

# Indoor-Cycling

## 8. Heider - 6 Stunden - Charity – Indoor-Cycling - Marathon

im Werner - Heisenberg - Gymnasium Heide

Samstag, 01. Februar 2020 / 12.00 Uhr bis 18.00 Uhr / Hallenöffnung ab 11.00 Uhr

Ein Nachmittag für eine besondere Herausforderung in Heide.

### Teams und Teilnahmezeiten

Gefahren wird in 1er- bis 6er Teams.

Die Fahrzeiten werden bitte teamintern abgesprochen. Ein Fahrerwechsel ist nur zur vollen Stunde möglich (s.u.)

### Team-Chef/in

Jedes Team gibt sich einen Namen und benennt eine/n Team-Chef/in. Der/Die Team-Chef/in sollte die gesamte Team-Anmeldung koordinieren und den Zahlungsfluss überwachen.

### Wechselregel

Zeitfenster zum Wechseln: immer Minute 53-60 (einschl. Lenker – und Sattelleinstellung / wird ggf. begleitet!)

### Verpflegung

Iso-Drinks werden kostenfrei von den Veranstaltern gestellt. Trinkflaschen sind von den Teilnehmerinnen und Teilnehmern mitzubringen (nicht aus Glas!) Weitere Verpflegung (Obst, Kaffee & Kuchen etc.) werden gegen eine kleine Spende ausgegeben.

### Mitzubringen

Feste Schuhe oder Radschuhe mit SPD-System; aus hygienischen Gründen mögen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer ein Handtuch mitbringen, das am Rad mitgeführt wird. Duschgelegenheiten gibt es während und nach der Veranstaltung vor Ort.

### Teilnahmeerklärung und Haftungsausschluss

Die Teilnahme erfolgt auf eigenes Risiko und Rechnung. Haftungsansprüche gegen den Veranstalter und andere Teilnehmerinnen und Teilnehmer sind ausgeschlossen.

Jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer ist selbst für ausreichenden Versicherungsschutz verantwortlich. Jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer ist sich der hohen körperlichen Belastung bewusst und bestätigt mit der Anmeldung, die körperlichen und gesundheitlichen Voraussetzungen zu erfüllen.

Auf der Veranstaltung gemachte Fotos, Filmaufnahmen und Interviews in Rundfunk und Fernsehen und anderen Medien können ohne Vergütungsanspruch veröffentlicht werden.

Mit der Bezahlung des Startgeldes wird die Kenntnisnahme und die Einverständnis aller Teammitglieder bestätigt.

**!!! ca. 100 Team-Startplätze werden verteilt!!!**

### Datum der Veranstaltung

Samstag, d. 01. Februar 2020

### Zeitraum

12.00 – 18.00 Uhr (Hallenöffnung ab 11.00 Uhr)

### Ort

Werner-Heisenberg-Gymnasium Heide, Rosenstr. 41, große Sporthalle (auf dem Schulgelände ausgeschildert)

### Teilnahmegebühr

50 € pro Team (ein Spinning-Rad steht für sechs Std. bereit)

### Anmeldeunterlagen

Ab sofort unter **fockbeker-fahrradhaus.de**

oder

**heider-fahrradhaus.de**

### Bezahlung

Nach Bestätigungs-Mail des Veranstalters bitte auf die dann angegebene Kontoverbindung überweisen.

**HEIDER  
FAHRRADHAUS**



**Werner-Heisenberg-Gymnasium**  
Schule des Kreises Dithmarschen

