

Das Bike soll den Streckenbedingungen angepasst sein.
 Geeignet Mountain-Bikes, Cross-Bikes und Trekking-Bikes
 E-Bikes nur nach Absprache

Regeln für das Fahren bei den **arque - bike-touren**

1. Bei den **arque - bike-touren** besteht Helmpflicht.
2. Benutzen Sie nur ein technisch einwandfreies Bike! Bremsen, Züge und Reifen sind vor der **arque - bike-touren** zu überprüfen.
3. Die **ARQUE-Bike-Guides** führen geschlossene Gruppen auf der gesamten Strecke. Den Weisungen der Guides ist nach zu kommen.
4. Handzeichen und mündliche Hinweise sind in der Gruppe weiter zugeben, so dass auch das Gruppenende die Informationen erhält.
5. Auf Fußgänger, also auch Wanderer, ist uneingeschränkte Rücksicht zu nehmen. Deshalb muss für jeden Teilnehmer der **arque - bike-touren** ein partnerschaftliches Miteinander selbstverständlich sein.
6. Auf den Straßen ist entsprechend die StVO voll umfänglich zu beachten.
7. 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.
8. Blockierbremsungen sind weitestgehend zu vermeiden.
9. Rastplätze sind grundsätzlich in sauberem Zustand zu verlassen.
10. 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

ARQUE

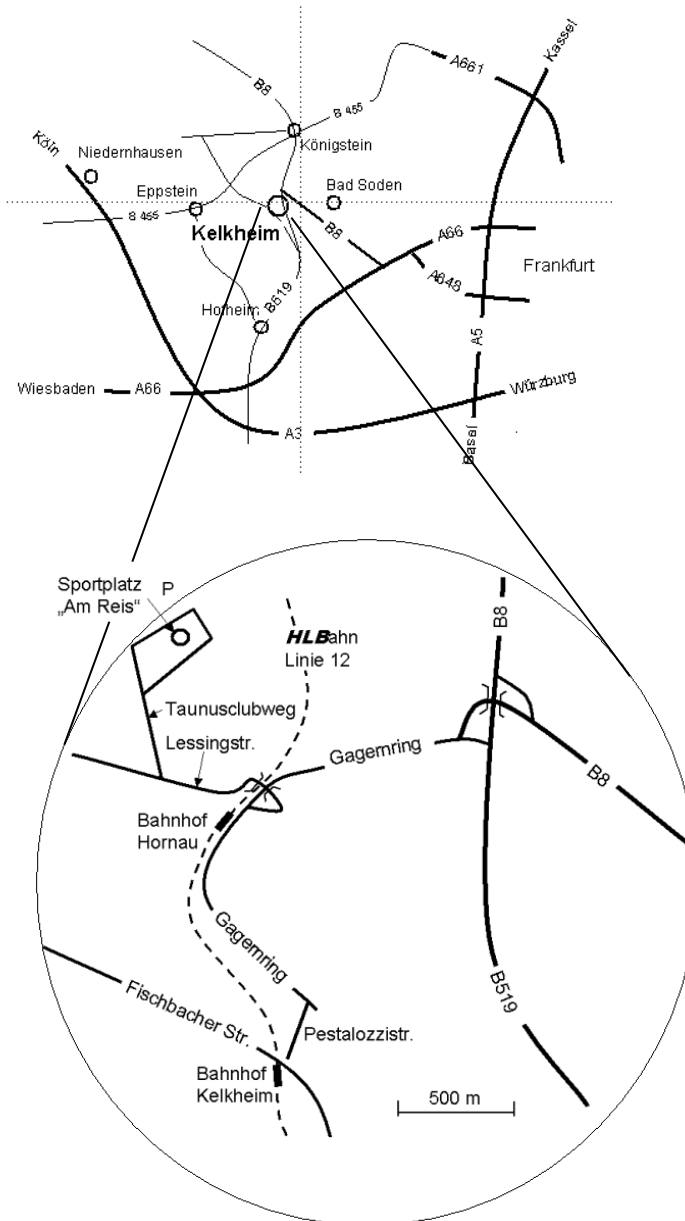
ARbeitsgemeinschaft für **QUE**rschnittgelähmte mit Spina bifida / Rhein-Main-Nahe e.V.
 Selbsthilfegruppe für Menschen mit Spina bifida und Hydrocephalus

Kontakt

Sie finden unser Büro in der Rheinhessen-Fachklinik Mainz (KiNZ), Hartmühlenweg 2-4, 55122 Mainz, Telefon: 06131 – 32 06 32, Fax: 06131 – 570 23 46, info@arque.de / www.arque.de

Anfahrt

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



ARQUE-LAUF run + bike®

8. arque - bike-tour

13. November 2016

Geführte MountainBike-Touren kein Rennen

Eine Veranstaltung zu Gunsten der

ARbeitsgemeinschaft für

QUErschnittgelähmte

mit

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

www.arquelauf.de

Distanzen

arque - bike-tour 70,2 km 736 Hm

arque - tour-piccolissimo 38,9 km 280 Hm

**Geeignet Mountain-Bikes, Cross-Bikes und Trekking-Bikes
E-Bikes nur nach Absprache**

Fahrplan der **arque - bike-touren**

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

Wir fahren in 4 Gruppen:

arque - bike-tour Gruppe 1 ; 2 ; 3 und **arque - tour-piccolissimo**

Gruppe	Durchschnitt / Distanz / Können
1	> 17 km/h 70,2 km viel Erfahrung im Gelände, sportlich orientiert
2	16-17 km/h 70,2 km Erfahrung im Gelände, sportlich touren orientiert
3	< 16 km/h 70,2 km wenig Erfahrung im Gelände, touren orientiert
piccolissimo	ca. 15 km/h 38,9 km keine Erfahrung im Gelände, touren orientiert

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 DLRG-Station Hochheim,

bei **V2**, Domplatz Mainz

Information

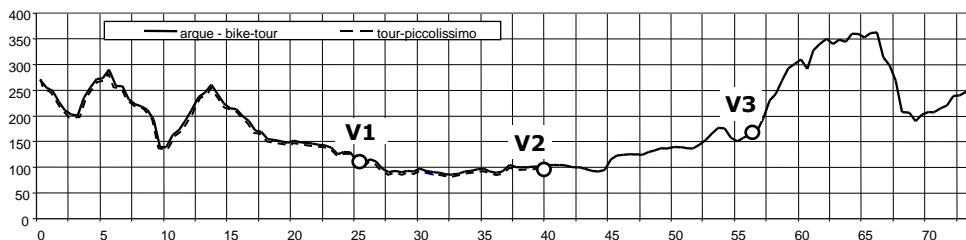
Toni Wendt eMail: toni.wendt@arcor.de

Telefon: 06195-74225 (18:00 - 20:00 Uhr)

ARQUE-Büro

Olaf Pfleiderer 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 Taunuskubweg

Sportplatz „Am Reis“

Sonntag 8:45 Uhr

Startgeld und T-Shirts

Einzahlungen Postbank / NASPA s. a. www.arquelauf.de

Bis 31.10. 27,00 € 21,00 €

ab 1.11. 32,00 € 26,00 €

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 die legendäre "MAGGI-5-min-Terrine" auf dem Mainzer Domplatz ist gesorgt. Verpflegungsstellen haben wir für Sie bei Streckenkilometern 25,9/40,6/56,0 vorgesehen. Highlight der Streuselkuchen bei V5: Bäckerei Reiner Bohrmann in Breckenheim.

Betreuung auf der Strecke

ARQUE-Bike-Guides führen geschlossene Gruppen.

Ziel

arque - tour-piccolissimo

Mainz, DOM/Liebfrauenplatz **11:17 Uhr 38,9 km**

arque - bike-tour

Sportplatz „Am Reis“ **14:00 Uhr 70,2 km**

siehe auch www.arquelauf.de