

# ARQUE CHARITY EVENT ohne Zeitnahme

Der Erlös kommt der ARBEITSGEMEINSCHAFT für QUERSCHNITTGELÄHMTE mit Spina bifida / Rhein-Main-Nahe e.V. (ARQUE) zugute.

In der ARQUE haben sich seit 1979 etwa 600 Eltern querschnittgelähmter Kinder und Jugendlicher sowie Jugendliche und Erwachsene, die von einer Querschnittlähmung betroffen sind, zur gegenseitigen Hilfe zusammengeschlossen. Eine Organisation motivierter junger Eltern, die sich um Kinder, Jugendliche und Erwachsene mit einer angeborenen Querschnittlähmung kümmern. Kümmern heißt dabei, sich den medizinischen, pflegerischen und sozialen Aufgaben zu stellen und insbesondere auch jungen Eltern Mut zu machen, wenn in der Familie ein Kind mit einer solchen Behinderung geboren wird - und dies passiert in Deutschland mit einer Wahrscheinlichkeit von 1 : 1.000.

<https://www.arquelauf.de>

## Die Idee und ... ein runder Geburtstag

Es sind nun schon fast 15 Jahre her, als ich erstmals im Jahre 2001 die komplette Strecke von 34,631 km zwischen Kelkheim und Mainz bewältigte. Damals als Neuling durch eine Arbeitskollegin angestiftet, mit dem Ziel nach 2/3 der Strecke die Schuhe auszuziehen und sich fahren zu lassen. Die sehr angenehme Atmosphäre während des Laufens in einer Gruppe mit führenden Pacemakern animierte mich auch in den Folgejahren so oft es eben terminlich möglich war, an diesem Laufevent teilzunehmen.

Mittlerweile ist auch der vorabendlichen ARQUE Run Up zu einem festen Bestandteil meiner Teilnahme geworden.

Im letzten Jahr habe ich nun erstmalig die Strecke als Wanderer in Eigenregie absolviert. Dies würde ich gerne am 13.11. diesmal mit anderen Gleichgesinnten wiederholen.

Ein besonderer Tag – den ich mit Anderen für ARQUE teilen möchte. Die zu zahlende Startgebühr sehe ich als Spende und gleichzeitig als sinnvolles Geburtstagsgeschenk von meiner Familie, meinen Verwandten und meinen Freunden und Bekannten.

Wem die 34,631 km zu lang sind, kann gerne bei Kilometer 12,5 (Hofh.-Marxheim Shell) in die dann noch 22,114 km lange Strecke einsteigen. Sollte dies auch zu lang sein, dann besteht an der St. Anna Kapelle bei Kilometer 20,1 die Möglichkeit in die dann noch 14,486 km lange Strecke einzusteigen oder bei Kilometer 25,8 an der DLRG-Station in Hochheim auf die verbleibende Strecke von 8,814 km einzusteigen.

Anmeldungen sind online möglich. Bitte als Verein den Hinweis „Peters runder Walk“ angeben, damit wir hier den Unterschied zu den Läufern dokumentieren können.

Startgeld pro Strecke		Startort	Startzeit	Zielort	bis 31.10.		ab 1.11. bis ARQUE-Run-up	
ARQUE-LAUF	34.631 m	Am Reis	ab 9:00	Mainz Liebfrauenplatz	27,00 €		32,00 €	
		Charlottenweg	ab 9:00					
arque - sprint L	22.114 m	Hofh.-Marxheim Shell	ab 10:07		21,00 €		26,00 €	
arque - sprint M	14.486 m	St.-Anna-Kapelle	ab 10:47		17,00 €		22,00 €	
arque - sprint S	8.814 m	DLRG Station Hochheim	ab 11:17		14,00 €		19,00 €	



Teilnahme am **ARQUE-Run-up / ARQUE-Roll-on** am Nachmittag vor dem Start ab 16:00 Uhr ja  nein

T-Shirt (Stückpreis 5,00 €) nein  oder Größe XXL  Größe XL  Größe L  Größe M  Größe S

**HLBus** Shuttle-Service „DOM-Shuttle“ → Kelkheim 7.15 Uhr DOM/Fischtorplatz  „Shuttle-Service“ → Kelkheim ab 12.30 Uhr DOM/Fischtorplatz  ... mit Bike

## Am 13.11.2016 ARQUE - on the walk

Am 13.11. im frühen Morgengrauen oder aber auch für manche mitten in der Nacht treffen wir uns um 4:45 Uhr am Sportplatz Im Reis in Kelkheim. Unserer Wanderung sollte um 5 Uhr beginnen. Wir führen unsere Getränke und Rucksackverpflegung mit uns. Eine Taschenlampe oder Stirnlampe ist für die ersten Meter sicherlich hilfreich. Bei Kilometer 15 besteht in Weilbach die Möglichkeit sich in einem Steh-Cafe zu stärken. Bei Kilometer 25 bekommen wir beim Aufbauteam der Verpflegungsstelle bestimmt nicht nur ein Erfrischungsgetränk gereicht. Die Wandergeschwindigkeit wird sich im Durchschnitt um die 4-5 Kilometer/Stunde bewegen. Wir rechnen damit, dass wir gegen 12:30 Uhr in Mainz am Liebfrauenplatz ankommen. Mit einem der letzten Busse starten wir die Rückfahrt nach Kelkheim.

Sonntag am 13.11.2016	04:45	Walk	Treffen in Kelkheim, Sportplatz am Reis
	05:00	Walk	Los geht's, mit Stirnlampe und Taschenlampe
	08:00	Walk	Kaffee in Weilbach
	10:15	Walk	P a u s e an der St. Anna Kapelle Nähe Wicker
	11:15	Walk	P a u s e an der DLRG-Station in Hochheim
	12:30	Walk	Ankunft Mainz Liebfrauenplatz Rückfahrt mit Bus nach Marxheim oder Kelkheim oder
	13:15	Walk	???
	14:00		Ankunft und Weiterfahrt