

Regeln für das Fahren bei den

arque - bike-touren

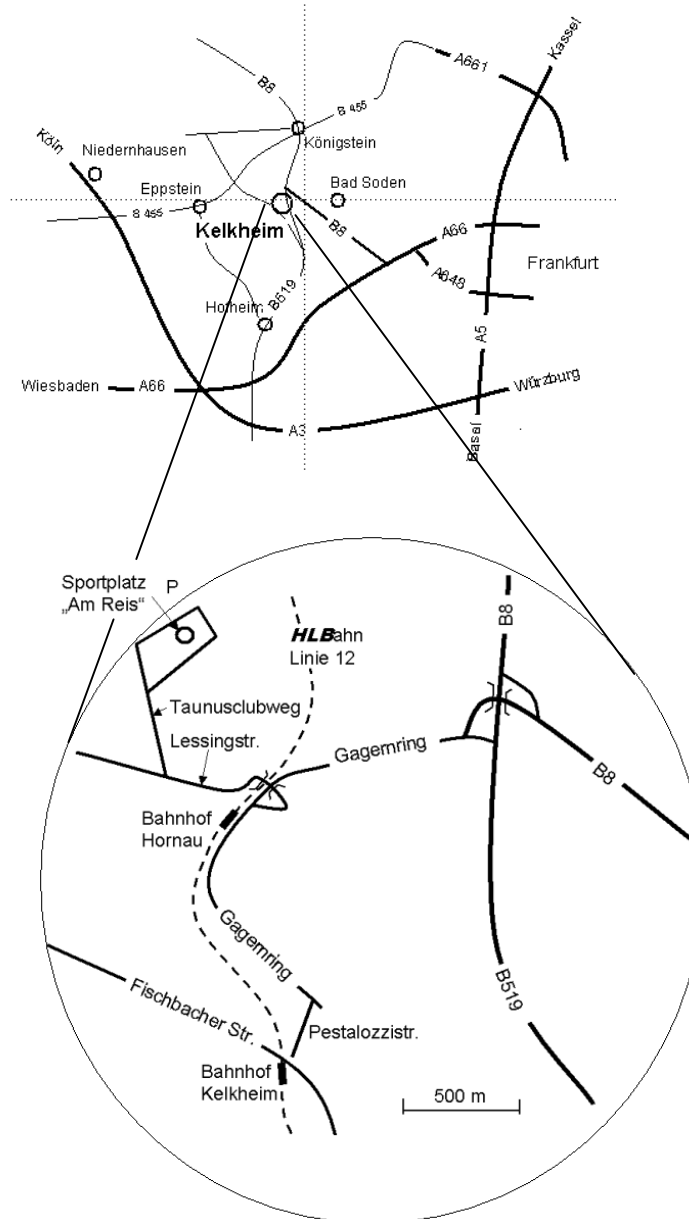
1. Das Bike soll den Streckenbedingungen angepasst sein.
Geeignet für Mountain-Bikes, Cross-Bikes und Trekking-Bikes.
2. Benutzen Sie nur ein technisch einwandfreies Bike!
Bremsen, Züge und Reifen sind vor der *arque - bike-touren* zu überprüfen. Damit wird einer Gefährdung von Mensch und Tier vorgebeugt.
3. Bei den *arque - bike-touren* besteht **Helmpflicht**.
4. Die **ARQUE-Bike-Guides** führen geschlossene Gruppen auf der gesamten Strecke. Den Weisungen der Guides ist nach zu kommen.
5. Handzeichen und mündliche Hinweise sind in der Gruppe weiter zu geben, so dass auch das Gruppenende die Informationen erhält.
6. Sind Sie unsicher bei Einschätzung des eigenen Könnens bzw. Ihrer Zuordnung in eine Gruppe, so empfehlen wir die Wahl einer langsameren Gruppe.
7. Auf Fußgänger, also auch Wanderer, ist uneingeschränkte Rücksicht zu nehmen, da sie durch Biker erheblich gefährdet werden können. Dies gilt insbesondere für Begegnungen von Bikern und Fußgängern auf Wegen und Pfaden. Deshalb muss für jeden Teilnehmer der *arque - bike-touren* ein **partnerschaftliches Miteinander** selbstverständlich sein.
8. Neben den allgemeinen Verkehrsregeln, die sinngemäß auch abseits der Straßen berücksichtigt werden sollen, sind Verkehrszeichen, insbesondere Sperrschilder, unbedingt zu beachten. Auf den Straßen ist entsprechend die **StVO** voll umfänglich zu beachten.
9. Beim Bergabfahren und vor unübersichtlichen Kurven ist besondere Sorgfalt walten zu lassen. Die Geschwindigkeit sollte so angepasst sein, dass Bergabfahrer innerhalb der halben überschaubaren Strecke zum Halten kommen können.
10. Blockierbremsungen sind weitestgehend zu vermeiden.
11. Rastplätze sind grundsätzlich in sauberem Zustand zu verlassen.
12. Kinder unter 14 Jahren dürfen nur in Begleitung Erwachsener an den *arque - bike-touren* teilnehmen.

Zum Fragenkatalog zur Gesundheit, Haftungsausschluss, Datenerhebung und -verwertung schauen Sie bitte unter

www.arquelauf.de

Anfahrt

- A3** - Ausfahrt Niedernhausen auf B455 Richtung Königstein
Abfahrt Fischbach Richtung Kelkheim
- A5** - Ausfahrt Westkreuz - A648/A66 Richtung Wiesbaden -
Ausfahrt Ffm-Höchst auf die B8 Richtung Königstein -
bis Ende Ausbau - Richtung Kelkheim



ARQUE-LAUF *run + bike*®

3. *arque - bike-tour*

13. November 2011

Geführte MountainBike-Touren kein Rennen

Eine Veranstaltung zu Gunsten der

ARbeitsgemeinschaft für

QUEr schnittgelähmte

mit

Spina bifida / Rhein-Main-Nahe e.V.

www.arquelauf.de

Distanzen

arque - bike-tour 74,1 km 867 Hm
arque - tour-piccolissimo 35,8 km 329 Hm

Geeignet für Mountain-Bikes, Cross-Bikes und Trekking-Bikes

Fahrplan der arque - bike-touren

Start „Am Reis“	08:45 Uhr	
Gundelhard	09:03 Uhr	
Marxheim Shell	09:32 Uhr	V1 nur arque - tour-piccolissimo
St.-Anna-Kapelle	10:20 Uhr	V2
Hochheim	10:41 Uhr	V3
Mainz Domplatz	11:17 Uhr	V4
Ziel der arque - tour-piccolissimo		
Breckenheim	12:23 Uhr	V5
Ziel „Am Reis“	14:00 Uhr	

Wir fahren in 4 Gruppen:

arque - bike-tour Gruppe a ; b ; c und **arque - tour-piccolissimo**

Einzelheiten siehe unter www.arquelauf.de

Erste Hilfe

Durch Begleitfahrzeuge der Laufveranstaltung.

Tel. 06192 / 5095 (Leitstelle MTK) / Notruf: 112

und bei DRK-Station Kelkheim,

bei V3, DLRG-Station Hochheim,

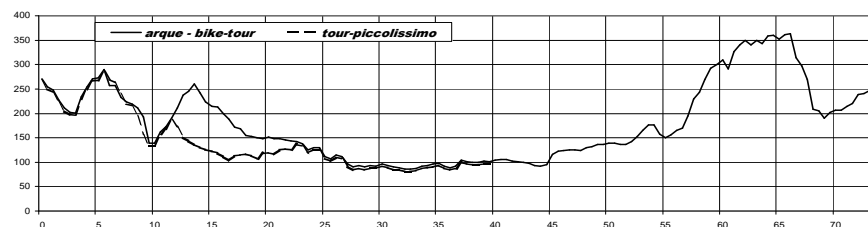
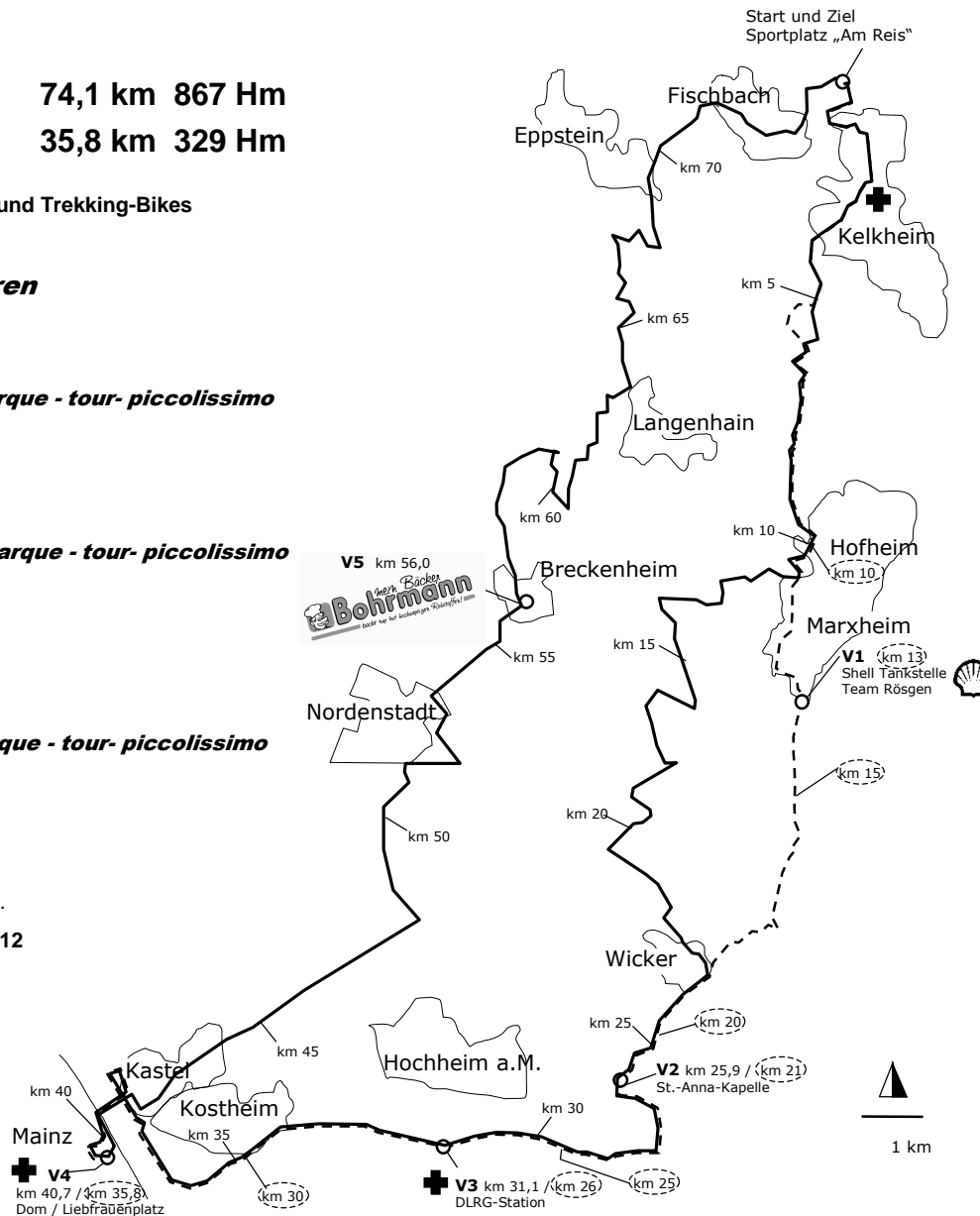
bei V4, Domplatz Mainz

Information

Toni Wendt eMail: toni.wendt@arcor.de
 Telefon: 06195-74225 (18:00 - 20:00 Uhr)

ARQUE-Büro

Olaf Pfeiderer eMail: webmaster@arquelauf.de
 Telefon: 06131-320632



Anmeldung

Online über www.arquelauf.de

Alternativ per Post bei:

Michael Lederer Gundelhardtstr. 50 65779 Kelkheim
 Bei Anfragen legen Sie bitte 1,45 € Rückporto bei.

Startort und Startzeit

Kelkheim Sportplatz „Am Reis“ Sonntag 8:45 Uhr

Startgeld und T-Shirts

Einzahlungen Postbank / NASPA s. a. www.arquelauf.de
 bis 31.10. 22,00 € 16,00 €
 ab 1.11. 27,00 € 21,00 €
 T-Shirts 5,00 €

Meldeschluss

! Sonntag 8:15 Uhr !

Registrierung und Briefing

Registrierung Sonntag 7:30 Uhr am Startort
 Briefing Sonntag 8:30 Uhr am Startort

Parkplätze

Bei Start und Ziel Sportplatz „Am Reis“

Umkleide- und Duschräume

Bei Start und Ziel Sportplatz „Am Reis“

HLB „Dom-Shuttle“ (Hinfahrt)

Abfahrt: 7:15 Uhr ab Mainz DOM / Fischtorplatz
Anmeldung erforderlich.

HLB „Shuttle-Service“

Rückfahrt für **arque - tour-piccolissimo** Teilnehmer
 Der HLB „Shuttle-Service“ bringt Sie und ihr Bike zurück nach Kelkheim.

Verpflegung

Für Getränke, Bananen (und Streuselkuchen bei V5: Bäckerei Reiner Bohrmann in Breckenheim) zeichnen die eingespielten Teams aus Falkenstein, Kelkheim und Fischbach verantwortlich.

Betreuung auf der Strecke

ARQUE-Bike-Guides führen geschlossene Gruppen.

Ziel

arque - tour-piccolissimo
 Mainz, DOM/Liebfrauenplatz 11:17 Uhr 35,8 km
arque - bike-tour
 Sportplatz Am Reis 14:00 Uhr 74,1 km

siehe auch www.arquelauf.de