

Rheinland-Pfalz Saarland



Fliegende Gelbe Engel

Die Zukunft im Rettungsdienst hat 18 Propeller

Adrenalinkick

Rallye-Action
in der Region

Freizeittipps

Ausflugslust statt
Ferienfrust

Caravaning

Gut vorbereitet
auf den Roadtrip

KOSTENLOSE URLAUBS-PROSPEKTE BESTELLEN

- online auf urlaub-tipps.reise/241
- per Telefon kostenfrei: +49 40 389 00 777 (Mo.-So. 8-20 Uhr)
- per Post diesen Coupon senden an: Gallun GmbH & Co. KG
Bugdahnstraße 5 · D-22767 Hamburg
- per Mail: info@urlaub-tipps.reise



Online bestellen

Bitte Ihre Postanschrift nicht vergessen!

Diese Prospekte können bis zum 15.02.2025 bestellt werden.

A189		A190		A191		A192		A193	
A194		A195		A196		A197		A198	
A199		A200		A201		A202		A203	
A204		A205		A206		A207		A208	

AD/C/24

VOGLAND
Sinfonie der Natur

Erlebnisurlaub im Vogtland
Natur | Familie | Kultur

www.vogtland-tourismus.de

Langeoog
Natur. Meer. Erleben.

www.langeoog.de

SPIEKEROOG
NORDSEEINSEL NATÜRLICH

Weite Atmen. Stille spüren

www.spiekerroog.de

Schmallenberg
Sauerland

Besondere Begegnungen

GRATIS MAGAZIN ANFORDERN!
0 29 72 / 97 400
www.schmallenberger-sauerland.de

Echt vielfältig.

Auf ins WaldReich

www.siegen-wittgenstein.info

Ostseebad Göhren
auf Rügen

Unser Urlaubsmagazin 2024
www.goehren-ruegen.de
Tel. 038308-66790

Urlaub, Gesundheit & Moor
IHR URLAUBSMAGAZIN 2024

www.geestlanderleben.de
STADT Geestland

HUNSrück
Hunsrück - über alle Berge

DIE BESTEN ARRANGEMENTS 2024

Tel. 0049 (0) 6543 507700
www.hunsruecktouristik.de

BÜHL
BÜHLER TAL OTTERSWEIER

Panoramawanderungen
Ortenauer Weinpfad
Genussrädeln

www.buehl-buehlertal-ottersweier.de

LANDORADO
Dein Hofurlaub in Baden-Württemberg

KATALOG 2024/25

www.urlaub-bauernhof.de

FAMILIENURLAUB
in Sachsen

Tel. 0351 491700
www.sachsen-familienurlaub.de

FRANKISCHE SCHWEIZ

frankische-schweiz.com

Fahrradtouren
Schwäbische Alb - Donau

23 Erlebnistouren mitten im Geopark! Ideal für E-Bikes

www.tourismus.alb-donau-kreis.de

Uralaub zwischen Bergen und Seen

Naturpalette
Chiemsee

Tel.: 08051/687621
www.naturpalette-chiemsee.de

WESTLICHER BODENSEE
Kontinentale Bodensee Region am Westufer des Bodensees

BODENSEE & VULKANE

Westlicher Bodensee
REGIO Konstanz-Bodensee-Hegau e.V.
Tel.: +49 (0) 7531 717 24 40
www.bodenseewest.eu

URLAUB AM MEER
Hotel NEPTUN

Tel. 0381 - 777 7777
www.hotel-neptun.de

BERGNAH
NATURNÄH
einfach WUNDERBAR

ALPINE URLAUBSIDEEN
GRAINAUER GASTGEBERVERZEICHNIS 2024

TEUTOBURGER WALD

URLAUBS- UND FREIZEITREGION
TEUTOBURGER WALD

Lebensqualität & Gesundheit

BAD OEYNHAUSEN

staatsbad-oeynhausen.de

Horn-Bad Meinberg
Willkommen im Urlaub

Tel. 05234 20597-0
info@hornbadmeinberg.de
hornbadmeinberg.de

Paderborner Land
Wandern · Radfahren · Genießen

Tel. 05251 308-8111
www.paderborner-land.de

10 DRM – der Rallye-Zirkus schlägt im Sommer in Rheinland-Pfalz und dem Saarland seine Zelte auf

12 Es geht wieder raus
Ausflugstipps für Groß und Klein

Liebe Leserinnen und Leser,

unsere Titelstory ab Seite 6 widmet sich einem sehr futuristisch anmutenden Thema: der Luftrettung per Multikopter als bemanntem Notarztzubringer. Was mit einer Studie im Raum Idar-Oberstein nun theoretisch bewiesen wurde, könnte in wenigen Jahren Realität sein. So würden deutlich mehr Patientinnen und Patienten in einem größeren Versorgungsgebiet erreicht und dem vielerorts herrschenden Notarztmangel wird entgegengewirkt.

Eine Region lebt für den Motorsport! Was der Nürburgring für die Eifel, sind die Rallyes für die Region an Nahe, Mosel und Saar. Im Kalender der Deutschen Rallye Meisterschaft 2024 finden sich mit der ADAC Hunsrück Rallye, der Rallye ADAC Mittelrhein und der ADAC Saarland-Pfalz Rallye gleich drei Motorsport-Highlights in Folge. Lesen Sie mehr dazu ab Seite 10.

Die nächsten Ferien stehen vor der Tür und wir zeigen Ihnen ab Seite 12, wohin sich Ausflüge und Kurztrips in die Region lohnen. Und wenn Ihr nächster Urlaub mit Womo oder Caravan schon geplant ist, haben wir passende Tipps und Trainingstermine für Sie, damit Sie sicher unterwegs sind – und mit dem Camper des Jahres steht sogar ein toller Wettbewerb an.

Eine Kombination aus Wandern, Heimatkunde und Suchspiel sind der Touristik Cup des ADAC Saarland und der Heimatwettbewerb des ADAC Pfalz. Wir stellen Ihnen beide vor.

Viel Spaß beim Lesen unserer Regionalbeilage wünscht Ihr Redaktionsteam



16 Wir suchen den Camper des Jahres 2024

I N H A L T

Was uns bewegt

Aktuelle Meldungen

Seite 4

VoloCity

Rettungsdienst der Zukunft

Seite 6

Rallye-Elite zu Gast

Drei DRM-Läufe in der Region

Seite 10

Freizeittipps

Ausflugstipps für Groß und Klein

Seite 12

Womo, Caravan & Co.

Jetzt schon an die nächste Reise denken

Seite 16

Die Region erkunden & Impressum

Suchwettbewerbe in der Pfalz und im Saarland

Seite 18



SuperMoto-Saison 2024 Action auf zwei Rädern

Die Int. Deutsche SuperMoto Meisterschaft wird 2024 an sieben Rennwochenenden ausgetragen.

- 11./12.5. Schaafheim
- 8./9.6. Lignières (Schweiz) nur S1
- 22./23.6. Oschersleben
- 13./14.7. Cheb (Tschechien)
- 16. - 18.8. St. Wendel (inkl. S1 Grand Prix of Germany)
- 31.8./1.9. Harz-Ring
- 21./22.9. Wittgenborn



> Weitere Infos und Ticketbuchung – auch für den WM-Lauf in St. Wendel – auf supermotoidm.de



ADAC Youngtimer Tour Saarland

COOL, BUNT, ANALOG – die 90er waren ein Kultjahrzehnt, das die Teilnehmenden der 4. ADAC Youngtimer Tour Saarland am 20. April 2024 in ihren Traumwagen wieder „erfahren“ dürfen. Die Tour ist zu Gast im Nachbarland Frankreich und führt die Teams in ihren Autos der Baujahre 1994 bis 2004 über die schönsten Straßen diesseits und jenseits der Landesgrenzen. Der Start der ADAC Youngtimer Tour erfolgt in Saarlouis-Fraulautern. Von dort aus geht es auf die rund 190 Kilometer lange Strecke. Es werden attraktive Ziele angefahren und an den Stationen warten kulinarische Highlights auf die Teilnehmenden. Unterwegs müssen wieder Aufgaben gelöst und Fragen beantwortet werden – das alles mit viel Spaß am Lenkrad und in Gesellschaft Gleichgesinnter.

> adac-saarland.de/youngtimer-tour

FREIZEIT

Frühling 2024

Rheinland-Pfalz
Saarland

INTERNATIONALE WEINRALLYE

Der Automobil-Club Maikammer e. V. im ADAC richtet am 10./11. Mai die Internationale Weinrallye, eine touristische Zuverlässigkeitstour für Oldtimerfahrzeuge, aus. Historische Automobile wie auch Motorräder starten in Maikammer. Die Route der Oldtimerausfahrt führt entlang der malerischen Deutschen Weinstraße, unterwegs bleibt Zeit für regionale Spezialitäten und kulturelle Events.

> ac-maikammer.de



Bahnrennen

Die Pfalz bietet Bahnsport-Fans regelmäßige Highlights: In Herxheim starten auf der Langbahn an Christi Himmelfahrt (9. Mai) nationale und internationale Rennen solo und mit Seitenwagen zum 125. ADAC Sandbahnrennen. In Altrip geht es traditionell an Fronleichnam (30. Mai) auf der Sandbahn mit den unterschiedlichen Kurven rund und im Sommer (7. Juli) auf der Grasbahn in Zweibrücken.

> Infos und weitere Termine unter adac-pfalz.de in der Rubrik „Veranstaltungen“

CAMPING.FREIZEIT.AUTOMOBIL

Der ADAC Saarland präsentiert sich auch in diesem Jahr wieder bei der 63. Auflage der Messe in Bexbach vom 27. April bis 5. Mai 2024. Im Blumengarten beraten die ADAC Expertinnen und Experten alle Interessierten zu den ADAC Serviceleistungen für Camper, Sport, Verkehrssicherheit und Touristik. Für die Fans historischer Automobile wird das Oldtimerpicknick am 1. Mai wieder das Highlight sein.

› Infos unter adac-saarland.de und messe-bexbach.de

KUNDENABEND

Der ADAC Saarland und sein Partner A-ROSA veranstalten am 12. April 2024 einen exklusiven Kundenabend in der ADAC Geschäftsstelle mit Reisebüro in Saarbrücken.

Vorgestellt werden die Schiffe, Strecken und Touren, außerdem die Buchungsmöglichkeiten und Konditionen der außergewöhnlichen Reisen auf dem Wasser.

› Infos und Anmeldung unter T 0681 687 00 17 oder per Mail an touristik@srl.adac.de



Foto: A-ROSA Fluss Schiff GmbH

INTERNATIONALER ADAC TRUCK GRAND PRIX

EST. 1986

11.–14. JULI 2024
NÜRBURGRING



Infos und Tickets unter: WWW.TRUCK-GRAND-PRIX.DE



ADAC Luftrettung
Fliegende Innovation
für Idar-Oberstein



Rund um die rheinland-pfälzische Kleinstadt wird die gemeinnützige ADAC Luftrettung den Rettungsdienst der Zukunft mit einem elektrisch betriebenen Senkrechtstarter testen: dem VoloCity des Herstellers Volocopter

Text: Mirco Hillmann Fotos: ADAC Luftrettung/Volocopter

Elektrische Flugtaxis galten lange als Utopie: Zu groß schienen die Herausforderungen bei Umsetzbarkeit und Sicherheit. Doch diese Zweifel sind inzwischen weltweit widerlegt und für den Rettungsdienst in Idar-Oberstein wird die Vision schon bald Realität. Ende dieses Jahres oder Anfang 2025 soll im Probebetrieb der VoloCity der ADAC Luftrettung den Flugbetrieb aufnehmen, um Notärztinnen und -ärzte zukünftig kostengünstig, leise und emissionsarm in kürzester Zeit zum Unfallort zu bringen.

Idar-Oberstein mit seinen 30.000 Einwohnerinnen und Einwohnern am südlichen Rand des Hunsrück ist neben Dinkelsbühl in Bayern eine von zwei Modellregionen des Projekts Multikopter der ADAC Luftrettung. In enger Zusammenarbeit mit dem Hersteller Volocopter arbeiten beide Unternehmen seit fünf Jahren an bemannten Multikoptern für den Rettungsdienst, welche an beiden Orten in den Flugbetrieb gehen.

„Wir waren von Anfang an überzeugt davon, dass diese Fluggeräte den Rettungsdienst der Zukunft prägen und verbessern können. Der Multikopter ist leise, emissionsarm und daher auch unter dem Aspekt von Nachhaltigkeit und Reduzierung des CO₂-Abdrucks eine große Chance für die Luftrettung“, sagt Frédéric Bruder, Geschäftsführer der ADAC Luftrettung GmbH. Der Multikopter solle in Zukunft den bodengebundenen Rettungsdienst und auch die ADAC Rettungshubschrauber entlasten, die bereits heute in 60 Prozent der Fälle als reine Notarztzubringer fungieren.

Der VoloCity hat 18 einzeln elektrisch angetriebene Propeller, die auf einer Ebene über der Kabine verteilt sind, in die zwei Personen, Pilot und Notarzt, passen. 110 km/h schnell, liegt derzeit die Reichweite des VoloCity bei rund 35 Kilometern. Da der Multikopter den Rettungshubschrauber nicht ersetzen wird, sondern die schnelle Hilfe aus der Luft ergänzt, wird in Idar-Oberstein weiterhin der in Imsweiler >



stationierte „Christoph 66“ eingesetzt. Premiere feierte der VoloCity bei einem ersten öffentlichen unbemannten Flug im vergangenen September am Volocopter-Stammsitz im baden-württembergischen Bruchsal. Dass der Einsatz des VoloCity nicht nur möglich, sondern auch sinnvoll ist, hat bereits 2020 eine Machbarkeitsstudie gezeigt, welche die ADAC

»ADAC Luftrettung in Rheinland-Pfalz

Mit mehr als 50 Rettungshubschraubern und 37 Stationen ist die gemeinnützige ADAC Luftrettung eine der größten Luftrettungsorganisationen Europas mit bis heute mehr als 1,2 Millionen Einsätzen. In Rheinland-Pfalz sind insgesamt fünf Hubschrauber der ADAC Luftrettung stationiert: „Christoph 5“ (Ludwigshafen), „Christoph 10“ (Wittlich), „Christoph 23“ (Koblenz), „Christoph 66“ (Westpfalz) und „Christoph 77“ (Mainz). Die ADAC Rettungshubschrauber gehören zum deutschen Rettungsdienstsystem, werden immer über die Notrufnummer 112 bei der Leitstelle angefordert und sind im Notfall für jeden Verunglückten oder Erkrankten zur Stelle.

Luftrettung mit ausgewählten Projektpartnern durchgeführt hat, gefördert durch die ADAC Stiftung. Als zentraler Projektpartner hatte das Institut für Notfallmedizin und Medizinmanagement der Ludwig-Maximilians-Universität München für die Bundesländer Bayern und Rheinland-Pfalz Einsatzpotenziale des Multikopters ermittelt und für die beiden Modellregionen mehr als 26.000 Notfalleinsätze mit Multikoptern am Computer simuliert. Dabei ergaben sich deutliche Verbesserungen für die Notfallversorgung ab einem Einsatzradius von 25 bis 30 Kilometern.

„Bei erfolgreicher Testphase in Idar-Oberstein und Dinkelsbühl ist geplant, dass das Multikopter-Projekt in den Rettungsdienst-Regelbetrieb übergeht“, blickt Frédéric Bruder voraus.

Mit diesem Schritt leistet die ADAC Luftrettung nicht nur in Rheinland-Pfalz Pionierarbeit, sondern weckt auch weltweites Interesse. So hat der Klinikverbund der Pariser Krankenhäuser bereits Interesse bekundet, das Multikopter-Konzept der ADAC Luftrettung nach einem erfolgreichen Start in Deutschland auch in Frankreich zu testen.

Der VoloCity
bietet Platz für
Pilot und Notarzt



Im Video:
Testflug
ADAC VoloCity

Die Zukunft der Medizin

Fermentierter Ginseng kann über 41 Krankheiten heilen und noch mehr bereits vorbeugen!



Bereits 5.000 Jahre vor Christi Geburt nutzten Menschen in Babylon die Kunst der Fermentation, um Lebensmittel länger haltbar zu machen und zu konservieren. Was man damals noch nicht wusste: Lebensmittel und Arzneipflanzen werden so nicht nur wirksamer, weil sich die körperliche Aufnahmefähigkeit verbessert, es entstehen auch völlig neue Wirk- und Inhaltsstoffe von unglaublich gesundheitlichem Wert! Ein sehr gutes Beispiel ist Ginseng.

Hört man Ginseng, denken die meisten – zu Recht – gleich an den koreanischen Ginseng. Doch wussten Sie, dass es botanisch gesehen 5 Ginseng-Arten gibt? Diese 5 Arten unterscheiden sich jedoch grundlegend in ihrer Wirkung!

Es gibt koreanischen Ginseng (Panax Ginseng C.A. Meyer), amerikanischen Ginseng (Panax Quinquefolius), chinesischen Ginseng (Panax Notoginseng), japanischen Ginseng (Panax pseudoginseng subsp. japonicus) und sibirischen Ginseng (Eleutherococcus senticosus).

Allerdings sind der chinesische und japanische Ginseng so schwach in ihrer Wirkung, dass sie keine große Rolle in der Medizin spielen. Beim **koreanischen Ginseng** unterscheidet man auch noch nach Qualität und Wirkung! So gibt es den jungen unbehandelten **weißen Ginseng**, den **veredelten roten Ginseng** und das Nonplusultra in der Medizin: den **fermentierten roten Ginseng**! Und es gibt das Ginseng-Paradox! Ginseng, der gar kein Ginseng ist! Rein botanisch handelt es sich beim sibirischen Ginseng um eine Ginseng-Art ohne Ginsenoside. Was ihn medizinisch betrachtet nicht mehr zu einem Ginseng macht! ABER: Sibirischer Ginseng enthält Wirkstoffe, die selbst dem fermentierten roten Ginseng fehlen!

Bei der Fermentation von Ginseng passiert etwas ganz Ungewöhnliches! Man könnte es als Wunder bezeichnen! Führende Ginsengforscher waren völlig verblüfft. Sie untersuchten 300 Jahre alte Wurzeln und entdeckten einen völlig neuen Wirkstoff: die Komponente K (Compound K). In normalen Ginsengpflanzen ist Compound K überhaupt nicht enthalten. Dieser Wirkstoff entsteht durch den Alterungsprozess oder durch Fermentation.

Komponente K wirkt entzündungshemmend, ermüdungshemmend und immunstärkend. Und noch wichtiger: Erst die Komponente K sorgt dafür, dass der Körper alle Inhaltsstoffe des Ginseng überhaupt aufnehmen und verwerten kann!

Ginseng ist eine echte Elite-Heilpflanze:

Ginseng und Diabetes. In 40 Studien zeigte Panax Ginseng enorme Resultate bei der Verbesserung des Glukose-Metabolismus und Modulierung der Immunantwort. Daraus ergeben sich phantastische Einsatzgebiete bei Typ-2-Diabetes und chronischen Atemwegserkrankungen. (Shergis, Johannah L. et al 2013)

20mal schnellere Genesung bei Erkältungen! Kanadische Wissenschaftler konnten jetzt in einer kontrollierten Studie nachweisen: Extrakte aus Panax Ginseng

mildern Erkältungen dauerhaft. (Gerald Prey; Universität Alberta, 2023)

Ginseng gegen Müdigkeit und Leistungstief. Der Ginseng als Muntermacher und Kraftspender ist bekannt. Jetzt fanden Wissenschaftler der Mayo Clinic heraus: Eine tägliche Portion fermentierter Ginseng konnte auch bei Krebspatienten die Müdigkeit senken und das Energielevel heben. (Mayo Clinic NCT 03407716, 2020)

Ginseng für ein starkes Immunsystem – stoppen Sie Viren und Bakterien! Wissenschaftler untersuchten die Wirkung von rotem Ginseng auf bestimmte Marker des Immunsystems bei Patienten mit Magenkrebs in fortgeschrittenem Stadium und Chemotherapie. Die Marker verbesserten sich nur bei der Ginseng-Kontrollgruppe. Ihre Überlebensrate war um 38 Prozent höher als bei denjenigen, die keinen Ginseng einnahmen. (Wang, Ye et al. Viruses 10,9 (2018))

Ginseng bei Erektionsstörungen und Störungen der Sexual-Organe – wieder Sex wie mit 20. Wissenschaftliche Studien zeigen: Fermentierter Ginseng ist eine wirkungsvolle Alternative zur Behandlung von Erektionsstörungen. (de Andrade et al. (2007))

Ginseng für die geistige Leistungsfähigkeit – vergessen Sie die Angst vor Alzheimer! Fermentierte Ginseng-Wirkstoffe interagieren mit diversen Enzymen und Entzündungsprozessen und verhindern die Plaques-Bildung. (H. J. Kim et al., 2015)

Ginseng gegen Übergewicht. Roter Ginseng enthält Ginsenosid RG3, das die Zellen daran hindert, Fett einzulagern.

Ginseng bringt den Bluthochdruck wieder auf Normalzustand und schützt die Leber!

Ginseng bei (chronischen) Schmerzen – Schluss mit Pein und Leid. Ginseng dämpft vor allem chronische Entzündungsschmerzen. Eine Studie zeigte: Die direkte Wirkung war so stark wie bei Opiaten! Aber ohne Nebenwirkungen. (Christensen2009gb, Park1996gr, Park2003aa, Oh2004sg, Park2005ig etc.)

Weitere Studien folgen! Aktuell werden Studien zur Verbesserung der Prostatagesundheit und Verbesserung der Sehleistung mit fermentiertem Ginseng durchgeführt.

Die ersten Ergebnisse lassen selbst Experten verblüffen! Was man aber bereits sagen kann: Fermentierter Ginseng verbessert die Aufnahme von Gesundheitsmitteln und verstärkt deren Wirkung. Der Grund: Compound K verbindet sich mit den Wirkstoffen und ermöglicht es ihnen so, ihre Wirkung im Körper ideal zu entfalten!

Schalten auch Sie den Gesundheitsturbo an mit dem Geheimnis der Fermentation!

Plus den Vitaminen B2, B6 und B12 – für noch mehr kognitive Leistung!

Unser Tipp:

Leserinnen und Leser dieser Zeitschrift können zum Vorzugspreis fermentierten Ginseng exklusiv hier beziehen.

Sie erhalten eine Monatspackung **Fermentura® GINSENG plus** mit 30 Kapseln (Nahrungsergänzungsmittel · 22,2 g (898,65 € / kg) · Art.-Nr. **179-035-5**) zum Vorzugspreis von nur je 19,95 € (UVP: 79,95 €).

Bestellen Sie Fermentura® GINSENG plus Montag bis Freitag von 8.00 bis 20.00 Uhr und samstags und an Feiertagen von 8.00 bis 16.00 Uhr unter der kostenlosen Nummer

0800 / 90 70 50 44

(KOSTENLOS aus dem deutschen Festnetz). Nennen Sie bitte folgende Vorteilsnummer:

76B.01

Sie erhalten **Fermentura® GINSENG plus PORTOFREI** und mit 60-tägigem Rückgaberecht. Darüber hinaus geben wir Ihnen bei AuraNatura® auf alle bezahlten Produkte eine **365-Tage-Geld-zurück-Garantie!** Sollten Sie mit einem unserer Produkte nicht zufrieden sein, erhalten Sie bei Retoure von diesem den hierfür entrichteten Kaufpreis zurück.

Das ist Kaufen ohne Risiko.

Es gelten unsere **Datenschutzerklärung** und AGB unter www.fermentura.de. Schriftliche Anforderung möglich. Ihr Vertragspartner: AN Schweiz AG, Leuberstrasse 6, CH-8280 Kreuzlingen. Druckfehler/Irrtum vorbehalten. Die Lieferung erfolgt aus Deutschland.

Verlangen Sie in Ihrer Apotheke ausdrücklich nach Fermentura® GINSENG plus von AuraNatura®!

Erhältlich in Ihrer Apotheke: 30 Kapseln (PZN: 18214693)

Nahrungsergänzungsmittel



FRAGEN?

www.auranatura.de oder rufen Sie an:
Tel.: 0800 / 90 70 50 44

Der amtierende
Deutsche Rallye-
Meister Marijan
Griebel geht auch
2024 auf Titeljagd



Eine Region im Rallye-Fieber

Der beste deutsche Rallye-Pilot wird auch 2024 wieder im Rahmen der DRM ermittelt. Dabei schlägt der Rallye-Zirkus seine Zelte bei gleich drei Events direkt vor unserer Haustür auf

Text: Ann-Iren Ossenbrink Fotos: Sascha Dörrenbächer, Mario Gerber, Karsten Huber

Die Geschichte der Deutschen Rallye Meisterschaft – kurz DRM – geht zurück bis in die 1950er-Jahre. Damals lag der Fokus allerdings auf Zuverlässigkeit- und Orientierungsfahrten. Erst mit der Olympia-Rallye im August 1972 wurde das heutige Format eingeführt, also das Fahren gegen die Uhr auf Asphalt- und Schotterwegen – sogenannte Wertungsprüfungen – mal als Rundkurs, mal als Start-Ziel-Prüfung. Seitdem wurde in jedem Jahr eine Meisterschaftssaison ausgetragen, mit einer unterschiedlichen Anzahl von Rallye-Veranstaltun-

gen in ganz Deutschland. Ausnahmen waren die Jahre 2006 und 2020, in denen keine Meisterschaft ausgeschrieben war.

Der aktuelle Titelträger der Deutschen Rallye Meisterschaft heißt Marijan Griebel. Der Rheinland-Pfälzer krönte sich im vergangenen Jahr bei der ADAC Rallye Stemweder Berg zum Meister – nach 2018 und 2021 übrigens sein dritter Coup. Und er hat noch lange nicht genug, denn in der vor ihm liegenden Saison 2024 sind von den insgesamt sieben Läufen gleich drei Heimrallyes: „Der DRM-Kalender dieses

Jahr liegt mir, entsprechend freue ich mich ausgesprochen auf die Saison.“

Zum ersten Aufeinandertreffen der deutschen Elite kommt es bereits am 15. und 16. März bei der ADAC Rallye Erzgebirge in Stollberg. Es folgt am 3. und 4. Mai die ADAC Rallye Sulingen, ehe die Lenkrad-Artisten dann die Prüfungen in unserer Region unter die Räder nehmen. Eine der drei heimischen Rallyes ist neu im Kalender: Die 34. Hunsrück Rallye ist der dritte DRM-Lauf und feiert mit einem ein-tägigen Sprintformat Premiere. Die Wertungsprüfungen führen entsprechend dem Rallye-70-Format über knapp 70 WP-Kilometer. Am 25. Mai wird das Marktgelände in Veitsrodt Dreh- und Angelpunkt sein.

Die vierte Veranstaltung ist dagegen schon Weltmeisterschaftserprobt: Die Rallye ADAC Mittelrhein am 14. und 15. Juni fordert die Teilnehmenden mit Prüfungen in den Weinbergen an der Mosel. Das Rallye-Zentrum wird, wie im Vorjahr, im Industriepark der Region Trier in Föhren beheimatet sein.

Und weil die Fans in Rheinland-Pfalz und im Saarland besonders Rallye-begeistert sind, findet auch der fünfte DRM-Lauf in den beiden Bundesländern statt: Die ADAC Saarland-Pfalz Rallye geht am 28. und 29. Juni rund

um St. Wendel an den Start. Insgesamt wird auf sieben Wertungsprüfungen und knapp 150 WP-Kilometern gegen die Zeit gefahren. Bei den Streckenprofilen warten allerdings einige Neuerungen. Showstart und Zielrampe werden wieder auf dem Schlossplatz sein.

Vorletzte Station der DRM ist die ADAC Rallye Stemweder Berg am 9. und 10. August. Der Titelträger der Saison 2024 wird weit oben an der See gekürt: Die ADAC Ostsee Rallye bildet mit Wertungsprüfungen auf dem Truppenübungsplatz Putlos am 6. und 7. September den Saisonabschluss. Wie in jedem Jahr laufen die Vorbereitungen bereits auf Hochtouren. Dabei fügt sich ein Rädchen ins andere: Die ehrenamtlichen Helferinnen und Helfer der Ortsclubs und die hauptamtlichen Mitarbeitenden der ADAC Regionalclubs sind eine eingespielte Einheit. Auch wenn in der jeweiligen Region der Motorsport regelrecht gelebt wird, sind helfende Hände immer gefragt. Alle, die sich in die Rallye-Familie einbringen möchten, sind herzlich willkommen.

> Informationen auf: sth-io.de,
rallye-mittelrhein.de, saarland-pfalz-rallye.de

Rallye-Herz, was willst du mehr
 Drifts in den Weinbergen und
 Action über die Sprungkuppen



Jetzt geht's wieder raus

Ausflugslust statt Ferienfrust: In unserer Region gibt es besonders für Familien mit Kindern viele Möglichkeiten für einen Tagestrip oder einen Kurzurlaub. Wir stellen Ihnen sechs tolle Ziele vor

Text: Reinhard Moll/Ann-Iren Ossenbrink



Fun Forest: Kletterspaß im Bienwald

Der Fun Forest im pfälzischen Kandel ist ein beliebtes Ausflugsziel für Urlauber, Familien und Sportaffine. Die Kletteranlage liegt in der Rheinebene im rund 120 Quadratkilometer großen, bewaldeten Landschaftsschutzgebiet Bienwald. Auf dem rund sieben Hektar großen Gelände können 24 Hochseilparcours erklettert werden. Je nach Parcours geht es zwischen 1 und 22 Meter hoch in die Bäume. Perfekt für sportlich Aktive und Adrenalin-Suchende. Für Kinder ab drei Jahren und Erwachsene gibt es Parcours mit unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden, sodass Einsteiger, Fortgeschrittene und Profis gleichermaßen auf ihre Kosten kommen. Der Park öffnet Ende März. Eine vorherige Anmeldung ist unbedingt erforderlich.

> kandel.funforest.de



Nächtliches Wolfsgheul

Weltweit bekannt ist der Wolfspark Werner Freund im Kammerforst der saarländischen Stadt Merzig. Der Park ist in seiner Form einzigartig, da hier Wölfe aus vielen Teilen der Erde leben, wie Timber-, Polar-, mongolische und schwedische Wölfe. An jedem ersten Sonntag im Monat findet um 16 Uhr am Gehege der weißen Wölfe ein kostenloser Vortrag statt. Gruppenführungen sind nach vorheriger Terminabsprache möglich. Der Park ist ganzjährig von 9 bis 17 Uhr geöffnet, auch sonn- und feiertags.

> wolfspark-wernerfreund.de

In der Nähe von Gerolstein thront die stattliche Ruine der Kasselburg über dem Ort Pelm im Naturpark Vulkaneifel. Im Schutz der vielen Nischen und Ecken auf dem Burggelände stehen viele Volieren mit großen und kleinen Greifvögeln. Ein weiteres Highlight sind die 15 kanadischen Timberwölfe. Gleich nebenan ist das Revier der Polarwölfe mit ihrem Nachwuchs. Für die Jüngeren sind vor allem die große Ziegenwiese, die Shetlandponys und der Spielplatz interessant. Auch Übernachtungen in urigen Schäferkarren sind möglich.

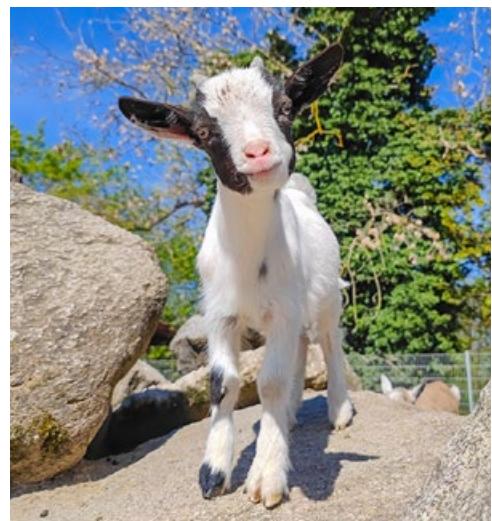
> adler-wolfspark.de



Seltene Arten von vier Kontinenten

Im Tiergarten Worms leben inmitten des Naherholungsgebiets Bürgerweide über 600 Tiere in weitläufigen und teils begehbaren Anlagen zusammen. Mit Storchennest, Teich, integrativem Spielplatz, Kindereisenbahn „Emma“ und 80 Tierarten aus Südamerika, Afrika, Australien und Europa lockt der Tiergarten jährlich über 250.000 Große und Kleine an. Im Südamerikarevier sind das beispielsweise die sanftmütigen und plüschigen Alpakas, die gemeinsam mit den Nasenbären und den Nandus das weitläufige Gehege der Anlage bewohnen. Es werden verschiedene Arten von Führungen – auch abends oder nachts – angeboten. Kinder können in einem Schnupperkurs Tierpflegerin oder -pfleger für einen Tag werden.

> tiergarten-worms.de





Fußgefühl von Sand bis Schiefer

Zwölf verschiedene Untergründe können auf dem 1,8 Kilometer langen Barfußpfad am Ortsrand der Hunsrück-Gemeinde Grenderich mit den Füßen erspürt werden. Das inmitten von Wäldern und Wiesen gelegene, weitläufige Areal des Barfußparks ist ein beliebtes Ausflugsziel für Familien mit Kindern. Sportlich Aktive können neben dem Barfußgefühl auch acht Fitnessgeräte für ein individuelles Training ausprobieren. Der Barfußpark ist ganzjährig geöffnet, der Eintritt frei.

> gemeinde-grenderich.de/barfusspark



Sterne erforschen

Wie groß ist das Sonnensystem? Wie funktioniert das Prinzip einer Rakete? Was ist Schwerelosigkeit? Im Weltraumatelier in Mosberg-Richweiler in der Gemeinde Nohfelden erhalten Kinder und Erwachsene Antworten auf ihre Fragen zu Weltraum und Universum. Das Programm reicht von der Beobachtung von Sonne, Mond und Planeten mit Teleskopen, neuen Filmen von ISS-Astronaut Matthias Maurer über Raketenbasteln für Kinder bis zur Planetariums-Führung. Hauptattraktion ist die Apollo-13-Raumkapsel aus dem gleichnamigen Hollywood-Film, in der Kinder wie Erwachsene Platz nehmen und die Reise zum Mond nachempfinden können. Die zweistündige Führung für Kinder ab fünf Jahren findet an zwei Sonderterminen (4. April und 15. Oktober) exklusiv für den ADAC Saarland statt.

> **Infos zu Buchung und Kosten**
auf adac-saarland.de/reise-touristik

ADAC Mitgliedergeschenk Legendäre Reiserouten



Europa zählt mit seinen großartigen Kulturschätzen, lebendigen Metropolen und einzigartigen Naturlandschaften zu den attraktivsten Reiseregionen der Erde. Die Broschüre stellt 15 der legendärsten Reiserouten Europas vor – von der Nordkaproute in Norwegen bis zu den Landschaften aus Feuer und Eis in Island, von der spektakulären Alpentour bis zum geografischen Zentrum und historischen Kernland Spaniens. Geschichtsträchtig durch die Toskana und ihre Renaissance-Städtchen in Italien reisen bis zum verträumten Salzburger Land in Österreich oder der neue Geheimtipp – östliche Adria, unterwegs in Slowenien, Albanien und Montenegro.

› Die Broschüre liegt für Club-Mitglieder in allen Geschäftsstellen des ADAC in Rheinland-Pfalz und im Saarland zur Abholung bereit.



Das **beste Geschenk** zum Autofahren.

Sicher unterwegs mit dem
ADAC Junge-Fahrer-Training.

Fahranfänger sind für alle neuen Abenteuer ideal gerüstet mit einem **ADAC Junge-Fahrer-Training**. Mit guter Laune und viel Spaß bereiten sich die Führerscheinneulinge dabei auf viele Situationen im Straßenverkehr vor, um einen sicheren Umgang rund um Fahrzeug und Fahrverhalten zu entwickeln. Und das ruhige Gefühl für die Eltern gibt es gratis dazu.

ADAC Mitglieder genießen exklusive Preisvorteile. Das Training ist zertifiziert und wird von vielen Berufsgenossenschaften bezuschusst.



Wir suchen den ADAC Camper des Jahres

*Die Vorrunde gastiert am 17. Mai in Koblenz mit kostenlosen Wiegeaktionen,
Technik-Check und Diebstahlschutzberatung*

Wer mit seinem Wohnmobil beim Rangieren die Ruhe selbst ist, sollte sich jetzt für den regionalen Vorentscheid zum ADAC Camper des Jahres in Koblenz anmelden. Am 17. Mai können Fahrerinnen und Fahrer von Wohnmobilen mit bis zu 3,5 Tonnen zeigen, ob sie und ihre Beifahrer Camper mit Herzblut und Geschick sind. Auf der Anlage des ADAC Fahrsicherheitszentrums Koblenz in der Hans-Böckler-Straße 7 erhalten die Teilnehmenden ein kostenloses, verkürztes Fahrsicherheitstraining, dazu müssen mehrere Fahr- und Geschicklichkeitsübungen absolviert werden.

Neben Fahrsicherheitsprüfungen stehen auch Disziplinen auf dem Programm, bei denen typische Campingkompetenzen gefragt sind. Bei der Vorrunde in Koblenz gibt es attraktive Preise zu



Interessierte erhalten in Koblenz kostenlose Services und Tipps rund ums Camping

gewinnen. Das Team, das hier weiterkommt, kämpft im Herbst beim bundesweiten Finale auf dem Caravan Salon in Düsseldorf um den Titel ADAC Camper des Jahres.

> [Anmeldung unter adac.de/camper-des-jahres](http://adac.de/camper-des-jahres)

ADAC Camper-Service

So kommen Sie sicher mit Ihrem Fahrzeug in den Urlaub

GEWICHTS-CHECK

Überladene Fahrzeuge sind ein Sicherheitsrisiko. Deshalb sollte jeder, der mit einem Wohnwagen-Gespann oder einem Wohnmobil unterwegs ist, das Gewicht des Fahrzeugs kennen, um es bei einer Urlaubsreise nicht zu voll zu packen.

Kostenlose Wiegeaktionen bietet der **ADAC in Rheinland-Pfalz** in Zusammenarbeit mit dem **TÜV Rheinland** im Frühjahr an drei Terminen in Landau (13.4.), Kaiserslautern (20.4.) und in Schwenningen (27.4.) sowie im Sommer in Koblenz an.

Gemeinsam mit der **TÜV Saarland automobil GmbH** bietet der **ADAC Saarland** im Rahmen der Caravan- und Wohnmobil-Tage kostenfrei eine technische Durchsicht, eine Bremsenprüfung und eine Kontrollwägung an.

- **Info, Anmeldung und aktuelle Termine für die Standorte St. Wendel, Kirkel und Sulzbach gibt es online auf adac-saarland.de**
- **Information und Anmeldung zu allen Camper-Terminen in der Pfalz unter T 06321 89 05 23 oder per Mail an verkehr@pfa.adac.de**
- **Information zum Caravan-Wiegen in Koblenz unter T 0261 13 03 22 oder per Mail an verkehr@mrh.adac.de**



FAHRTRAINING

Das Fahren mit dem Caravan oder dem Wohnmobil stellt auch routinierte Fahrer oftmals vor ungewohnte Herausforderungen. In diesem Training, das mit dem eigenen Wohnmobil bzw. Pkw und Caravan absolviert wird, erfährt man, wie das Fahrzeug in kritischen Situationen reagiert und wie diese durch einen entsprechenden Fahrstil vermieden werden können.

Das Training beinhaltet:

- Tipps zur richtigen Beladung
- Tipps zum An- und Abkuppeln
- Erlernen der Einschätzung von Abmessungen
- Praxisübungen und Tipps für gekonntes Rückwärtsfahren und Rangieren
- Slalom
- Bremsen und Ausweichen

Die Trainingstermine werden auf der Anlage der Prüfstelle des TÜV Saarland in Sulzbach an Samstagen von 12.30 Uhr bis 17.30 Uhr durchgeführt. Aufgrund der Öffnungszeiten des TÜV Saarland samstags bis 12 Uhr besteht vor dem Training die Möglichkeit, das Fahrzeug kostenlos wiegen zu lassen.

- **Info und Anmeldung adac-saarland.de/verkehrtechnik/fahrsicherheitstraining/sondertraining**

Beim Caravan- und Wohnmobil-Kurs des ADAC Pfalz für Anfänger und Wiedereinsteiger werden in Theorie (16.3. in Neustadt) und Praxis (23.3. in Landau) die Besonderheiten des Fahrens mit einem großen Gefährt oder dem Wohnwagen am Haken besprochen und geübt. So kann die Fahrt in den Urlaub sicher und entspannt ablaufen.

- **Information und Anmeldung unter T 06321 89 05 23 oder per Mail an verkehr@pfa.adac.de**

Die Region erkunden

Suchwettbewerbe in der Pfalz und im Saarland



HEIMATWETTBEWERB „BAYERISCHE PFALZ“ DES ADAC PFALZ

Vor mehr als 200 Jahren kam die Pfalz auf Beschluss des Wiener Kongresses zum Königreich Bayern. Aus der geschichtlichen Verbindung der beiden Regionen, die erst nach dem Zweiten Weltkrieg endete, als die Pfalz von den Siegermächten in das neu gegründete Bundesland Rheinland-Pfalz eingegliedert wurde, sind viele Zeugnisse erhalten. Mit dem Heimatwettbewerb begeben wir uns auf Spurensuche.

Der Heimatwettbewerb 2024 „Bayerische Pfalz“ startet am 1. März 2024. Die Broschüre ist ab diesem Zeitpunkt in allen Geschäftsstellen des ADAC Pfalz erhältlich. Sie kann vorab und bis zum Ende des Heimatwettbewerbs am 30. September auch per Mail an heimatwettbewerb@pfa.adac.de oder telefonisch unter T 089 558 95 96 97 bestellt werden.

ADAC SAARLAND TOURISTIK CUP

Der Touristik Cup 2024 ist wie schon im Premierenjahr ein interaktives, digitales Quiz, das die Teilnehmenden mit der Actionbound-App durch sechs Landkreise des Saarlands führt. Der Veranstaltungszeitraum erstreckt sich von April bis Oktober. Es warten spannende Herausforderungen und die Entdeckung der Region auf unterhaltsame Weise. Der Titel des ADAC Saarland Touristik Cup 2024 wird kurz vor Suchspiel-Start bekannt gegeben.

> Infos unter adac-saarland.de/reise-touristik/touristik-cup

ADAC SAARLAND VOR ORT

Das Programm ADAC Saarland vor Ort umfasst elf vielfältige und aufregende Exkursionen. Egal ob allein oder mit der Familie, die exklusiven Tagesausflüge bieten für jeden Teilnehmenden unvergessliche Erlebnisse. Alle Termine werden vom ADAC Saarland begleitet und beinhalten immer ein Extra, das so ohne Weiteres nicht buchbar ist.

> Infos unter adac-saarland.de/adac-vor-ort



IMPRESSUM

Herausgeber

Präsidium des ADAC e.V.,
Hansastraße 19, 80686 München,
T 089 767 60, E-Mail adac@adac.de

Redaktionsleitung

Ann-Iren Ossenbrink (V. i. S. d. P.),
ADAC Saarland,
Untertürkheimer Straße 39 - 41,
66117 Saarbrücken;
Monika Gaß, ADAC Pfalz,
Europastraße 1, 67433 Neustadt;
Mirco Hillmann, ADAC Mittelrhein,
Viktoriastraße 15, 56068 Koblenz

Redaktion

Ann-Iren Ossenbrink (Koordination dieser Ausgabe), Monika Gaß,
Vanessa Stankovic

Produktion

storyboard GmbH,
Wiltrudenstraße 5, 80805 München

Verlag

BurdaVerlag GmbH,
Arabellastraße 23, 81925 München,
T 089 925 00,
E-Mail anfrage@burda.com

Anzeigen

BCN Brand Community Network GmbH,
Arabellastraße 23, 81925 München.

Es gilt die aktuelle Preisliste, siehe
brand-community-network.de

Head of Publisher Management:

Sandra Janßen
Verantwortlich für den Anzeigenteil:
Katja Lickhardt

Druck

Burda Druck GmbH, Hauptstraße 130,
77652 Offenburg, T 0781 84 01,
E-Mail info@burda-druck.de

Veröffentlichung gem. Art. 8 Abs. 3 des Bayerischen Pressegesetzes

Verlag: BurdaVerlag GmbH,
Alleinige Gesellschafterin:
Burda Gesellschaft mit beschränkter
Haftung. Deren alleinige Gesellschafterin:
Hubert Burda Media Holding Kommanditgesellschaft.
Deren persönlich haftende
Gesellschafter sind Prof. Dr. Hubert
Burda, Verleger, Offenburg, und
die Hubert Burda Media Holding
Geschäftsführung SE.

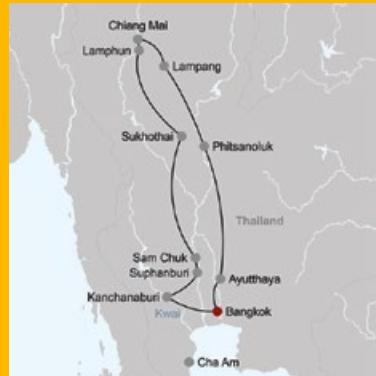


Thailand – mehr als ein Land des Lächelns

16-tägige Rundreise inklusive Flug mit Emirates

Inklusivleistungen:

- Flug mit Emirates von München via Dubai nach Bangkok und zurück inkl. Gebühren
- Rail & Fly 2. Klasse
- Transfers laut Reiseverlauf
- 13 Nächte in Hotels und Lodges der gehobenen Mittelklasse
- 13x Frühstück, 4x Mittagessen in lokalen Restaurants, 1x Abendessen im Hotel
- Rundreise laut Reiseverlauf
- Besichtigungsprogramm inkl. Eintrittsgelder
- örtliche, deutschsprechende Reiseleitung (ab/bis Bangkok während der Rundreise)



■■■ ADAC Mitgliedervorteil:

- Night Food Tour in Bangkok mit Führung und Verkostung
- Badeaufenthalt in Cha Am: 4 Übernachtungen mit Frühstück und Late-Checkout im 4-Sterne-Hotel Tara Mantra

ab 2.495 € p. P. im Doppelzimmer

Reisetermine: Oktober und November 2024



Beratung und Buchung:

✉ 170 ADAC Reisebüros¹ ☎ adacreisen.de/mgr-thailand ☎ 069 153 22 55 24²

¹Reisebürofinder: adacreisen.de/reiseburo ²Mo. - Fr.: 9.00 - 19.00 Uhr, Sa. - So.: 10.00 - 18.30 Uhr
Druckfehler, Änderungen und Zwischenverkauf vorbehalten. Veranstalter: DERTOUR, eine Marke der DER Touristik Deutschland GmbH, 51149 Köln



Markenartikel zu Bestpreisen

Unsere 5-Sterne-Garantie ist unser Versprechen an Sie!

- ★ Bestpreis-Garantie ★ 2 Jahre Garantie ohne „Wenn und Aber“
- ★ Schnelle Lieferung ★ Höchster Qualitätsstandard
- ★ 30-tägiges Umtausch- und Rückgabeberecht

Der 30% Rabatt* gilt auf unser gesamtes Sortiment mit Ihrem Gutschein-Code

► **D30851** ◀

Über 100 Top-Marken und 10.000 Artikel:
Damen- und Herrenbekleidung,
Schuhe, Sport und Outdoor, Haushalt und
Wohnen.

Top-Artikel: Nordcap Thermohose
für Damen und Herren.



Noch mehr Infos online!



www.personalshop.com

1. QR Code scannen
2. Ihr Gutschein-Code **D30851** wird automatisch eingelöst
3. Von 30% Rabatt* profitieren + € 100.000,00 Gewinnchance** wahren



ANZEIGE

UNSERE TOP-MARKEN

UNITED COLORS
OF BENETTON.



reusch

CHIEMSEE



SKECHERS

Telefonisch bestellen: **0 69 / 92 10 110**

*Mindestbestellwert: € 40,-.

Diese Aktion kann nicht mit anderen Aktionen kombiniert werden.

**Teilnahmebedingungen unter de.personalshop.com/teilnahmebedingungen-de

Widerrufsrecht: Sie haben das Recht, 14 Tage lang ohne Angabe von Gründen diesen Vertrag gegenüber der Servus Handels- und Verlags-GmbH schriftlich, telefonisch, per Fax oder per E-Mail an A-6404 Polling in Tirol, Gewerbezone 16, Tel: 069 / 92 10 110, Fax: 069 / 92 10 11 800, office@personalshop.com, zu widerrufen. Die Widerrufsfrist beginnt ab dem Tag, an dem Sie die Waren in Besitz genommen haben. Senden Sie uns die Ware spätestens 14 Tage nach Ihrem Widerruf zurück. Wir gewähren Ihnen neben dem gesetzlichen Widerrufsrecht eine freiwillige

Rückgarantie von insgesamt 30 Tagen ab Erhalt der Ware, sofern die Ware sich in ungebrauchtem und unbeschädigtem Zustand befindet.

Impressum: Servus Handels- und Verlags-GmbH, Gewerbezone 16, A-6404 Polling in Tirol.