

Das sollte ich mitbringen

Zu erst einmal gute Laune und Motivation! Radsportbekleidung am besten in doppelter Ausrüstung zum Wechseln und Radschuhe mit SPD Klicksystem (andere Systeme können umgeschraubt werden) oder festen Turnschuh. Mindestens 3 Handtücher; 1-2 für das Bike, eins zum Duschen. Warme Bekleidung für den Cool-Down und wenn möglich eine Trinkflasche mit deinem Namen.

Bei größeren Technischen Problemen steht Euch Andreas Gernhold von der Bike Praxis Niedersfeld zu Blitzreparatur oder einem Tauschbike zur Verfügung.

Der „Doktor“ wird auch ein kleine Ausstellung von MTB u. Staßenrädern mit zum Event bringen. Außerdem hat er für alle Bike Freaks unter Euch eine tolle Neuigkeit im Gepäck - lasst Euch überraschen!

Anfahrt, Rückfahrt, Zimmervermittlung

Aus dem Ruhrgebiet: A44 Richtung Kassel/Unna bis Autobahnkreuz Werl, dort auf die A445 Richtung Arnsberg/Brilon, bis zum Ende in Velmede. Schildern nach Winterberg/Olsberg folgen. Konzerthalle Olsberg ist dann gut ausgeschildert.

Aus Richtung Kassel: A44 Richtung Dortmund/Paderborn bis AS 63 Marsberg. B7 folgen Richtung Brilon, dort Schildern Richtung Olsberg folgen (B480).

Detaillierte Anfahrtsbeschreibungen auch im Internet!

Für die Rückfahrt ist für alle „Weizen-Mit-Trinker“ ein Taxiservice eingerichtet.

Zimmervermittlung:

Touristik & Stadtmarketing

Ruhrstrasse 32

59939 Olsberg

Fon: 0 29 62 / 97 37 0

Fax: 0 29 62 / 97 37 37

Mail: info@olsberg-touristik.de

Sponsoren

Wir bedanken uns bei folgenden Sponsoren, ohne die diese Event so nicht hätte stattfinden können.

SIT WIESE **Heimes Sport** **Schettel Olsberg**
MUSIKHAUS & BAUELEMENTE
AUDIOTECHNIK
Telefon 70180 70182 Fax (02904)
Getränkeshandel Langer
www.VTSpro.de
MARKT APOTHEKE in Olsberg
Praxis

Lichtblicke

2. Indoorcycling-Benefiz-Marathon

12.12.09

Konzerthalle Olsberg

Einlass: 08:00 Start: 11:00

powered by
Medico Sportzentrum
und VTS Pro Video



Live-Musik von
Moornhooper und Wellenfeld

Anmeldungen unter
www.indoorcycling-sauerland.de

Zugunsten
der Aktion Lichtblicke
Großes
Zuschauerprogramm
ab 11 Uhr



Wer kann mitfahren?

Jeder der schon einmal Cycling gefahren ist oder etwas Erfahrung im Radsport hat, kann mitfahren! Das Rad kann während der Veranstaltung jederzeit verlassen oder mit einem Partner getauscht werden. Die Belastung bestimmt jeder selbst.

Strecke

Wir fahren in der Konzerthalle Olsberg vor 2 - 3 Videoleinwänden die diesjährige Königsetappe der Tour de France mit dem Knaller-Berg Mount Ventoux.

Mont Ventoux - der legendäre Riese der Provence

Von Bedoin aus geht es teilweise 11% hinauf duch Weingärten und schattige Wälder in eine spektakuläre Mondlandschaft. 1600 Hm und 22,3 Km später folgt die rasante Abfahrt nach Malaucene - nochmal 25 Km mit Spitzengeschwindigkeiten von über 70 Km/h. Sicher ein unvergessliches Erlebnis!

Live on Stage - 2 Top angesagte Elektro-Musiker in Deutschland

Die Top-Acts „Moonbooter“ u. „Wellenfeld“ spielen ca. 2,5 Std. live mit extra für den Event komponierter Musik und holen mit toller Video und Lichtanimation sicher alles an Emotionen und Schweiß aus uns heraus.

Es folgt ein längerer Cooldown von 20 Min. - wieder mit schöner Videoanimation - und dann haben wir es geschafft - ab unter die Duschel. Gesamtzeit: ca. 5 Std.

Gesundheit

Auf der Leinwand erscheinen immer die wichtigen ungefähren Pulsvorgaben zum jeweiligen Streckenabschnitt, damit auch wirklich „Jedermann“ die Tour mit Spaß an der eigenen Leistung genießen kann!

Für alle Fälle ist aber auch ein Notfallmediziner in der Halle anwesend. Unsere „Wasserträger“ versorgen Dich in der ganzen Zeit mit dem Nötigen. Obst, - Mineraldrink und Energieregeln sind reichlich vorhanden.

Erinnerungs-T-Shirt

Alle Teilnehmer der Veranstaltung sind Sieger! Jeder erhält zur Erinnerung an diesen, für viele ersten Marathon des Lebens, ein Erinnerungs-T-Shirt (Größe L).

Teilnahme

Die Startgebühr in Höhe von 39,90€ kann in bar im Medico Sportzentrum, Talstr.49 in 59939 Olsberg oder per Überweisung auf das nebenstehende Konto erfolgen. Weitere Flyer liegen ebenfalls im Studio bereit. Eine weitere Anmelde-möglichkeit besteht im Internet: www.indoorcycling-sauerland.de.

Sollte ich auf Grund einer Erkrankung nicht am Event teilnehmen können, wird mir die Startgebühr nach Abgabe eines entsprechenden Attestes zurücküberwiesen

oder auf Wunsch komplett an die Aktion „Lichtblicke“ überwiesen.

Meldeschluss ist der 01.12.2009

Nachmeldungen werden danach noch bis zum 09.12.09 mit einem Aufschlag von 10€ entgegengenommen, da dann noch Bikes nachorganisiert werden müssen. Die Reihenaufstellung meines Bikes erfolgt nach Eingangsdatum der Anmeldegebühr. Wir fahren die neue Tomahawk S Serie mit Körbchen u. SPD System. Meine eigenen Cleets falls nicht SPD kompatibel bringe ich mit.

Wir fahren mit dem Computerteam von Daniel Hoffman und Marius Tampier, Robin Isken von extreme Sound und dem Musikhaus Wiese mit 2x 5000 W Musik und taktgesteuerter Licht/Laseranimation. Achtung: Laut!

Duschen und Pastaparty

Nach dem Duschen in der neuen Dreifachturnhalle (am Aqua) treffen wir uns ab 18.00 Uhr zur großen Pastaparty mit „Iss soviel du kannst“ und 1 Freigetränk deiner Wahl. Beim gemütlichen Beisammensein lassen sich sicher viele Bekannte treffen und Planungen für 2010 lassen sich auch schon machen. Außerdem verlosen wir noch tolle Preise aus der Tombola - 1 Los für jeden Teilnehmer ist umsonst. Wellenfeld u. Moonbooter werden sicherlich auch noch ein paar Autogramme geben.

Weitere Infos im Web

Alle Infos rund um das Mega - Event 2009 sind auch unter www.indoorcycling-sauerland.de abrufbar. Lob, Kritik und natürlich Euere schnelle Anmeldung sind sehr willkommen. Fotos u. Videos sind nach der Veranstaltung dort ebenfalls zu finden.

Anmeldung

Name: _____ Vorname: _____

Straße: _____ PLZ: _____ Ort: _____

Telefon: _____ E-Mail: _____

Überweisung an:

Jutta Tuss

Konto Nr. 1701918905

Volksbank Brilon eG - BLZ 416 617 19

Betrag 39,90 €

Verwendungszweck: Indoorbiking -
Benefizveranstaltung Aktion Lichtblicke

Datum: _____ Ort: _____ Unterschrift: _____

Bedoin
296m

Mount
Ventoux
1912m