

Liebe Teilnehmer, Sponsoren und Helfer,

zunächst einmal freuen wir uns, dass sie/ihr unsere Veranstaltung – wie auch immer – unterstützt. Sei es aktiv auf dem Rad oder durch Spenden. Anbei findet ihr in Kürze das Wichtigste auf eure brennenden Fragen.

### **Das Motto der Veranstaltung:**

„Gemeinsam für den guten Zweck – Sie spenden, wir strampeln!“  
Unter diesem Motto veranstaltet der R.C. Radlexpress Feucht e.V. am 4./5. Februar 2012 einen 24 Stunden Benefiz – Indoor Cycling Marathon in der Bürgerhalle von Feucht-Moosbach. Der Verein R.C. Radlexpress Feucht e.V. ist der Organisator und Ausrichter der Veranstaltung.  
Die Teilnehmergebühren werden verwendet, um unsere Fixkosten, die uns durch GEMA, Versicherung, Leihgebühr der Räder usw. entstehen, abzudecken.  
Der Erlös der Veranstaltung wird durch Sponsoren sowie durch eure freiwilligen Spenden erbracht und geht in diesem Jahr vollständig an die Nürnberger Land Tafel e.V.

### **Wo findet die Veranstaltung statt?**

Der Veranstaltungsort ist die Bürgerhalle in Feucht-Moosbach, Kirchenstrasse. Moosbach ist 3km östlich von Feucht und liegt an der Staatstrasse zwischen Feucht – Altdorf.

Die genaue Anfahrt findet ihr hier:

[http://www.indoorcycling-marathon.de/?page\\_id=9](http://www.indoorcycling-marathon.de/?page_id=9)

### **Gibt es Parkplätze?**

#### **Ganz wichtig!**

Da es in den letzten Jahren immer Probleme mit der Parkplatzsituation vor der Halle gab. Prinzipiell gilt: In der Kirchenstrasse darf hallenseitig grundsätzlich nicht geparkt werden, da dies den Feuerwehrzufahrts- bzw. Rettungsweg blockiert. Wir müssen das in diesem Jahr auch strikt kontrollieren und so könnte es zur Folge haben, dass ihr in eurer Fahrzeit ggf. vom Rad müsst, um euer Auto um zuparken. Verschwitzt im Februar nicht ganz angenehm.

Wir bitten euch deswegen lieber ein paar Gehminuten in Kauf zu nehmen und euer Auto so abzustellen, dass niemand behindert wird. Vielen Dank!

Wenn möglich, bildet einfach Fahrgemeinschaften oder kommt mit der S-Bahn. Moosbach hat einen Haltepunkt an der Strecke der S2 Nürnberg – Altdorf. Der Haltepunkt ist nur 5 Minuten Gehzeit von der Bürgerhalle entfernt.

### **Wann fängt die Veranstaltung an?**

Der Aufbau beginnt für Helfer und Aussteller bereits am Freitag den 03. Februar ab 18:00 Uhr. Die Aussteller bitten wir, wenn möglich, ihre Stände bereits Freitag aufzubauen. Am Veranstaltungstag ist dies leider nur eingeschränkt vor Beginn möglich. Sponsoren, die noch Werbematerial anbringen möchten, bitten wir dies ebenfalls Freitagabend zu tun.

Der sportliche Teil der Veranstaltung beginnt pünktlich am Samstag den 04. Februar **um 10:00 Uhr**. Am Samstag ist die Halle bereits ab 8:30 Uhr geöffnet. Alle Teilnehmer, die um 10:00 Uhr starten, bitte bis spätestens 9:30 Uhr anwesend sein. Wir wollen um 9.50 Uhr mit ein paar kurzen Grußworten beginnen. Ab ca. 10:00 Uhr geht es dann sportlich los. Udo und Peter starten mit euch in die ersten zwei Stunden!

Das Ganze geht dann ohne Unterbrechung rund um die Uhr. Der sportliche Teil endet am Sonntag den 05. Februar **um 10.00 Uhr**. Im Anschluss erfolgt die finale Scheckübergabe an die Nürnberger Land Tafel e.V. sowie ein Weißwurstfrühstück für die Helfer und Freunde.

### **Muss ich am Samstag um 10:00 Uhr anwesend sein, wie läuft das ganze ab?**

Nein, ihr müsst nicht (aber ihr dürft und könnt gerne) von Anfang an dabei sein. Wer einen späteren Termin hat, kommt aber rechtzeitig. Jeder Teilnehmer sollte spätestens 15 min vor der vollen Stunde anwesend sein. Zu jeder vollen Stunde erfolgen die Wechsel auf den Rädern.

Die Teilnehmerlisten werden auch am Veranstaltungstag an die Wand geklebt. Hier können **falls möglich**, auch noch kurzfristig zusätzliche Stunden belegt werden.

#### **Ein Beispiel:**

Ich fahre für das Team „XY“, bin dem Rad 15 zugewiesen, starte am Samstag um 13:00 Uhr und fahre nur 1 Stunde.

- 12:45 Uhr: Ich bin fertig umgezogen, und gebe meine unterschriebene „**Haftungsausschlusserklärung**“ einem Helfer oder der Aufsicht. Die Helfer erkenne ich am weißen T-Shirt. Anmerkung: Ohne die Unterschrift auf dem Haftungsausschluss lassen wir keinen aufs Rad. Das hat versicherungstechnische Gründe und wir werden peinlichst darauf achten.
- 12:50 Uhr: Ich suche mir das Rad mit der Nummer 15 und helfe ggf. meinen „Vorgänger“ bei der Radpflege.
- 12:55 Uhr: Ich besteige mein Rad, lege mein zweites Handtuch (gegen den Schweiß) darauf ab und stelle das Rad entsprechend meiner Körpergröße und persönlichen Bedürfnissen ein.
- 13:00 Uhr: Der Instrukteur beginnt mit seiner Übungsstunde. Ich beginne ebenfalls zu treten und lege mich 50 min ins Zeug.
- 13:50 Uhr: Meine Trainingsstunde ist jetzt zu Ende. Ich steige vom Rad, besorge mir Reinigungsmittel, Papier und Lappen. Ich mache mein Rad wieder sauber und verlasse es so, wie ich es selber vorfinden möchte. Mein gebrauchtes Papier stopfe ich in die

Müllsäcke.

Wenn ich länger fahre als eine Stunde, fahre ich jetzt einfach für mich weiter.

13:55 Uhr: Ich bin jetzt spätestens fertig. Mein Nachfolger wartet schon. Ich gehe jetzt zum Duschen, hole etwas zu Trinken, schnappe ein wenig Luft, warte auf meine Freunde, höre weiter Musik, schau mir die Videoclips vom Radlexpress an, kaufe was bei Finish Line, halte ein Schwätzchen, esse einen Kuchen oder Imbiss, halte noch ein Schwätzchen und überlege ob ich noch mal fahren will.

### **Wer macht mein Rad wieder sauber?**

Der gleiche, der euer Rad daheim auch putzt.  
Im Normalfall ist das man(n)/frau das selber. Nach Abschluss der Trainingseinheit verlasst bitte das Rad so wie ihr es vorfinden wollt, nämlich sauber. Besorgt euch von den Helfern Lappen, Papier und Putzmittelchen und wischt das Rad wieder. Der Nachfolger wird es euch danken.

### **Kann ich jemanden mitbringen?**

Natürlich, bringt ruhig mit wen ihr wollt. Frau, Freundin, Mann, Freund (Besser aber nicht beide gleichzeitig, oder doch? Umso lustiger für uns!) Kinder, Mama, Papa, Oma, Opa, Nachbarn oder Freunde.  
Bitte achtet unbedingt selbst auf eure Kinder. Eine Kinderbetreuung haben wir leider nicht!

### **Was muss ich selber mitbringen?**

Eine gute Gesundheit, gute Laune, zweckmäßige Sport- oder Radbekleidung, Sportschuhe mit fester Sohle (noch besser sind Radschuhe mit SPD System), unbedingt eine Plastiktrinkflasche fürs Rad (bereits gefüllt) und ein zweites Handtuch zum Schweiß abwischen beim radeln.  
Wenn ich zusätzlich was brauche wie diverse Pülverchen, Energieriegel, Schweinebraten mit Kloß, 6 Nürnberger mit Kraut oder isotonischen Red-Bull mit Wodka muss ich das auch mitbringen.

Duschsachen und Kleidung zum wechseln.

Wenn ich keine laute Musik mag, nehme ich mir auch was für meine Ohren mit.

### **Ruhezone**

Wir haben auch eine Ruhezone. Wer vorhat sich in der Ruhezone“ niederzulassen, bitte auch an Isomatte, Schlafsack oder eigenes Hochbett denken.  
In der Ruhezone bitten wir euch dann auch wirklich ruhig zu sein.

### **Verpflegung**

Wir verkaufen auch kleine Imbisse und Getränke in der Vorhalle.  
Was es gibt, hängt davon ab, wann und was uns die Sponsoren vorbeibringen.  
Am besten mal nachfragen.  
Wir haben u.a. Gulaschsuppe, Wienerle, Leberkäse, und Wurstsemmeln.

Wasser, Apfelsaftschorle, Spezi	1 €
Cola	1 €
Alkoholfreies oder normales Weizen	2 €

Auch hier verdienen wir nichts, es geht alles in den Tafel Spendentopf.

Es gibt aber nicht rund um die Uhr Speisen und sind in der Regel schnell weg.  
Alles solange der Vorrat reicht.  
Wer den großen Hunger hat, kann gerne auch auswärts essen. Moosbach hat einen „Griechen“. Der ist super-gut, nett und auch ein Sponsor von uns. Seine runde Figur spricht für seine Küche.

### **Was wird alles geboten?**

Unsere Instrukteure geben alles für euch. Die Instruktorliste findet ihr unter:  
[http://www.indoorcycling-marathon.de/?page\\_id=772](http://www.indoorcycling-marathon.de/?page_id=772)

In den Pausen, werden euch „DJ Zno“, „DJ.C.“ u. „MC Pit“ mit musikalischen Entgleisungen, akustischen Sondermüll und „The worst of their Liedgut“ quälen.

Zusätzlich werdet ihr im Vorraum visuell eingelullt mit Beamer und Videoclips aus vergangenen Radlexpress Events. Kommerzielle Filme dürfen wir leider nicht zeigen.  
Zwischen den Clips gibt es kurze Werbeeinblendungen unserer Sponsoren.

### **„Expo-Area“**

Die Firmen Finish Line, Optik Anderla, MTB-Simulator, Aktiv3 und SportMedics werden mit einem Stand vertreten sein. Dort könnt ihr das ein- oder andere Sportutensil erwerben.

### **Muss ich volle Leistung bringen?**

Nein, hier steht nur der gemeinsame Spaß im Vordergrund. Jeder macht nur soviel, dass es noch gesund ist. Sinnvollerweise einen Pulsmeter umschnallen.

Es ist kein Wettbewerb und nicht jeder ist fit bis unter die Haarspitzen.  
Gesund solltet ihr aber schon sein! Helmpflicht besteht nicht ☺

Wir wollen, dass keiner vom Rad fällt und alle Spaß an der Sache haben. Es werden daher auch keine Kilometer, eingestellte Leistungen oder Schweißverlust in Liter gemessen oder erfasst.

### **Was muss ich beachten, wie verhalte ich mich?**

Wir haben Auflagen vom Vermieter und Behörden die wir unbedingt erfüllen müssen. Erfreulicherweise können wir die Veranstaltung trotzdem auch über Nacht fortführen

Was dürfen wir nicht?

- Geschirr und Gläser ins Freie tragen.
- Im Freien Krach machen
- Die Einrichtung, Equipment oder Möbel beschädigen
- Fenster und Türen ab 22:00 Uhr offen lassen.
- Ruhestörenden Lärm machen.
- Die Zufahrt zuparken
- In der Halle rauchen.

Die Luft wird leider durch das Schließen der Fenster und Türen bestimmt nicht besser. Wir drehen daher die Musik immer 5 Minuten vor jeder vollen Stunde zurück und werden kurz „stoßlüften“.

### **Wer hilft mir?**

Während der gesamten Veranstaltung sind Helfer anwesend. Die erkenne ich am weißen T-Shirts. Diese Leute versuchen sich meistens zu verstecken, wissen niemals Bescheid, aber machen zumindest ein betroffenes Gesicht und heucheln vor, sich darum zu kümmern ;- ) Ihr kennt das ja bereits von Anderen Dienstleistern.

Wenn es jemanden schlecht werden sollte (wegen der Musik oder warum auch immer), es sind Rund um die Uhr Ersthelfer anwesend.

### **Was ist wenn ich was kaputt mache?**

Wie im richtigen Leben auch. Ich bin ehrlich, sage es einem Helfer, melde es meiner Versicherung und fluche leise vor mich hin.

Nehmt unbedingt eure Wertsachen mit in die Halle. Lasst nichts in den Umkleiden liegen.

Ich unterschreibe auch einen Haftungsausschluss (im Anhang) wie bei jeder ordentlichen Sportveranstaltung. Dann ist der Veranstalter fein raus wenn mir was geklaut wird, ich mich überschätz habe oder ich das randalieren anfangen.

### **Was mache ich wenn ich nicht teilnehmen kann?**

Wenn ich Teamstarter bin, sage ich nur meinem Captain Bescheid.

Als Einzelstarter sage ich dem Veranstalter Bescheid.

Vor der Veranstaltung am besten mittels email, am Veranstaltungstag genügt ein kurzer Anruf. Die Nummer veröffentlichen wir rechtzeitig auf der Homepage.

### **Nachmeldungen?**

Nur am Veranstaltungstag vor Ort. Vergeben werden nur freie Plätze nach Absprache. Es besteht kein Anspruch auf einen Start. Für freie Plätze auf den

Einzelstarter Räder, trage ich mich „handschriftlich“ in die ausgehängten Listen ein.

Die Belegung der Teamrädern obliegt den jeweiligen Teams, da mischen wir uns als Veranstalter nicht ein. Ihr könnt das aber vor Ort mit den entsprechenden Teams absprechen.

**Dusch- und Umkleidemöglichkeiten:**

Vor Ort vorhanden. Bitte haltet die Nasszellen möglichst sauber und feiert dort keine Partys ;-).

**Letzte Infos:**

Es wäre nicht schlecht, wenn ihr kurz vor der Veranstaltung auch noch mal auf unsere Homepage seht: [www.indoorcycling-marathon.de](http://www.indoorcycling-marathon.de)

Viel Spass & Keep on Cycling wünscht euch

das Radlexpress Orga-Team