

ARQUE-LAUF

run + bike®

13. November 2011

Start: 9:00 Uhr

Kelkheim - Mainz - Kelkheim

„uffgerappelt...mitgedappelt“

run der 80% Marathon

34.630 m 22.113 m 14.485 m 8.813 m

bike für Genießer & Profis
arque - bike-tour 74,1 km
arque - tour-piccolissimo 35,8 km

„...odder uff m Rädche
rundgezappelt“



ARQUE-Run-up / ARQUE-Roll-on

12. November 2011 ab 16:00 Uhr

Schönwiesenhalle - Am Sportplatz - Kelkheim-Ruppertshain

K A B A R E T T

16:00 Uhr

Kaffee & Kuchen
"Marathon - Tombola"
Startnummernausgabe
Nachmeldungen

Eintritt 14 € inkl. Buffett ARQUE-Läufer 2011 frei

Hesse uff Räder

Jürgen Leber ...dem Asterix sein Hessischlehrer.....

Im Jahre 2011 nach em Herrgott iss ganz Hesse von Dummbabbeler besetzt... Ganz Hesse? Naa! E klaa Kaff hört net uff sich mit dene Babbsäck zu bummbe... Der Autor und Kabarettist Jürgen Leber, bekannt als „dem Asterix sein Hessischlehrer“, wird von seinen ganz speziellen Erfahrungen aus dem Land von Ebbelwoi, Handkäs und Rippsche mit Kraut erzählen. Hier lernen Sie unverzichtbare, hessische Höflichkeitsfloskeln „Ei guude, wie?“, was genau ein "neuner Bembelsche" ist und warum die Hessen alsemal "en nasse Käs im Säckel" hadde. Sie erfahren warum sich so viele Vorurteile über die Hessen immer noch halten „Alle Hesse sin Verbrescher, denn sie klaue Aschebescher...“, wieso Kolumbus ein Hesse gewesen sein muss und wie der Erbkönig heute klingen würde, wenn Johann Wolfgang Goethe damals in Hessen geblieben wäre: „Wer hobbelt so spät dursch Nacht un Gewidder? Des iss de Babba – der holt noch en Lidder!“

18:00 Uhr

K A B A R E T T

Hesse uff Räder
Jürgen Leber
dem
Asterix sein Hessischlehrer

ARQUE-Buffett - sodexo

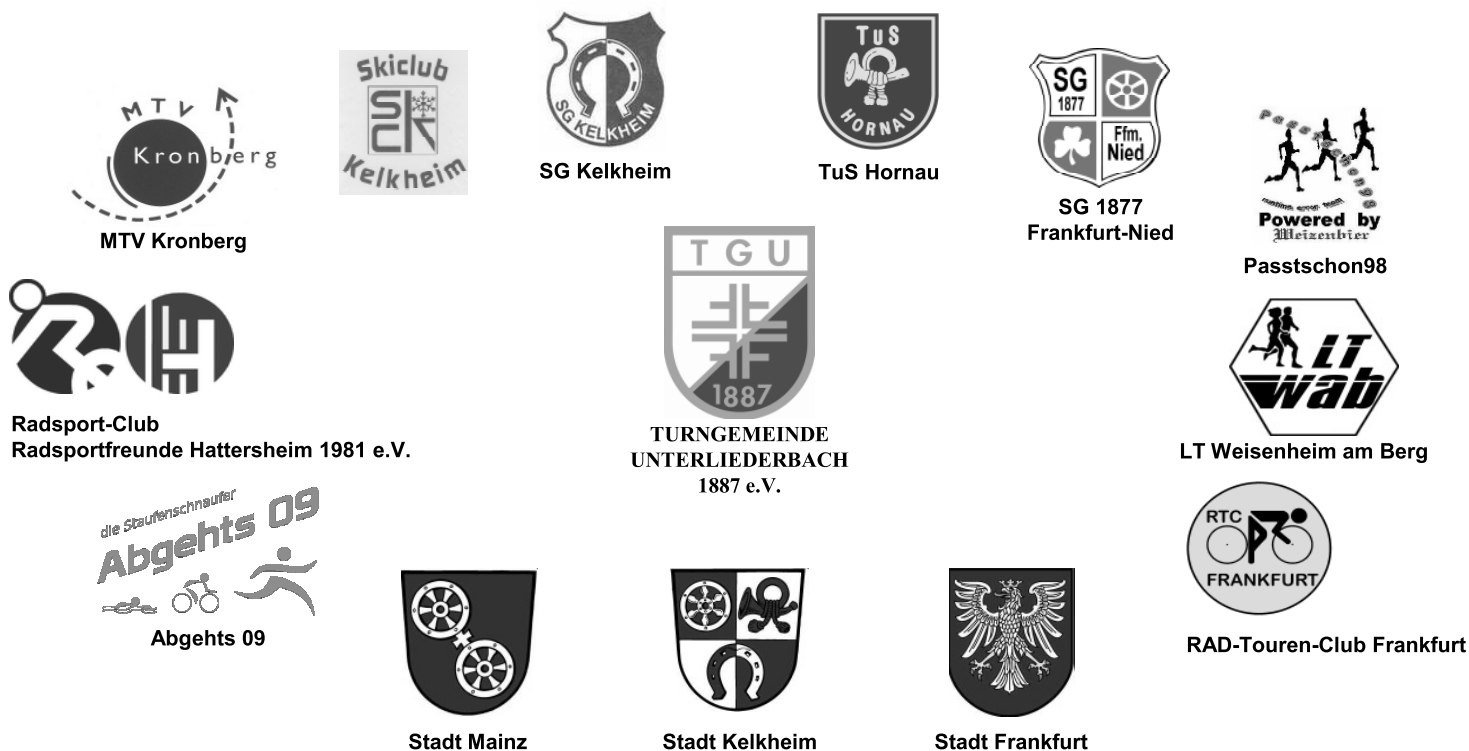
Manchmal muss es doch das Besondere sein. Wenn ARQUE-Läufer & ARQUE-Biker einmal im Jahr nach Ruppertshain kommen - dann möchten wir uns als Gastgeber ganz besonders auf unsere Gäste konzentrieren. Die richtige Atmosphäre hierzu zaubert nach dem KABARETT das sodexo-team mit Arife Erbay und Frank Schönmeier.



19:30 Uhr

ARQUE-Buffett - sodexo
"Marathon - Tombola"
Startnummernausgabe
Nachmeldungen

ARQUE-LAUF *run + bike* wird tatkräftig unterstützt von . . .



den Freiwilligen Feuerwehren Kelkheim-Mitte und Mainz-Hechtsheim,
den DRK-Ortgruppen Kelkheim, Hofheim-Wallau und Mainz-Finthen
sowie der Schutzpolizei Wiesbaden und der Schutzpolizei Mainz

ARQUE - LAUF

run + bike ©

Streckenverlauf und Startzeiten

Startort	Startzeit	Distanz
Kelkheim, Sportplatz „Am Reis“	9:00 Uhr	ARQUE-LAUF 34,63 km
Kelkheim, Sportplatz Charlottenweg	9:00 Uhr	ARQUE-LAUF 34,63 km

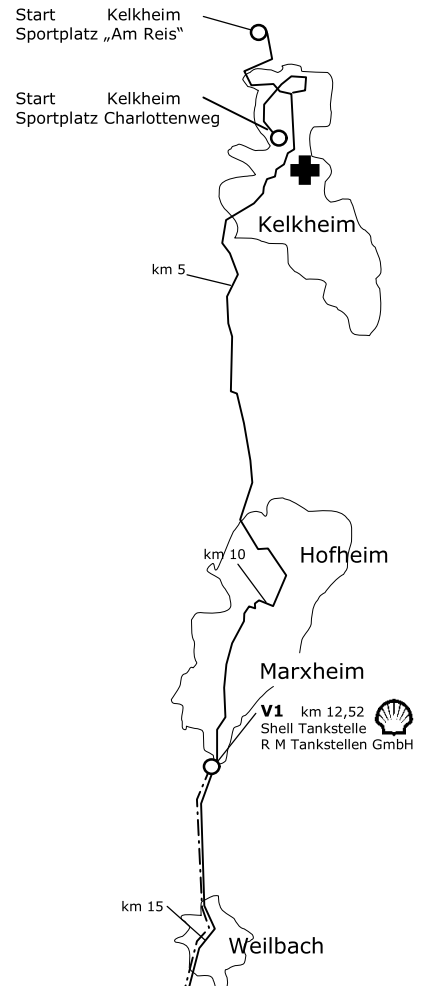
Die Gruppen C, D, E und F starten mit je 2 Minuten Abstand

Verpflegungsstelle V1	ab	ARQUE-Sprint L
Marxheim, „Shell Tankstelle Team Rösgen“	10:07 Uhr	22,11 km

Verpflegungsstelle V2	ab	ARQUE-Sprint M
Regionalpark, „St.-Anna-Kapelle“	10:47 Uhr	14,48 km

Verpflegungsstelle V3	ab	ARQUE-Sprint S
Hochheim, „DLRG Station“	11:17 Uhr	8,81 km

Ziel	Zielzeit
Mainz, „Dom / Liebfrauplatz“	ab 11:57 Uhr

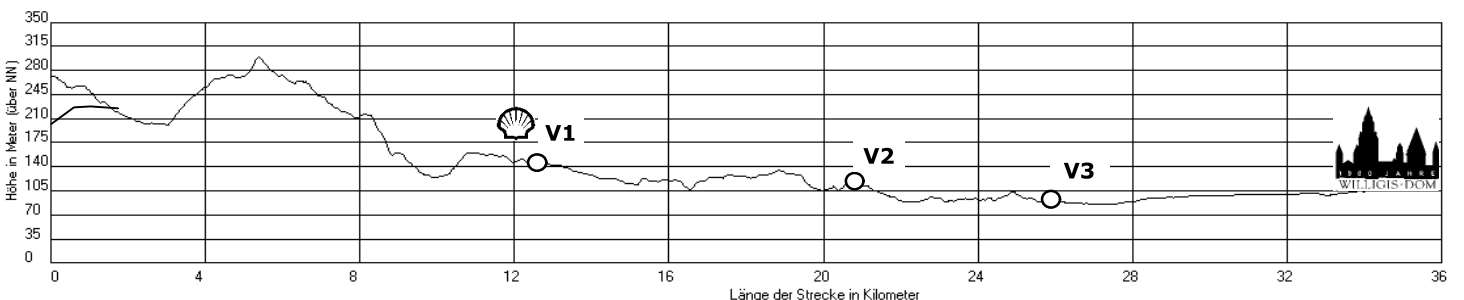
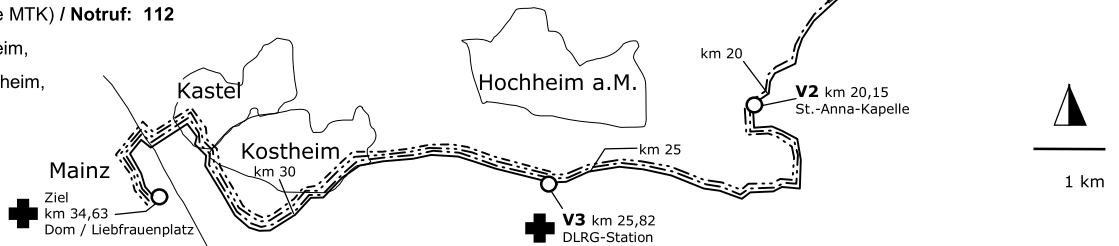


Erste Hilfe

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



ARQUE-LAUF

run + bike ©

Anmeldung

Online über www.arquelauf.de

Alternativ mit beiliegender Anmeldung:

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

Startgeld

Details siehe Anmeldebogen. Die Erlöse kommen der ARbeitsgemeinschaft für QUerschnittgelähmte mit Spina bifida / Rhein-Main-Nahe e.V. (ARQUE) zugute.

Einzahlungen

Postbank Frankfurt BLZ 500 100 60 Konto-Nr. 61 472-600
NASPA Kelkheim BLZ 510 500 15 Konto-Nr. 227-100 001
Stichwort: ARQUE-LAUF 2011

Spende

Über das Startgeld hinaus können Sie ARQUE eine Spende zukommen lassen:

Sparda-Südwest BLZ 550 905 00 Konto-Nr.: 400 955 990
Über diese Spende erhalten Sie eine Spendenquittung.

Urkunden

Denken Sie an Ihre Urkunde! Am Startplatz erhalten Sie Ihren Stempel ARQUE-2011. Bei Bedarf wird Ihre Urkunde während der Veranstaltung in Kelkheim verwahrt bzw. auf Wunsch in Mainz am Ziel ausgegeben.

Startplätze

Kelkheim, Hofheim, St.-Anna-Kapelle und Hochheim

Details siehe www.arquelauf.de

Umkleide-, Duschräume und Kleidertransport

Auf dem jeweiligen Sportgelände der beiden Parallelstarts. Ihre Kleidung zum Wechseln nach dem Zieleinlauf wird vom jeweiligen Startplatz direkt Mainz zum DOM transportiert. Duschmöglichkeiten stehen nur nach dem HLB „Shuttle-Service“ an den Startplätzen in Kelkheim zu Verfügung

HLB „DOM-Shuttle“ (Hinfahrt)

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

HLB „Shuttle-Service“ (Rückfahrt)

Der HLB „Shuttle-Service“ hält auf der Rückfahrt nach Kelkheim:
Hofheim-Marxheim RM -Tankstellen GmbH (30 min)
Kelkheim Sportplatz „Charlottenweg“ (45 min)
Kelkheim Sportplatz „Am Reis“ (48 min)

Verpflegung

Für Getränke und Bananen zeichnen die eingespielten Teams aus Falkenstein verantwortlich. Verpflegungsstellen haben wir für Sie bei den Streckenkilometern 12,5 / 20,1 / 25,8 vorgesehen.
Zum Mittagstisch in der Gaststätte „Clubheim Am Reis“ serviert der Küchenchef Marko ab 13:00 Uhr persönlich.

Betreuung auf der Strecke

Die Laufgruppen sind so gewählt, dass Sie bei richtiger Wahl der Kategorie die Distanz „spielerisch“ bewältigen werden:

Kategorie B	5 : 00 min/km
Kategorie C	5 : 30 min/km
Kategorie D	6 : 00 min/km
Kategorie E	6 : 30 min/km
Kategorie F	7 : 00 min/km

Ziel

Dom/Liebfrauenplatz, Mainz

...was ich sonst noch wissen muss:

- Der ARQUE-LAUF *run + bike* ist kein Wettkampf; Sie laufen und fahren miteinander - nicht gegeneinander.
- Das Lauf-/Fahrtempo geben die erfahrenen ARQUE-Pacemaker bzw. ARQUE-Bike-Guides vor.



Nestlé

Good Food, Good Life

3. *arque* - bike-tour 13. November 2011

ARQUE-LAUF *run + bike*®

Geführte MountainBike-Tour, kein Rennen
***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 <i>arque</i> - tour- piccolissimo	
St.-Anna-Kapelle	10:20 Uhr V2
Hochheim	10:41 Uhr V3
Mainz Domplatz	11:17 Uhr V4
Ziel der <i>arque</i> - 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**

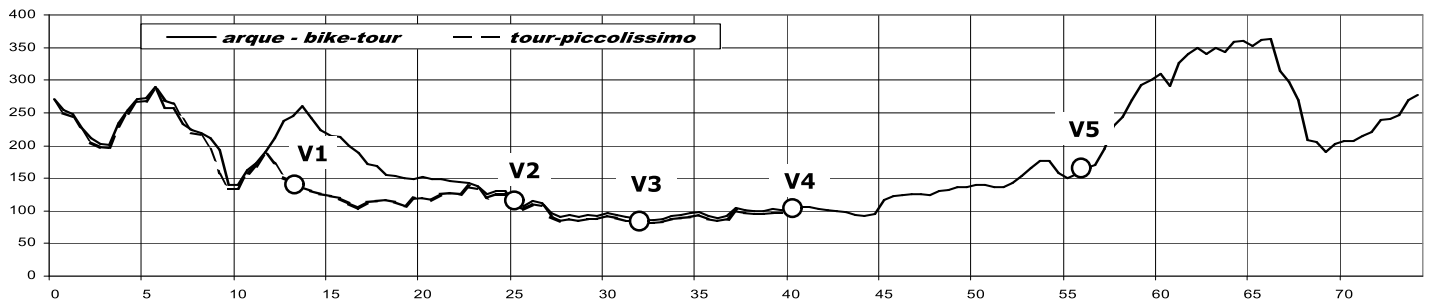
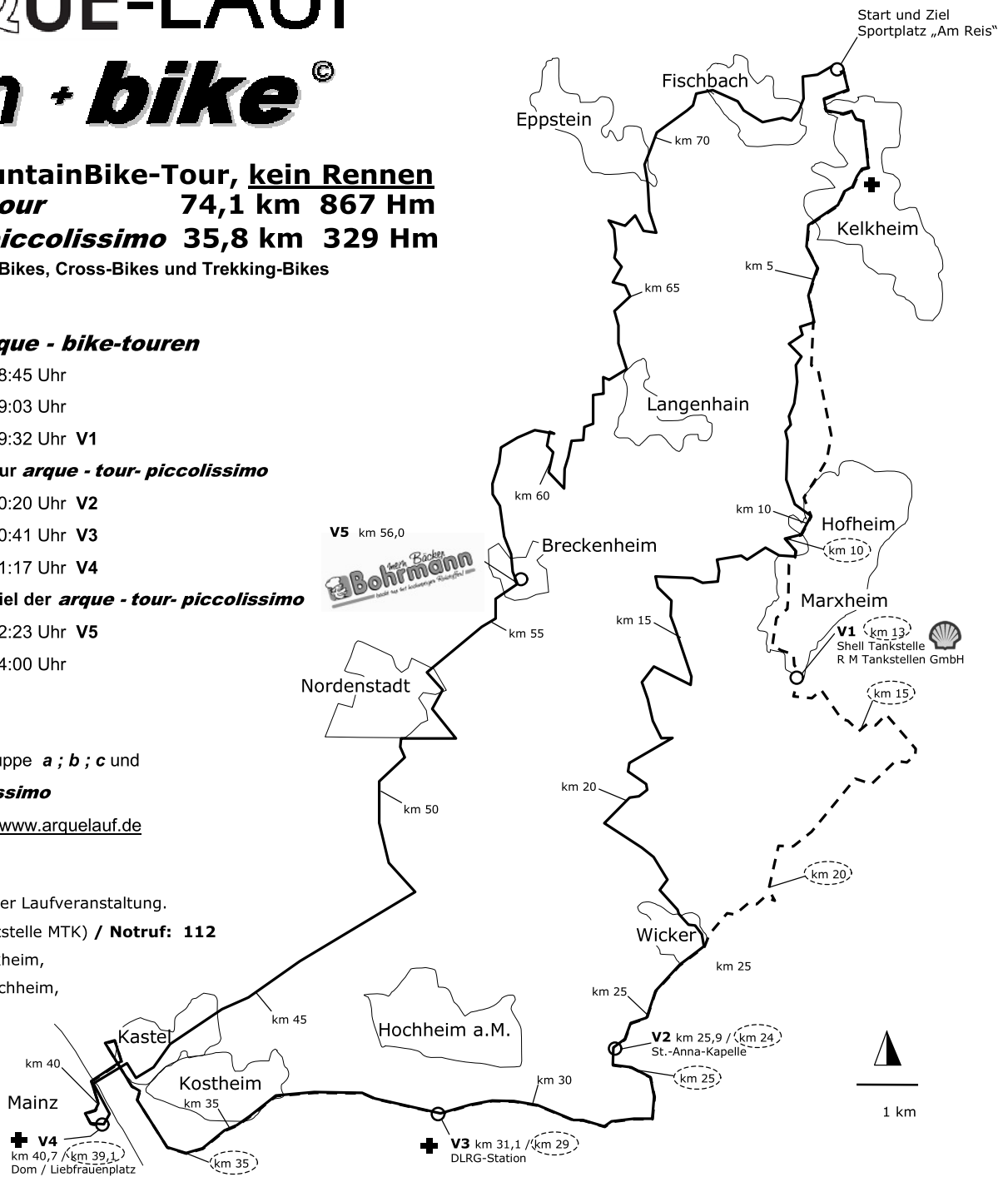
Einzelheiten siehe unter www.arquelauf.de

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



Änderungen oder situationsbedingte Anpassungen der Strecke behalten wir uns vor.

Layout 2010 Toni Wendt®

ARQUE-LAUF

run + bike®

Geführte MountainBike-Tour, kein Rennen, geeignet für Mountain-Bikes, Cross-Bikes und Trekking-Bikes

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)

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 (bis zu 20 Personen).

Ziel

„arque - tour-piccolissimo“

Dom/Liebfrauenplatz, Mainz **11:32 Uhr 35,8 km**

„arque - bike-tour“

Sportplatz „Am Reis“ **14:00 Uhr 74,1 km**

Information

ARQUE-Bike-Büro

Toni Wendt

eMail: toni.wendt@arcor.de

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

ARQUE -Büro

Olaf Pfliederer

eMail: webmaster@arquelauf.de

Telefon: 06131-320632

siehe auch www.arquelauf.de

Anmeldung

Online über www.arquelauf.de

Alternativ mit beiliegender Anmeldung:

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

Startnummern

Samstag beim **ARQUE-Roll-on** (Schönwiesenhalle)

Startgeld)*

Details siehe Anmeldebogen. Die Erlöse kommen der **AR**beitsgemeinschaft für **QUE**rschnittgelähmte mit Spina bifida / Rhein-Main-Nahe e.V. (**ARQUE**) zugute.

Einzahlungen

Postbank Frankfurt BLZ 500 100 60 Konto-Nr. 61 472-600
NASPA Kelkheim BLZ 510 500 15 Konto Nr. 227-100 001
Stichwort: ARQUE-Lauf 2011

Spende

Über das Startgeld hinaus können Sie **ARQUE** eine Spende zukommen lassen:

Sparda-Südwest BLZ 550 905 00 Konto-Nr.: 400 955 990
Über diese Spende erhalten Sie eine Spendenquittung.

Startablauf

Startort	Kelkheim Sportplatz „Am Reis“
Registrierung	Sonntag 7:30 Uhr am Startort
Meldeschluss	Sonntag 8:15 Uhr
Briefing	Sonntag 8:30 Uhr am Startort
Start	Sonntag 8:45 Uhr

 **software** AG

Process Excellence

Software AG ist weltweit führend im Bereich Business Process Excellence. Seit über 40 Jahren steht unser Name für Innovation: Adabas, die erste transaktionale Hochleistungsdatenbank, ARIS, die erste Plattform zur Analyse von Geschäftsprozessen, und webMethods, der erste B2B-Server und die erste SOA-basierte Integrationsplattform. Wir liefern Produkte, Lösungen und Services für das Management von Geschäftsprozessen (BPM) und bieten neben der strategischen Prozessberatung Software und Services für den Entwurf und das Design von Prozess-Strategien, die Implementierung und Überwachung von Prozessen und für das Datenmanagement.

2010 erzielte die Software AG einen Umsatz von 1,12 Mrd. Euro. Mit unseren 5.600 Mitarbeitern beliefern wir über 10.000 Kunden in 70 Ländern weltweit. Die Software AG hat ihren Hauptsitz in Deutschland und ist an der Frankfurter Wertpapierbörse notiert (TecDAX, ISIN DE 0003304002 / SOW).



Get There Faster.™

Für weitere Informationen über Process Excellence besuchen Sie unsere Website www.softwareag.com

Software AG
Uhlandstr. 12, 64297 Darmstadt, Tel: +49 6151 92-0
E-Mail: info@softwareag.com

... auch dort sind ARQUE-Läufer unterwegs ...

Radisson BLU HOTELS & RESORTS

Stadt	Datum	Logo
Düsseldorf	08.05.2011	METRO GROUP MARATHON DÜSSELDORF
Köln	02.10.2011	köln marathon
Bonn	10.04.2011	Deutsche Post Marathon Bonn
Weiltal	17.04.2011	iwelt marathon würtzburg
Mainz	08.05.2011	Novo Nordisk Gutenberg Marathon Mainz
Zürich	17.04.2011	zürichmarathon
Barcelona	06.03.2011	MARATO BARCELONA
Hamburg	22.05.2011	Haspa Marathon Hamburg
Berlin	25.09.2011, 08.05.2011	BMW BERLIN MARATHON, BIG 25 Berlin
Frankfurt	30.05.2011, 30.10.2011	BMW FRANKFURT MARATHON, SKY RUN
Würzburg	15.05.2011	iwelt marathon würtzburg
München	09.10.2011	MÜNCHEN MARATHON
Wien	17.04.2011	Vienna City Marathon
Malta	27.02.2011	Land Rover Malta Marathon 2011

www.pwc.de

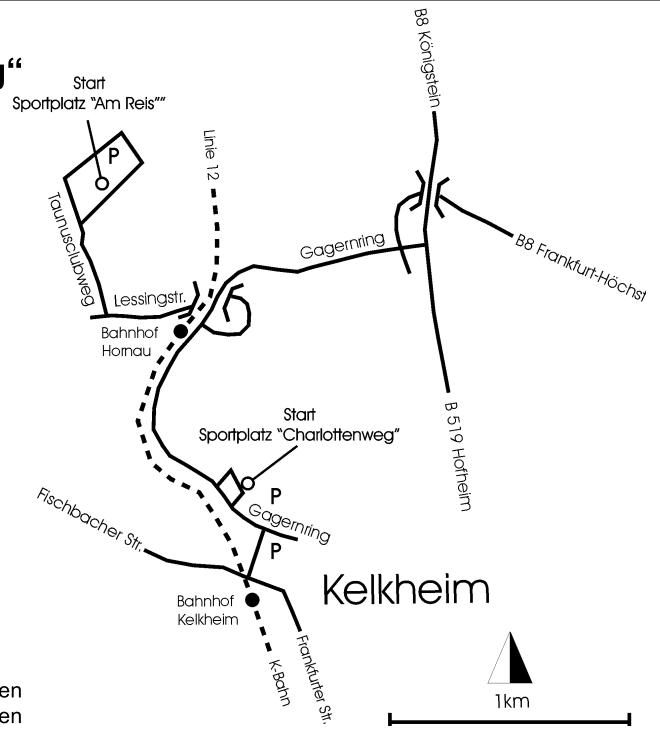
Mit jedem Schritt gewinnen

Beim ARQUE-Lauf ist der Weg das Ziel. Schließlich starten hier alle gemeinsam für einen guten Zweck. Wir wünschen allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern einen guten Lauf.

pwc

ARQUE-LAUF *run + bike* Startplatz Kelkheim und Startplatz L

Start: Kelkheim, Sportplatz „Am Reis“
Start: Kelkheim, Sportplatz „Charlottenweg“



Registrierung: Sonntag ab 7:30 Uhr
Startnummern: Samstag ARQUE-Run-up
 Sonntag bei der Registrierung
Meldeschluss: Samstag ARQUE-Run-up

Startgeld: Details siehe Anmeldebogen

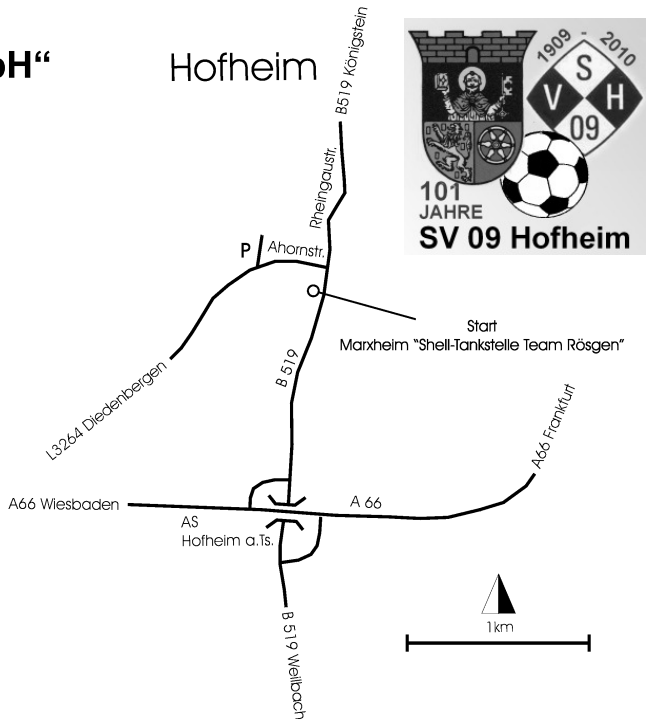
T-Shirts (5,00 €): Samstag ARQUE-Run-up
 Sonntag bei Registrierung

Parkplätze: an beiden Startplätzen vorhanden
Umkleide- und Duschräume: an beiden Startplätzen vorhanden

HLB „DOM-Shuttle“ Hinfahrt 7:15 Uhr ab Mainzer DOM / Fischtorplatz - **Anmeldung erforderlich**
HLB „Shuttle-Service“ beide Startplätze werden angefahren.
 Für Teilnehmer der „*arque - tour-piccolissimo*“ - **Anmeldung erforderlich**

Startzeiten
arque - bike-tour [Uhr]: Gruppe 1 9:00 | Gruppe 2 9:01 | Gruppe 3 9:02 | *arque - tour-piccolissimo* 9:03
Laufgruppen [Uhr]:
 B [5:00min/km] 9:05 | C [5:30min/km] 9:07 | D [6:00min/km] 9:09 | E [6:30min/km] 9:11 | F [7:00min/km] 9:13

Startplatz L Hofheim-Marxheim
„Shell-Tankstelle, RM -Tankstellen GmbH“



Registrierung: Sonntag ab 9:00 Uhr
Startnummern: Samstag ARQUE-Run-up
 Sonntag bei der Registrierung
Meldeschluss: Samstag ARQUE-Run-up

Startgeld: Details siehe Anmeldebogen

T-Shirts (5,00 €): Samstag ARQUE-Run-up
 Sonntag bei Registrierung

Parkplätze: keine reservierten Parkplätze
Umkleide- und Duschräume: nicht vorhanden

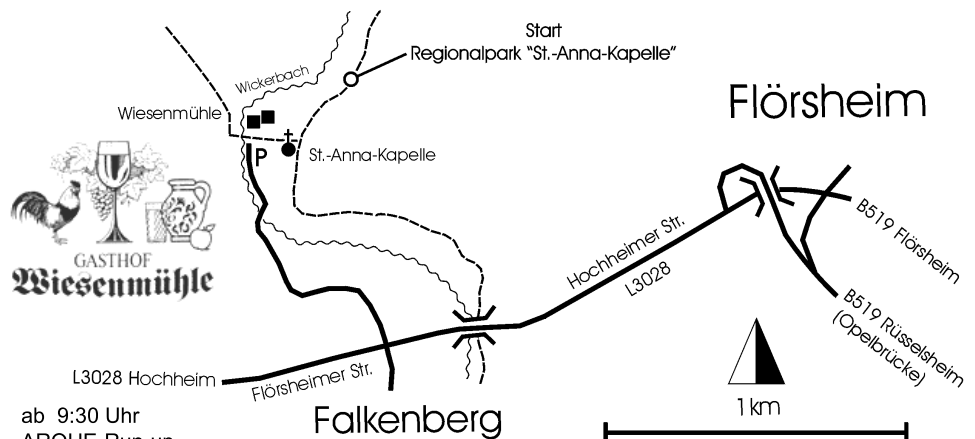
HLB „Shuttle-Service“ Der Startplatz L wird auf der Rückfahrt angefahren.
 Für Teilnehmer der „*arque - tour-piccolissimo*“ - **Anmeldung erforderlich**

Startzeiten
Laufgruppen [Uhr]:
 B [5:00min/km] 10:07 | C [5:30min/km] 10:15 | D [6:00min/km] 10:23 | E [6:30min/km] 10:31 | F [7:00min/km] 10:40

Startplatz M Regionalpark, St.-Anna-Kapelle



Regionalpark
RheinMain



Registrierung: Sonntag
Startnummern: Samstag
Sonntag
Meldeschluss: Samstag

ab 9:30 Uhr
ARQUE-Run-up
bei der Registrierung
ARQUE-Run-up

Startgeld: Details siehe Anmeldebogen

T-Shirts (5,00 €): Samstag
Sonntag

ARQUE-Run-up
bei Registrierung

Parkplätze:
Umkleide- und Duschräume:

keine Parkplätze - Zufahrt über „Restaurant Wiesenmühle“
nicht vorhanden

HLB „Shuttle-Service“

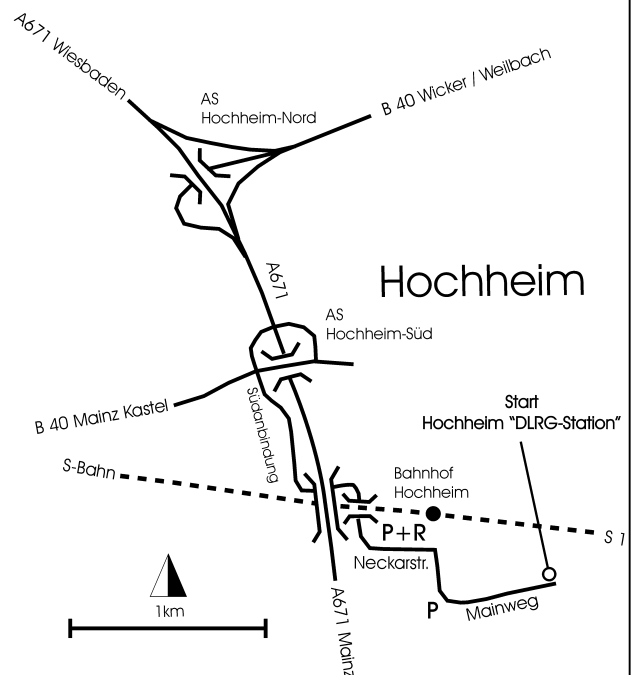
Zum Startplatz besteht kein Shuttle-Service oder eine zumutbare Verbindung mit öffentlichen Verkehrsmitteln. Wir bitten Sie die Rückfahrt in Privatfahrzeugen selber zu organisieren.

Startzeiten

Laufgruppen [Uhr]:

B [5:00min/km] **10:47** | **C** [5:30min/km] **10:59** | **D** [6:00min/km] **11:11** | **E** [6:30min/km] **11:23** | **F** [7:00min/km] **11:35**

Startplatz S Hochheim, DLRG-Station



Registrierung: Sonntag
Startnummern: Samstag
Sonntag
Meldeschluss: Samstag

ab 10:00 Uhr
ARQUE-Run-up
bei der Registrierung
ARQUE-Run-up

Startgeld: Details siehe Anmeldebogen

T-Shirts (5,00 €): Samstag
Sonntag

ARQUE-Run-up
bei Registrierung

Parkplätze:
Umkleide- und Duschräume:

„P&R“ Parkplatz am Bahnhof
nicht vorhanden

HLB „Shuttle-Service“

Die Rückfahrt zum Startplatz ist mit öffentlichen Verkehrsmitteln möglich (2,30 € Stand 01.01.2011). Nutzen Sie die Buslinien 54/68 ab „Rathaus/Rheingoldhalle“ bis zum Bahnhof „Mainz-Kastell“ (4 min) und steigen Sie dort in S1 Richtung Frankfurt um - bis Hochheim (4 min).

Startzeiten

Laufgruppen [Uhr]:

B [5:00min/km] **11:17** | **C** [5:30min/km] **11:32** | **D** [6:00min/km] **11:46** | **E** [6:30min/km] **12:01** | **F** [7:00min/km] **12:16**

ARQUE-LAUF *run + bike* Regulations

German Road Races (GRR)

Richtig betrieben stellt der Ausdauersport eine der wirkungsvollsten Möglichkeiten zur Erhaltung von Gesundheit und Leistungsfähigkeit bis ins hohe Alter dar. Sie möchten an einem Ausdauerwettbewerb teilnehmen (5 -10 km, Halbmarathon, Marathon)? Um Sie bei einem optimalen Start in Ihre körperliche Aktivität zu unterstützen und einer möglichen Gesundheitsgefährdung vorzubeugen, bitten wir Sie, den nachfolgenden GRR-Fragenkatalog zur Gesundheit gewissenhaft auszufüllen.

Haben Sie dabei eine oder mehrere Fragen mit „Ja“ beantwortet, empfehlen wir Ihnen eine sportmedizinisch-kardiologische Untersuchung vor Aufnahme einer regelmäßigen Trainings- oder Wettkampftätigkeit.

Bitte beachten Sie, dass auch der absolvierte Trainingsumfang Ihre Fitness bestimmt und eine gesundheitlich relevante Größe darstellt. So sollten Sie sich beispielsweise für die Teilnahme an einem Marathon mindestens 1 ½ bis 2 Jahre zielgerichtet und geplant vorbereiten.

Wir erwarten von Ihnen ein hohes Maß an Eigenverantwortung. Ihre Gesundheit liegt in Ihren Händen, bitte gehen Sie sorgsam und fürsorglich damit um.

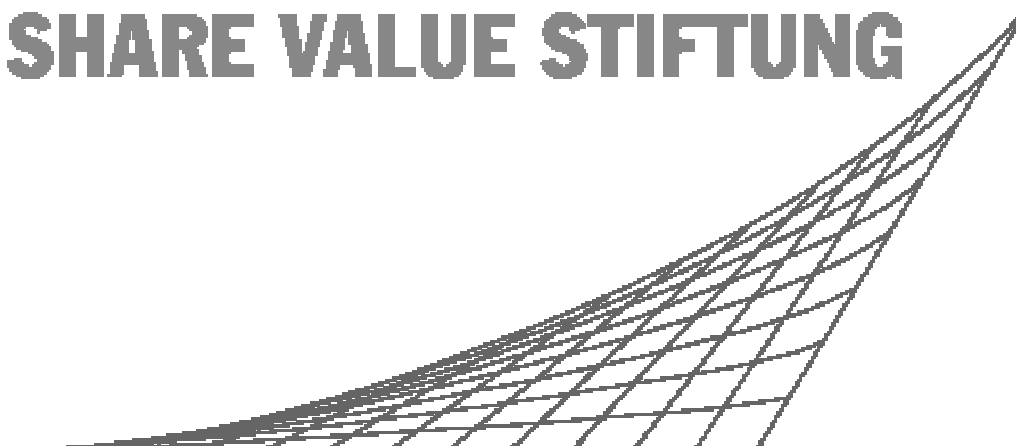


GRR-Fragenkatalog zur Gesundheit*

1. Hat Ihnen jemals ein Arzt gesagt, Sie hätten "etwas am Herzen" und Ihnen Bewegung und Sport nur unter medizinischer Kontrolle empfohlen?
2. Sind Sie über- oder untergewichtig?
3. Liegt Ihr Bauchumfang über 88 cm (bei Frauen) bzw. über 102 cm (bei Männern)?
4. Sind Sie über 35 Jahre alt und über längere Zeit nicht sportlich aktiv gewesen?
5. Sind im Rahmen von Blutdruckkontrollen erhöhte Blutdruckwerte festgestellt worden?
6. Sind auffällige Blutfettwerte bei Ihnen festgestellt worden?
7. Rauchen Sie oder haben Sie über eine längere Lebensspanne geraucht?
8. Gibt es in Ihrer direkten Verwandtschaft Fälle von Bluthochdruck, Herzkrankheiten / Herzinfarkt, Blutzuckererkrankung oder Schlaganfall?
9. Sind Sie zuckerkrank?
10. Hatten Sie in den letzten Monaten Herzrasen, Luftnot oder Schmerzen in der Brust, gleichgültig ob in Ruhe oder unter körperlicher Belastung?
11. Nehmen Sie Medikamente gegen Bluthochdruck, Herz- oder Atembeschwerden ein?
12. Haben Sie jemals Schwindel oder Ohnmachtzustände in Ruhe oder unter körperlicher Belastung erfahren?
13. (Bestehen Beschwerden oder Erkrankungen des Bewegungsapparates, die unter körperlicher Aktivität zunehmen können?)

*zusammengestellt nach den derzeit vorherrschenden Auffassungen führender Mediziner und sportmedizinischer Institute in Deutschland.

SHARE VALUE STIFTUNG



MIT AKTIEN HELFEN

www.mit-aktien-helfen.de oder www.share-value.de

Regeln für das Fahren mit dem Bike bei der *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 zugeben, 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 Sperrschilde, 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.

Anmeldung zum **24. ARQUE-LAUF *run + bike*** 13. November 2011

Haftungsausschluss

- Ist der Veranstalter in Fällen höherer Gewalt berechtigt oder aufgrund behördlicher Anordnungen oder aus Sicherheitsgründen verpflichtet, Änderungen in der Durchführung der Veranstaltung vorzunehmen oder diese abzusagen, besteht keine Schadenersatzpflicht des Veranstalters gegenüber dem Teilnehmer.
- Der Veranstalter haftet nicht für nicht wenigstens grob fahrlässig verursachte Sach- und Vermögensschäden; ausgenommen von dieser Haftungsbegrenzung sind Schäden, die auf der schuldhaften Verletzung einer vertraglichen Hauptleistungspflicht des Veranstalters beruhen, und Personenschäden (Schäden an Leben, Körper oder Gesundheit einer Person). Die vorstehenden Haftungsbeschränkungen erstrecken sich auch auf die persönliche Schadenersatzhaftung der Angestellten, Vertreter, Erfüllungsgehilfen und Dritter, derer sich der Veranstalter im Zusammenhang mit der Durchführung der Veranstaltung bedient, bzw. mit denen er zu diesem Zweck vertraglich verbunden ist.
- Der Veranstalter übernimmt keine Haftung für gesundheitliche Risiken des Teilnehmers im Zusammenhang mit seiner Teilnahme. Es obliegt dem Teilnehmer, seinen Gesundheitszustand vorher zu überprüfen. Siehe dazu auch den unten abgedruckten GRR-Fragenkatalog zur Gesundheit.
- Der Veranstalter übernimmt keine Haftung für von ihm beauftragten Dritten für den Teilnehmer verwahrte Gegenstände; die Haftung des Veranstalters aus groben Auswahlverschulden bleibt unberührt.

Datenerhebung und -verwertung

- Die bei Anmeldung vom Teilnehmer angegebenen personenbezogenen Daten, werden gespeichert und zu Zwecken der Durchführung und Abwicklung der Veranstaltung, einschließlich des Zwecks der medizinischen Betreuung der Teilnehmers auf der Strecke und beim Zieleinlauf durch die die Veranstaltung betreuenden medizinischen Dienste, verarbeitet. Dies gilt insbesondere für die zur Zahlungsabwicklung notwendigen Daten (§ 288 BDSG). Mit der Anmeldung willigt der Teilnehmer in eine Speicherung der Daten zu diesem Zweck ein.
- Die im Zusammenhang mit der Teilnahme an der Veranstaltung gemachten Fotos, Filmaufnahmen und Interviews der Teilnehmer in Rundfunk, Printmedien, Büchern, fotomechanischen Vervielfältigungen können vom Veranstalter ohne Anspruch auf Vergütung verbreitet und veröffentlicht werden.
- Es werden Name, Vorname, Geburtsjahr und Verein des Teilnehmers zur Darstellung von Starterlisten in allen relevanten veranstaltungsbegleitenden Medien (insbesondere im Internet) abgedruckt, bzw. veröffentlicht. Mit der Anmeldung willigt der Teilnehmer in eine Speicherung und Verwertung der Daten zu diesem Zweck ein.
- Der Teilnehmer kann der Weitergabe seiner personenbezogenen Daten gem. vorstehender Abs. 2 und 3 gegenüber dem Veranstalter schriftlich oder per E-Mail widersprechen.

Name : _____ Vorname : _____

Geburtsdatum : _____ Straße : _____

Postleitzahl : _____ Ort : _____

Telefon : _____ e-Mail : _____

Verein : _____ Erststarter : ja nein

Ich erkenne die **ARQUE-LAUF *run + bike*** Regulations an. Datum / Unterschrift : _____

ARQUE-LAUF *run + bike*

Startgeld pro Strecke		Startort	Zielort	bis 31.10.		ab 1.11. bis ARQUE-Run-up	
ARQUE-LAUF	34.630 m	Am Reis	Mainz Liebfrauenplatz	22,00 €		27,00 €	
		Charlottenweg					
arque - sprint L	22.113 m	Hofh.-Marxheim Shell-Tankstelle		16,00 €		21,00 €	
arque - sprint M	14.485 m	St.-Anna-Kapelle		12,00 €		17,00 €	
arque - sprint S	8.813 m	DLRG Station Hochheim		9,00 €		14,00 €	

Laufgruppen wählen B [5:00min/km] C [5:30min/km] D [6:00min/km] E [6:30min/km] F [7:00min/km]

ARQUE-LAUF *run + bike*

Startgeld pro Strecke		Startort	Zielort	bis 31.10.		ab 1.11. bis ARQUE-Run-up	
arque - bike-tour	74,1 km	Am Reis	Kelkheim Sportpl. Am Reis	22,00 €		27,00 €	
arque - tour-piccolissimo	35,8 km	Am Reis	Mainz Liebfrauenplatz	16,00 €		21,00 €	

Teilnahme am **ARQUE-Run-up / ARQUE-Roll-on** am 12.11.2011 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

... mit Bike

Postbank Frankfurt NASPA Kelkheim Scheck beiliegend Bar

oder vorzugsweise per Einzugsermächtigung im Lastschriftverfahren über den **Gesamtbetrag** : _____ €

Kontoinhaber : _____ Konto-Nr.: _____

BLZ : _____ Bank : _____

Hiermit ermächtige ich ARQUE e.V. den oben genannten Betrag von vorstehend bezeichnetem Konto widerruflich einzuziehen. Falls mein Konto die erforderliche Deckung nicht aufweist, besteht seitens des kontoführenden Kreditinstituts keine Verpflichtung zur Einlösung.

Datum : _____ Unterschrift : _____

Presse - Info

„Das bin ich“ (Hobbys, besondere sportliche Leistungen etc.)

ARQUE bedankt sich für Ihre aktive Unterstützung !

