

## Teilnahmebedingungen (Auszug):

Ausführliche Teilnahmebedingungen finden Sie auf unserer Startseite [www.rheuma-liga-bayern.de](http://www.rheuma-liga-bayern.de).

- Bitte lassen Sie einen Radlcheck vor der Teilnahme durchführen.
- Die Teilnahme ist nur mit Fahrradhelm möglich.
- Wir fahren bei jeder Witterung. Bitte achten Sie auf wetterfeste Kleidung.
- Nach der Anmeldung erhalten Sie von uns eine Anmeldebestätigung. Erst dann überweisen Sie bitte die Startgebühr.
- Die Startgebühr beträgt einmalig Euro 15,00. Jeder Teilnehmer / jede Teilnehmerin erhält eine Radl-Weste mit Aufdruck der Rheuma-Liga. Diese Radl-Weste soll uns als Gruppe der Rheuma-Liga sichtbar machen und bei der Tour getragen werden.
- Die Mindestteilnehmerzahl liegt bei 20, die Höchstteilnehmerzahl bei 40. Die zeitliche Reihenfolge des Eingangs der Anmeldung wird berücksichtigt. Sollte die maximale Teilnehmerzahl zum Zeitpunkt der Anmeldung erreicht sein, wird eine Warteliste geführt.

Die Deutsche Rheuma-Liga, Landesverband Bayern e.V. ist als Selbsthilfeorganisation rheumakranker Menschen eine Anlaufstelle für Betroffene aller Altersstufen.

97 Arbeitsgemeinschaften in ganz Bayern beraten Betroffene, bieten Bewegungsangebote, sowie die Möglichkeit der Begegnung und Vernetzung.

### Weitere Infos:

[www.rheuma-liga-bayern.de](http://www.rheuma-liga-bayern.de)

Deutsche Rheuma-Liga, Landesverband Bayern e.V.  
Regionalbüro Nordbayern  
Telefon 0931-784 865 28



## Verbindliche Anmeldung bis spätestens 15. Juli 2019

Fax: 0931-784 865 29

E-Mail: [haas@rheuma-liga-bayern.de](mailto:haas@rheuma-liga-bayern.de)

Post: Zeppelinstr. 67, 97074 Würzburg

Name, Vorname	
Straße	
PLZ, Wohnort	
E-Mail / Telefon	
<b>Ich nehme teil an:</b>	
<b>Etappe 1</b> Kitzingen – Würzburg	<input type="checkbox"/>
<b>Etappe 2</b> Würzburg – Gemünden	<input type="checkbox"/>
<b>Etappe 3</b> Gemünden – Marktheidenfeld	<input type="checkbox"/>
<b>Etappe 4</b> Marktheidenfeld – Miltenberg	<input type="checkbox"/>
<b>Etappe 5</b> Miltenberg – Aschaffenburg	<input type="checkbox"/>
Ich habe ein:	
<b>Tourenrad</b>	<input type="checkbox"/>
<b>Pedelec/e-Bike</b>	<input type="checkbox"/>
<b>Westengröße:</b> M <input type="checkbox"/> L <input type="checkbox"/> XL <input type="checkbox"/>	
<b>Nach Erhalt der Anmeldebestätigung</b> überweise ich die <b>Startgebühr von Euro 15,00</b> auf folgende Bankverbindung: <b>Bank für Sozialwirtschaft, IBAN DE73 7002 0500 0007 8333 05</b>	
<small>Einwilligungserklärung: Wir verarbeiten die uns von Ihnen freiwillig überlassenen Angaben zum Zweck der reibungslosen Organisation der Veranstaltung. Ich habe die Teilnahmebedingungen auf der Webseite des Landesverbandes unter <a href="http://www.rheuma-liga-bayern.de">www.rheuma-liga-bayern.de</a> zur Main-Radl-Tour gelesen und stimme diesen zu.</small>	
Ort, Datum	Unterschrift

# Aktiv trotz Rheuma Main-Radl-Tour



in  
**5 Etappen**  
von Kitzingen bis Aschaffenburg  
vom 11. bis 15.09.2019

Deutsche | RHEUMA-LIGA



[www.rheuma-liga-bayern.de](http://www.rheuma-liga-bayern.de)

## Main-Radl-Tour

Fahrrad fahren hat positive Effekte auf die Gesundheit - macht Spaß und hält fit. Weinberge mit vollen Trauben und märchenhafte Waldgebiete: Auf dem Main-Radweg gibt es nicht nur einmalige Naturschönheiten, sondern auch historische Orte zu entdecken.

UND: 10 Arbeitsgemeinschaften der Deutschen Rheuma-Liga liegen direkt am Wegesrand.

Wir laden Sie ein: Verbinden Sie Genuss, Bewegung und Begegnung miteinander!

## In 5 Etappen von Kitzingen bis Aschaffenburg

Sie können etappenweise oder die komplette Tour mitfahren.

Wir kümmern uns um die Mittagsverpflegung und den Tagesablauf.

Um Unterkünfte und Gepäcktransport müssen sich die Teilnehmer und Teilnehmerinnen selbst kümmern.

Wir radeln in 2 Gruppen, begleitet durch erfahrene Tourenleiter des ADFC (Allgemeiner Deutscher Fahrrad-Club). An den einzelnen Etappen erwarten uns die Arbeitsgemeinschaften vor Ort mit einem bunten Programm (z.B. Infostände, wir werden einer Nixe und dem Schneewittchen begegnen etc.) Lassen Sie sich überraschen!

**Wir freuen uns auf Sie!**

## Tourenverlauf

**11.09.2019**  
**9.00 Uhr**

Start in Kitzingen  
Treffpunkt: Rathausplatz  
Mittagspause in Ochsenfurt/  
Picknickwiese am Main  
Ziel: Würzburg / Unterer Marktplatz  
**Etappe 1** (ca. 36 km)

**12.09.2019**  
**8.30 Uhr**

Start in Würzburg  
Treffpunkt: Talavera-Schlösschen  
Mittagspause in Karlstadt / Kirchplatz  
Ziel: Gemünden/ Marktplatz  
**Etappe 2** (ca. 43 km)

**13.09.2019**  
**8.30 Uhr**

Start in Gemünden  
Treffpunkt: Mainlande  
Mittagspause in Lohr / Schlossplatz  
Ziel: Marktheidenfeld / Marktplatz  
**Etappe 3** (ca. 33 km)

**14.09.2019**  
**8.30 Uhr**

Start in Marktheidenfeld  
Treffpunkt: Martinswiese  
Mittagspause in Kreuzwertheim / Nähe  
Spessart Brauerei  
Ziel: Miltenberg  
**Etappe 4** (ca. 55 km)

**15.09.2019**  
**8.30 Uhr**

Start in Miltenberg  
Treffpunkt: Mainbrücke  
Mittagspause in Obernburg  
Ziel: Aschaffenburg / Theaterplatz  
**Etappe 5** (ca. 42 km)

Der Main-Radweg verläuft abschnittsweise neben Hauptverkehrsstraßen (straßenbegleitender Radweg), aber meist auf echten Radwegen direkt am Mainufer. Empfehlenswert sind daher Tourenräder mit nicht allzu schmaler Bereifung. Die Teilnahme mit einem Pedelec ist natürlich auch möglich.

## Aktiv trotz Rheuma

Manchmal fällt es schwer sich mit chronischen Schmerzen zu bewegen. Vermeiden Sie den Teufelskreis: Schmerzen – Schonhaltung – Muskelabbau – reduzierte Stabilität – mehr Schmerzen – noch mehr Schonung.

Regelmäßige Bewegung ist gut für Gelenke, Immunsystem und Wohlbefinden. Haben Sie Mut und kommen Sie in Bewegung!

Fahrrad fahren ist ein idealer Sport für Rheuma-Betroffene. Das Körpergewicht wird vom Gesäß und den Armen getragen, der Rücken kaum belastet. Wichtig ist ein gut auf Ihre Körpermaße abgestimmtes Fahrrad.