

CTF ARQUE - *BikeTour*

„Flörsheimer Schweiz“

Auf den Spuren von ARQUE-LAUF run + bike

Das Radteam Goethetour Frankfurt/Main e.V. bietet Permanente für einen guten Zweck zu Gunsten querschnittgelähmter Kinder & Jugendlicher an.

Die Einnahmen gehen komplett an ARQUE

Entlang des Main bis zur Mündung in den Rhein und zurück durch die Ausläufer des Vordertaunus. Genießen Sie auf der ca. 50 km langen Tour die Reize der nördlichen RheinMain - Ebene.



<u>Daten</u>	BDR Nr. 2012	5006
	Streckenlänge	48 km
	Höhenmeter	374
<u>Start</u>	Velo Ecke Hauptstr. 43	65795 Hattersheim
	www.velo-ecke.de	
	Bäckerei Bohrmann Alte Dorfstr. 43	65207 Breckenheim
	Gimbacher Hof,	65779 Kelkheim/Ts.
<u>Schwierigkeit</u>	mittel - die Tour verläuft auf Wald- und Wirtschaftswegen zwischen Main, Rhein und dem Taunuskamm	
<u>BDR – Punkte</u>	2	
<u>Info</u>	Michael Lederer	michael@lederer-kelkheim.de www.arquelauf.de
	Otto Kunkel	otto.kunkel@unitybox.de

CTF ARQUE - *BikeTour*

„Staufen Runde“

Auf den Spuren von ARQUE-LAUF run + bike

Das Radteam Goethetour Frankfurt/Main e.V. bietet Permanente für einen guten Zweck zu Gunsten querschnittgelähmter Kinder & Jugendlicher an.

Die Einnahmen gehen komplett an ARQUE

Durch die Ausläufer des Vordertaunus. Genießen Sie auf der ca. 35 Km langen Tour den Blick von dem Cohausen Tempel über Hofheim und die Main - Ebene oder oberhalb des Fohlenhofes über die Rhein - Ebene nach Mainz.



<u>Daten</u>	BDR Nr. 2012	5007
	Streckenlänge	35 km
	Höhenmeter	668
<u>Start</u>	Velo Ecke Hauptstr. 43	65795 Hattersheim
	www.velo-ecke.de	
	Bäckerei Bohrmann Alte Dorfstr. 43	65207 Breckenheim
	Gimbacher Hof	65779 Kelkheim/Ts.
<u>Schwierigkeit</u>	mittel - ein Ausschnitt der Hügel und Täler des Vordertaunus	
<u>BDR – Punkte</u>	2	
<u>Info</u>	Michael Lederer	michael@lederer-kelkheim.de www.arquelauf.de
	Otto Kunkel	otto.kunkel@unitybox.de

„Flörsheimer Schweiz“

„Staufen Runde“

Sportliche & Kulturelle Jahresplanung 2012

03. 05. 2012 11. **arque - is&s**

Beim 11. Integrativen Basketballturnier: arque - is&s bei der TuRa Niederhöchstadt wetteifern Broker, Banker und ARQUE-Sponsoren - selbstverständlich alle in Basketball-Rollstühlen – wie die Profis um den ICAP-Cup.

03. 06. 2012 6. **SkyRun MesseTurm Frankfurt**

Der Event geht in seine 6. Auflage mit den bekannten Disziplinen - insbesondere als Alternative, wenn es horizontal nicht mehr läuft. Wir sind gespannt, ob Dr. Jürgen Frei aus Bad Soden in der Altersklasse M70 seine Serie fortsetzt und bei der 6. Auflage 7x läuft....

15. 06. 2012 1. **arque - TNR TeamNightRun der TG Unterliederbach**

24. 06. 2012 17. **ARQUE-Quadro-GP**

.....der Event für Schüler-Staffeln (5 x 411 m) von Klasse 1 - 13 auf dem schnellen Rundkurs in der Kelkheimer Stadtmitte.....

25.8. - 02.09. 2012 1. **ARQUE - "9-RACES-WEEK" - deLuxe**

...für denjenigen, der über 9 Tage nonstop den Regionalpark RheinMain im Rahmen eines Etappenlaufes kennenlernen möchte; auf 190 km geht es einmal rund in 9 Tagen über jeweils ca. 20 km - mit der Abschlussetappe zusammen mit dem Staffellauf am 02.09.2012

02. 09. 2012 2. **arque - 3R's-190 RegionalPark RheinMain Relay**

...der Staffellauf über 190 km in 10 km-Etappen über insgesamt 16 h – die etwas andere Herausforderung für 18 Staffelläufer ab 5 Uhr in der früh...im 5er-Schnitt... auf den beiden Schlussetappen treffen die Staffelläufer die Etappenläufer, die bereits am 9. Tag laufend unterwegs sind...

09. 09. 2012 5. **TSG Altenhain 1900 e.V. - ARQUE - Wuzzelauf**

.....nach den ersten 4 Läufen ist Race-Director Bernd Krause motiviert diese einzigartige Idee mit seinem TEAM weiter zu verfolgen.....

06. 10. 2012 8. **arque - m a & d ...nur für Genießer**

Im runden Radisson Blu in Frankfurt am Main mit music art & dining...mit einem Programm über 5:30 h und zum Abschluss wird gemeinsam das legendäre "Getriebeöl" geschlürft.....

10. 11. 2012 **ARQUE-Run-up**

...der kulturelle Event mit Marathon-Tombola...bei dem ausnahmsweise nicht gelaufen wird....

11. 11. 2012 25. **ARQUE-Lauf - run & bike**

...run & bike hat sich in der 3. Auflage bewährt...insoweit geht es weiter...die Läufer genießen in der freien Papageien-Kolonie auf der Maarau mit den Halsbandsittichen (Psittacula krameri) den Ausblick und die Mountainbiker stärken sich bei Konditormeister Reiner Bohrmann in Breckenheim, damit sich ab km 57 die 23%-er über insgesamt 5km leichter kurbeln lassen.....



Radteam Goethetour Frankfurt/Main e.V.

