-Stiftung „Nachhaltig für die Region 2026“

- Bewerbungszeitraum startet am 13. April und läuft bis zum 10. Mai 2026
 - Projekte sollen ökologische, gesellschaftliche und innovative Aspekte miteinander verbinden
 - Initiativen, Vereine, Projekte sowie Einzelpersonen können mitmachen
- Ob innovative Klimaschutzidee, engagiertes Nachbarschaftsprojekt oder kreative Lösung für mehr Nachhaltigkeit im Alltag: Der „Förderpreis der Süwag-Stiftung: Nachhaltig für die Region“ geht in eine neue Runde. Ab dem 13. April bis zum 10. Mai 2026 sind engagierte Initiativen, Vereine, Projekte sowie Einzelpersonen aus der Region eingeladen, sich mit ihren Ideen zu bewerben. Der Förderpreis würdigt Projekte, die sich in be-

sonderer Weise für eine nachhaltige Entwicklung vor Ort einsetzen und dabei ökologische, gesellschaftliche und innovative Aspekte miteinander verbinden. Ziel ist es, vorbildliches Engagement sichtbar zu machen, zu fördern und zur Nachahmung anzuregen. „Der Förderpreis zeigt eindrucksvoll, wie viel Innovationskraft und Engagement in unserer Region steckt. Die eingereichten Projekte leisten einen wichtigen Beitrag für Umwelt, Klima und den gesellschaftlichen Zusammenhalt – genau das wollen wir sichtbar machen und gezielt fördern“, betont Landrat Sandro Zehner, der zusammen mit weiteren Vertretern aus Städten und Kommunen sowie mit Süwag-Fach- und -Führungskräften in der Jury sitzt. Die Jury bewertet die eingereichten

Projekte anhand klar definierter Kriterien und trifft eine Vorauswahl. Im Fokus stehen insbesondere der Beitrag zu Umwelt- und Klimaschutz, die regionale Wirkung und der gesellschaftliche Nutzen, der Innovationsgrad sowie die langfristige Perspektive der Projekte. Die zehn bestbewerteten Projekte erreichen die nächste Runde und stellen sich anschließend einem öffentlichen Online-Voting. So wird neben der fachlichen Bewertung auch die Meinung der Bürgerinnen und Bürger in die Entscheidung einbezogen. Weitere Informationen zur Teilnahme sowie das Bewerbungsformular sind ab dem 13. April online verfügbar unter: <https://www.suewag.com/corp/partnerschaft-und-engagement/re-gionales/foerderpreis>

Guttempler – eine Selbsthilfegruppe zum Thema Sucht

In diesen Selbsthilfegruppen kommen Menschen zusammen, die dasselbe Thema beschäftigen, beispielsweise Sucht. Sie werden nicht professionell angeleitet. Es geht um den Austausch auf Augenhöhe und um die eigene Betroffenheit. In einer Selbsthilfegruppe erfährst Du, dass Du mit Deiner Sucht nicht allein bist und kannst von den Erfahrungen der anderen profitieren. Selbsthilfe

wirkt. Rund 90 % aller Suchtbetroffenen, die regelmäßig eine Selbsthilfegruppe besuchen, leben dauerhaft abstinent. Jeder ist willkommen, ob Abhängige und Angehörige, Frauen und Männer, Jugendliche und Erwachsene, eben Jung und Alt. Ohne eine Mitgliedschaft, vertraulich und kostenlos. Weder religiös beeinflusst noch eine Sekte. Ziel ist es, zu versuchen, Menschen den ersten Schritt

für ein sorgen- und suchtfreies Leben zu ermöglichen. Kontakt zu uns kann über die folgenden Adressen aufgenommen werden: Stephan Emsermann, stephan-emsermann@t-online.de, Mobil +49 173 5830309 oder Joerg Erban, joergerban@gmail.com, Mobil +49 1520 3159082. Besuchen Sie uns in der Gartenstraße 14 in 65232 Taunusstein Neuhof, donnerstags wöchentlich von 18.30-19.30 Uhr.

Familienerlebnistag: Spaß & Abenteuer im mobilen Seilparcours

Ein aufregendes Outdoor-Erlebnisvoller Kletterspaß, Balancieren und Teamgeist – mitten in der Natur bietet die Familienpädagogin Ulrike Schaffert vom Evangelischen Dekanat Rheingau Taunus am **25. April 2026 von 14 bis 19 Uhr** für Kinder ab 5 Jahre und Erwachsene an. Alle Teilnehmenden erhalten zu Beginn eine ausführliche Einweisung in die Sicherheitstechnik. Unter der professionellen Anleitung von Trainer Daniel Becker von Outdoor Stories können Eltern gemeinsam mit ihren Kindern den Parcours

erkunden und spannende Herausforderungen meistern. So wird nicht nur der Spaß, sondern auch das sichere Miteinander großgeschrieben. „Unser Familienerlebnistag bietet eine wunderbare Gelegenheit, gemeinsam als Familie aktiv zu sein und dabei die Natur zu genießen. Gerade in der heutigen Zeit ist es wichtig, solche Momente des Miteinanders zu schaffen und den Teamgeist zu stärken“, betont Diakonin Ulrike Schaffert. Zum Abschluss sind alle Teilnehmer*innen zu einem Grillfest eingeladen.

Treffpunkt: Parkplatz Antonius Kapellchen
Kosten: Erwachsene 20 € | Kinder 10 €
Anmeldung:
Die Teilnahme ist begrenzt. Anmeldungen über die Homepage evangelisch-rheingautaus-nus.de
Rubrik Veranstaltungen.
Oder ekhn.link/VCBMhx
Ulrike Schaffert
Familien- und Erwachsenenbildung
Tel.: 06128-4888-22
0171 1091953
ulrike.schaffert@ekhn.de



Besuchen Sie unser soziales Netzwerk und diskutieren Sie mit

<https://www.facebook.com/groups/983752558892374>

Morgendlicher Vogelgesang und Frühstück

Jetzt zwitschert es wieder überall! Zeit also, für eine geführte Vogelstimmenwanderung mit Klaus Stephan vom BUND Eppstein. Los geht es am **Samstag, den 25.4.** bereits um **6.30 Uhr** am Bahnhofsgebäude in Eppstein. Auf der etwa 2,5 h Wanderung gibt es wie immer viel zu hören, zu entdecken und über unsere

heimischen Singvögel zu erfahren. Im Anschluss an die Wanderung stärken wir uns bei einem gemütlichen und lecker-gesunden Frühstück, welches in enger Zusammenarbeit mit dem Familienzentrum Eppstein ermöglicht wird. In dessen Räumlichkeiten in der Burgstraße 18 ist Zeit, etwas zu essen und zu trinken und sich über die

Eindrücke der Wanderung und andere Themen auszutauschen. Zur genaueren Vorbereitung des Frühstücks ist eine Anmeldung bis zum 22.4. unter kontakt@familienzentrum-eppstein.de oder 01520/5656300 erforderlich.
Klaus Stephan
BUND Eppstein



Wir machen mehr als nur Zeitung



HK-Verlag Kuckro Media
Niedernhausener Anzeiger

- Vereinshefte in allen Größen
- Erstellen und Drucken von **Flyern und Falzblättern** in allen Größen
- Flyer und **Beilagen**: Ganze Auflage oder auch nur einzelne Orte
- Postkarten** ab 100 Stück: Druck und Gestaltung
- Grußkarten/Trauerkarten**
- Preislisten**

Sie sind an einem **Online-Vereinsheft** interessiert und wollen damit Geld generieren?
So informieren Sie Ihre Mitglieder und Fans regelmäßig.
Dann wenden Sie sich an den Verlag. Auch als Printmedium möglich.

Sprechen Sie uns einfach an: Tel. 06128-9803355 oder haiko.kuckro@niedernhausener-anzeiger.de