

MS-Selbsthilfegruppe

Bad Brückenau



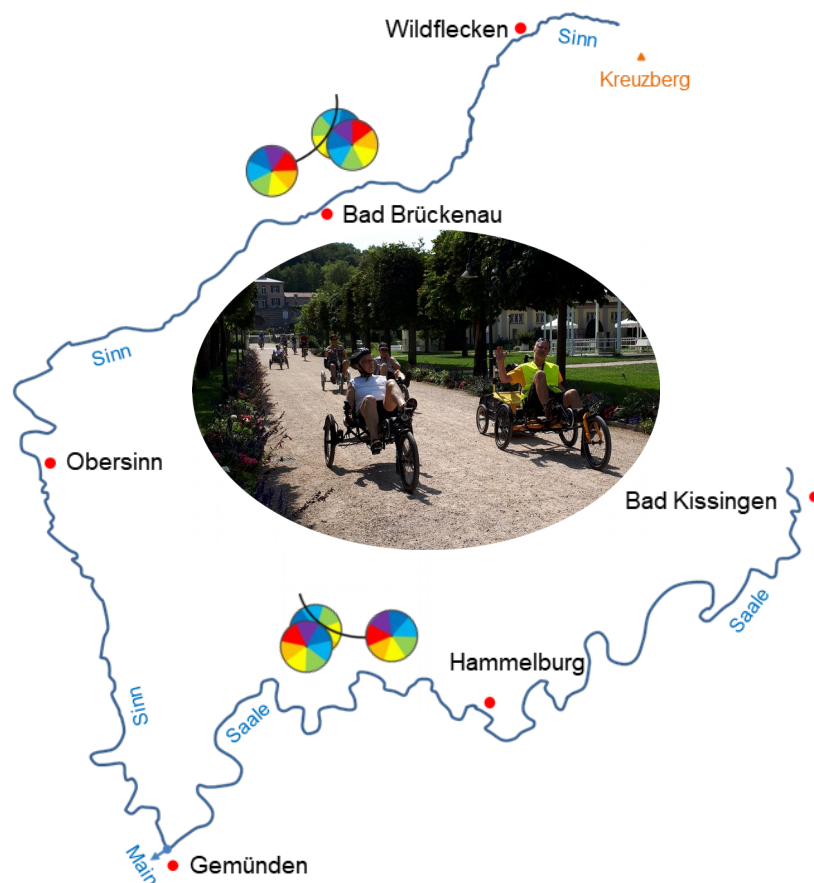
Sinn erleben – Eine Erfahrung auf drei Rädern

Mit Liegedreirad und E-Pilot

von

16.08. – 20.08.2019

an Sinn und Saale unterwegs



Bad Brückenau

Obersinn – Gemünden – Hammelburg – Bad Kissingen

Sinn erleben – Eine Erfahrung auf drei Rädern



Inhaltsverzeichnis

Motto und Ziel der Aktion.....	3
Etappen.....	3
Anmeldung.....	4
Foto- und Videoaufnahmen.....	4
Verpflegung und Übernachtung.....	5
Teilnehmerzahl.....	5
Tagesteilnahme.....	6
Änderungsvorbehalt und Regelung bei Absage unserer Veranstaltung.....	6
Hinweise zum Tourablauf.....	6
Tagesablauf.....	7



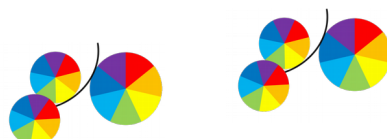
Hase Bikes - Kettwiesel



Hase Bikes - Pino



Alber – E-Pilot an einem Aktivrollstuhl



Sinn erleben – Eine Erfahrung auf drei Rädern



Motto und Ziel der Aktion

Gemeinsam statt einsam! Bewegung, Selbstbestätigung und Ermutigung in der Gruppe.

- **Jeder** könnte teilnehmen, der sich auf das „Abenteuer“ einer mehrtägigen Tour einlassen möchte. Wir finden sicherlich auch für dich das passende Fahrzeug, Liegedreirad, Stufentandem oder E-Pilot.
- **Gemeinsam** bewältigen wir die Herausforderung in kleinen Schritten, die uns stetig näher zu unserem Ziel tragen, das wir schließlich alle zusammen auch erreichen wollen.
- **Freunde, Bekannte, Verwandte** sind natürlich herzlich eingeladen, dabei zu sein.

Wir nutzen Liege-Dreiräder von Hase Bikes. Sie sind in der Regel mit Elektromotoren ausgestattet und werden auf die persönlichen Bedürfnisse angepasst. Nach Bedarf können wir die Räder auch zu Tandems kombinieren, so dass z.B. auch Sehbeeinträchtigungen oder Bedenken bezüglich der eigenen Kondition kein Hinderungsgrund für eine Teilnahme darstellen. Im Tandem muss nicht mitgetreten werden. Aufgrund der eigenen Schaltung bestimmt jeder seine Trittschwindigkeit. Ein Liegedreirad mit Handbike-Antrieb können wir auf Wunsch ebenfalls bereitstellen.

Die Firma Alber stellt euch alternativ Aktivrollstühle mit dem elektromotorisierten Rollstuhlzuggerät E-Pilot zur Verfügung und führt auch eine Einweisung durch. Der E-Pilot ist einfach an den Rollstuhl zu koppeln und bildet mit ihm zusammen ein „E-Mobil“, auf dem ihr die Touren mit uns erleben könnt. Bei Bedarf kann der E-Pilot in Sekundenschnelle auch wieder vom Rollstuhl getrennt werden. Die Beschleunigung des E-Pilot erfolgt ausschließlich über den Gasgriff am Lenker.

Mit dieser mehrtägigen Tour durch das Sinn- und Saaletal unternehmen wir gemeinsam etwas, das viele von euch wahrscheinlich nicht mehr für möglich und erlebbar gehalten hätten. Aber es ist möglich! Wir werden diese herrliche und abwechslungsreiche Landschaft entlang der Sinn und der Saale durchfahren.

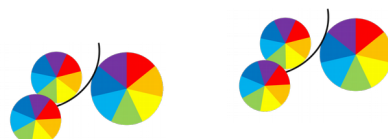
Es wird sicherlich für uns alle, d.h. MS-Betroffene, Teilnehmer, Begleiter und Helfer, eine persönliche Bereicherung.

Auch wenn du nicht aus unserer Multiple Sklerose Selbsthilfegruppe bist, bist du eingeladen bei uns teilzunehmen, unabhängig deines Handicaps.

Etappen

Bad Brückenau – Obersinn – Gemünden – Hammelburg – Bad Kissingen

WT	Datum	Start	Ziel	Fahrzeit	Strecke
Fr	16.08.2019	Bad Brückenau		1,0 h	8,0 km
Sa	17.08.2019	Bad Brückenau	Obersinn	3,0 h	25,0 km
So	18.08.2019	Obersinn	Gemünden	3,0 h	24,0 km
Mo	19.08.2019	Gemünden	Hammelburg	4,0 h	28,0 km
Di	20.08.2019	Hammelburg	Bad Kissingen	3,0 h	25,0 km
				Gesamt	110,0 km



Sinn erleben – Eine Erfahrung auf drei Rädern



Anmeldung

Eine Teilnahme an der Radtour erfolgt grundsätzlich auf eigene Gefahr und auf eigenes Risiko. Die Radtour kann hierbei sowohl auf öffentlichen Straßen und Wegen als auch über befestigte und unbefestigte Straßen und Wege führen.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Kontakt per Email unter: Sinn-erleben@t-online.de

Telefonischer Kontakt unter : 09741 9374487
Ansprechpartner Andre Pfister

Aktuelle Informationen zur Veranstaltung sind in der MagentaCLOUD der Telekom hinterlegt:

<https://www.magentacloud.de/share/k-h-57nh57>

Den Teilnahmebeitrag von

- je **85 €** pro Person

bitte **bis** zum **01.08.2019** auf das Gruppenkonto bei der Sparkasse Bad Kissingen überweisen:

DMSG LV Bayern e.V. Gruppe Bad Brückenau IBAN DE19 7935 1010 0031 3076 55

Die Teilnehmer haben während der Radtour die geltenden straßenverkehrsrechtlichen Bestimmungen zu beachten und nehmen auf eigene Gefahr teil. Das Radfahren ist mit kontinuierlicher körperlicher Anstrengung sowie fortdauernder Konzentration verbunden. Dies gilt im gleichen Maße für alle weiteren genutzten Fahrzeuge wie z.B. E-Pilot oder Handbike.

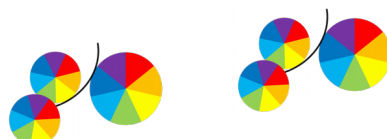
Die gefahren Strecken werden sowohl auf öffentlichen Straßen mit Alltagsverkehr, als auch bevorzugt auf Radwegen sowie befestigten und unbefestigten Wegen zurückgelegt.

Bei der Registrierung werden ein Haftungsausschluss und die Zustimmung zur Bildveröffentlichung unterzeichnet, damit wir Bild und Filmmaterial für Veröffentlichungen in Presse und Internet über unsere Veranstaltung nutzen dürfen.

Foto- und Videoaufnahmen

Von unserer Tour „Sinn erleben – Eine Erfahrung auf drei Rädern“ und den Teilnehmern werden Fotos und Filme bzw. Videos erstellt werden. Für die Teilnahme an der Tour ist euer Einverständnis erforderlich, dass wir diese Aufnahmen in Printmedien, dem Internet, in der Kommunikation, in Vorträgen und im Fernsehen im Zusammenhang mit der Tour verwenden dürfen.

Gerne würden wir auch eure Film- und Fotoaufnahmen sammeln und für obige Zwecke nutzen.



Sinn erleben – Eine Erfahrung auf drei Rädern



Verpflegung und Übernachtung

Wir starten morgens jeweils an der Georgi-Kurhalle in Bad Brückenau und kehren abends mit dem Bus wieder hierhin zurück.

Die Übernachtung erfolgt zuhause, bei Freunden oder individuell organisiert. In Bad Brückenau stehen verschiedene Ferienwohnungen und Hotels zur Verfügung.

Informationen über die Tourist Information :

Tel.: 09741 80411 oder 09741 3669

tourismus@bad-brueckenau.de

Getränke und Brotzeit für unterwegs bringt bitte täglich mit. Zudem besteht die Möglichkeit mittags zusammen einzukehren. Nachmittags bzw. abends steuern wir in der Regel auch noch ein Café an. Näheres entnimmt bitte dem Programm/Tagesablauf .

Teilnehmerzahl

Es stehen 11 Leih-Liegedreiräder zur Verfügung, ein Liegerad wird als Tandemzugfahrzeug reserviert. Somit können 10 Liegedreiräder von den Teilnehmern genutzt werden.

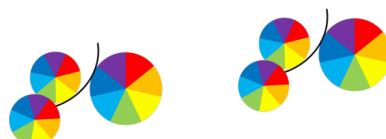
Zudem steht ein zweirädriges Stufentandem Pino zur Verfügung.

Die mögliche Teilnehmerzahl liegt bei

- 10 Teilnehmer mit Leih-Liegedreirad
- 1 Begleitfahrer mit Liegedreirad für Tandembetrieb
- 1 Teilnehmer mit Begleitfahrer auf dem Liegeradtandem Pino
- Teilnehmer auf Leihrollstuhl mit E-Pilot
- weitere Teilnehmer und Begleitfahrer auf eigenen Zweirädern, Dreirädern und Handbikes

Gesamtzahl der Teilnehmer und Begleiter mit Bustransfer	20
--	-----------

Hinzukommen Teilnehmer, die nur eine Etappe mitfahren möchten und die Anreise zum Etappenstart und die Rückreise vom Etappenziel selbst organisieren.



Sinn erleben – Eine Erfahrung auf drei Rädern



Tagesteilnahme

Wer tageweise mitfahren möchte, muss die Anreise an den Etappenstart, die Rückfahrt vom Etappenziel und den Radtransport selbst organisieren. Nähere Informationen unter:

Email: Sinn-erleben@t-online.de

Telefon: 09741 9374487

Für eine **Tagesteilnahme** ist die Teilnahmegebühr von **10 €** auf das Gruppenkonto zu überweisen (siehe Punkt Anmeldung) oder vor Ort zu entrichten.

Treffpunkt jeweils eine halbe Stunde vor dem im Tagesablauf genannten Abfahrtstermin am jeweiligen Startpunkt:

Bad Brückenau	Haupteingang Georgi-Kurhalle
Obersinn	Feuerwehrhaus
Gemünden	Haupteingang Scherenberghalle
Hammelburg	Markthalle

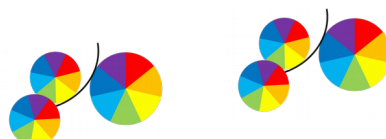
Änderungsvorbehalt und Regelung bei Absage unserer Veranstaltung

Bis zum Beginn der Tour, kann es zu Änderungen des Tagesablaufs und ggf. Entfall einzelner Aktivitäten kommen. Auch noch während der Tour sind witterungs- oder organisationsbedingte Änderungen möglich.

Sollte unsere gesamte Veranstaltung vor Beginn der Durchführung ggf. auch kurzfristig abgesagt werden müssen, werden wir euch eure Teilnahmegebühr erstatten. Weitergehende Ansprüche sind ausgeschlossen. Grund für eine Absage könnte z.B. die Erkrankung des Organizers sein.

Hinweise zum Tourablauf

- Bitte denkt an eure Regenkleidung und an Sonnenschutz!
- Nehmt bitte auch jeweils euer Mobiltelefon mit, sodass wir euch ggf. kontaktieren können, falls z.B. bei einem Pausenaufenthalt die Gruppe nicht zusammen bleibt.



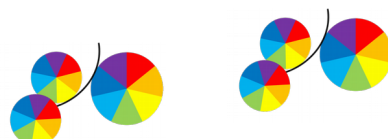
Sinn erleben – Eine Erfahrung auf drei Rädern



Tagesablauf

	Uhrzeit	Beschreibung	Dauer
		Auftaktveranstaltung – Radreise-Bildvortrag	
Do 15.08.	18:00 Uhr	Come-Together mit osteuropäischen und zentralasiatischen Speisen	
	19:00 Uhr	Faszination Fahrrad: Ein Bildvortrag zur Radreise von Carsten Grüner durch das Pamir-Gebirge in Zentralasien. Atemberaubende Landschaften und die berührende Gastlichkeit in Tadschikistan und Kirgistan. 1200 Kilometer auf einer Höhe bis zu 4655 Metern	2 h
	21:00 Uhr	Ende des Vortrags	

Tour-tag	Uhrzeit	Beschreibung	Dauer
1. Tag		Organisatorisches & Vorbereitungen	
Fr 16.08.	12:00 Uhr	Treffpunkt evangelisches Gemeindehaus an der Friedenskirche	
		Formalitäten: Haftungsausschluss, Bildrechte	
		Gemeinsames Kochen und Mittagessen	
		Individuelle Dreiradanpassung, Einweisung E-Pilot	3,5 h
		Testfahrten	
	15:30 Uhr	Ökumenischer Gottesdienst	
	16:30 Uhr	gemeinsamer erster Ausflug auf den Rädern	
	17:30 Uhr	Brotzeit am Gemeindehaus	
	19:00 Uhr	Ende des ersten Tages unserer Tour	
Tour-tag	Uhrzeit	Beschreibung	Dauer
2. Tag		Bad Brückenau - Obersinn	
Sa 17.08.	10:00 Uhr	Treffen an der Georgihalle	
	10:30 Uhr	Biberführung auf drei Rädern mit dem Bund Naturschutz	1,5 h
	12:00 Uhr	Pause im Gasthaus zum schwarzen Roß in Eckarts	1,5 h
	13:30 Uhr	Über den Rhönexpress Bahnradweg nach Altengronau	1,0 h
	14:30 Uhr	Kaffeepause im Naturbad und Zeit für ein erfrischendes Bad	2,0 h
	16:30 Uhr	Weiterfahrt nach Obersinn	1,5 h
	18:00 Uhr	Unterstellen der Räder und Rückfahrt nach Bad Brückenau	
	18:30 Uhr	Ankunft an der Georgihalle	



Sinn erleben – Eine Erfahrung auf drei Rädern



Tour-tag	Uhrzeit	Beschreibung	Dauer
3. Tag		Obersinn - Gemünden	
So 18.08.	09:00 Uhr	Treffen an der Georgihalle	
	09:30 Uhr	Abfahrt mit dem Reisebus nach Obersinn	
	10:30 Uhr	Mit dem Dreirad entlang der Sinn bis Rieneck	2,0 h
	12:30 Uhr	gemeinsames Mittagessen im Gasthaus "Zum Löwen"	1,5 h
	14:00 Uhr	Stadtführung Rieneck	0,5 h
	14:45 Uhr	Weiterfahrt nach Gemünden	1,0 h
	15:45 Uhr	Erfrischung auf dem Marktplatz im Eiscafé Cortina	1,0 h
	17:15 Uhr	Unterstellen der Räder und Rückfahrt nach Bad Brückenau	
	18:00 Uhr	Ankunft an der Georgihalle	
Tour-tag	Uhrzeit	Beschreibung	Dauer
4. Tag		Gemünden - Hammelburg	
Mo 19.08.	8:30 Uhr	Treffen an der Georgihalle	
	9:00 Uhr	Abfahrt mit dem Bus nach Gemünden	
	10:00 Uhr	Start zur vorletzten Etappe nach Hammelburg	2,5 h
	12:30 Uhr	gemeinsames Mittagessen im Restaurant Roßmühle	1,5 h
	14:00 Uhr	Weiterfahrt nach Hammelburg	1,5 h
	15:30 Uhr	Tagesausklang im Café La Fenice am Marktplatz	1,5 h
	16:00 Uhr	Optional: Stadtspazierfahrt zum Mönchsturm	
	16:45 Uhr	Unterstellen der Räder und Rückfahrt mit dem Bus	
	17:30 Uhr	Ankunft an der Georgihalle	
Tour-tag	Uhrzeit	Beschreibung	Dauer
5. Tag		Hammelburg - Bad Kissingen	
Di 20.08.	8:00 Uhr	Treffen an der Georgihalle	
	8:30 Uhr	Abfahrt nach Hammelburg	
	9:30 Uhr	Beginn der Schlussetappe	3,0 h
	12:30 Uhr	Mit den Dreirädern durch Bad Kissingen	
	13:00 Uhr	Beginn der Reha-Ausstellung in der Bavaria-Klinik	
	13:30 Uhr	Begrüßung und Mittagessen der Radfahrer	
	17:00 Uhr	Rückfahrt nach Bad Brückenau	
	18:00 Uhr	Ankunft an der Georgihalle	
	19:00 Uhr	Abschlussessen am Marktplatz – Ende der Veranstaltung	

