



BIKE-ANLAGE NESSENREBEN

HERZLICH WILLKOMMEN!

Diese Tafel gibt einen Überblick über die Bike-Anlage und zeigt, was man hier machen kann. Die Anlage bietet mehrere unterschiedliche Möglichkeiten an, Fahrtechnik, Ausdauer, Kraft, Radkontrolle, Körperhaltungs- und Bewegungsabläufen zu trainieren. Selbstverständlich darf auch nur geschaut und zum Spaß gefahren werden!

Die Anlage ist für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet. Beachtet werden sollten jedoch die Schwierigkeitsgrade auf den Schildern. Alle Strecken können als durchgängige Parcours befahren werden.

Wichtig vor dem Starten ist das Aufwärmen des Körpers und das Lockern der Muskulatur.

Im Namen aller Beteiligten aus Jugendgemeinderat, Gemeinderat, Stadtverwaltung, Radfahrer-Verein, Fachhandel und Freundeskreis des Fahrradshops Fahrbereit sowie im Namen des Streckenbauers Erwin Wäscher, Profifahrers Guido Tschugg und Planers Rochus Hack und im Namen aller Radsportbegeisterten, die mit ihrer Unterschrift und Einsatz beim Herstellen der Anlage geholfen haben, wünschen wir euch viel Spaß und Gelingen!

SCHUTZAUSRÜSTUNG



Wichtig für das Befahren der Strecke ist die richtige Schutzausrüstung (Protectoren) wie hier abgebildet: Helm, Knie-, Schienbein- und Ellbogenschoner und Handschuhe.

BENUTZUNGSORDNUNG

1. Die Benutzung der Bike-Anlage erfolgt auf eigene Gefahr.
2. Das Tragen eines Schutzhelms ist Pflicht. Weitere Protektoren und Handschuhe werden dringend empfohlen.
3. Das Fahrrad muss den sportlichen Ansprüchen der Anlage entsprechen. Das Befahren der Anlage mit motorisierten Fahrzeugen ist generell verboten.
4. Vor dem sportlichen Befahren ist sich ein Eindruck über den jeweiligen Schwierigkeitsgrad der gewählten Strecke zu machen.
5. Sicherheitsabstände sind einzuhalten. Vorausfahrende haben Vorfahrt und dürfen nicht genötigt werden. An unübersichtlichen Stellen ist langsam zu fahren.
6. Die Strecken dürfen nur vom Starthügel aus befahren werden. Quereinstiege und das Abkürzen der Strecken sind verboten. Es darf nur auf ausgewiesenen Strecken gefahren werden.
7. Das Halten auf der Strecke und das Fahren in die falsche Richtung sind verboten.
8. Im Falle eines Sturzes ist die Unfallstelle schnellst möglichst zu räumen. Nie hinter einem Hügel stehen bleiben!
9. Veränderungen an der Bahn dürfen nur in Rücksprache mit der Stadtverwaltung vorgenommen werden. Eltern haften für ihre Kinder.
10. Beschädigungen und Verletzungsrisiken durch Mängel an der Anlage sind umgehend zu beheben oder bei der Stadtverwaltung zu melden (Telefon 0751-405214).
11. Die Anlage ist sauber zu halten. Abfall ist in den dafür vorgesehenen Behältern zu entsorgen.
12. Das Fahren unter Einwirkung von Alkohol und anderen Drogen ist verboten.

OPTIMALE FAHRRADAUSRÜSTUNG



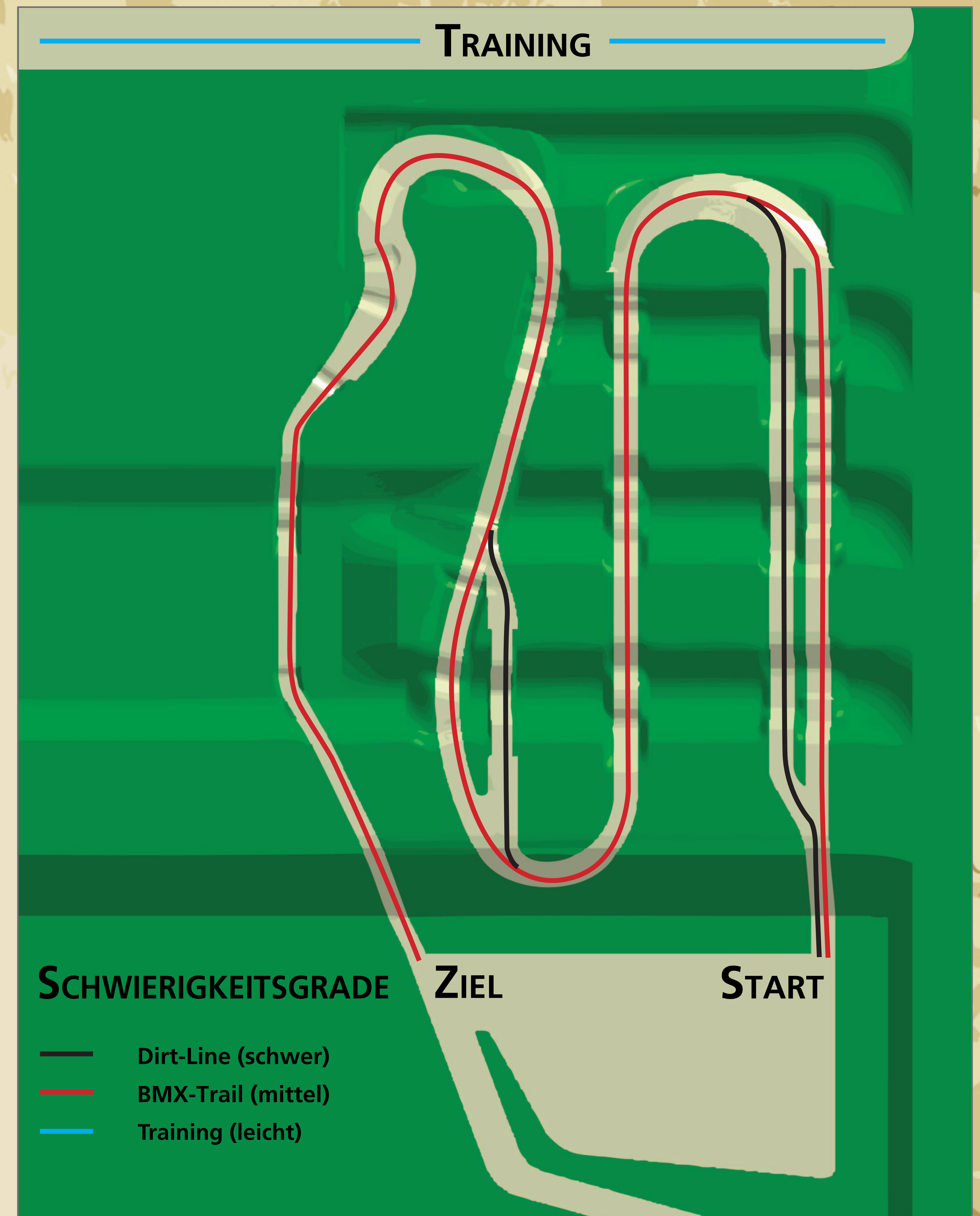
Kleiner kompakter Rahmen und tiefsitzender Sattel



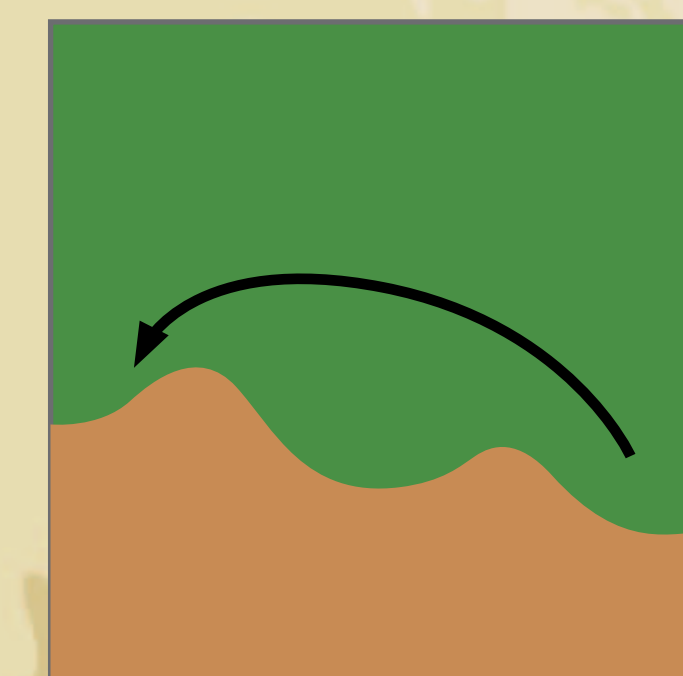
Einfache Bremse und stabile Starr- oder Federgabel



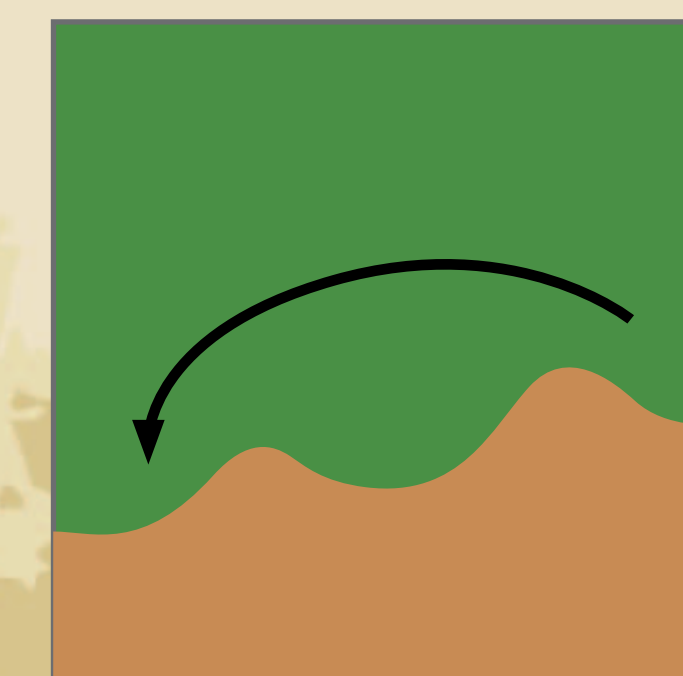
Ein mittelschwerer Gang oder Kettenführung vorne



ERKLÄRUNG EINIGER SPRÜNGE



STEP-UP
Von unten über beide Hügel nach oben springen



STEP-DOWN
Von oben nach über beide Hügel unten springen

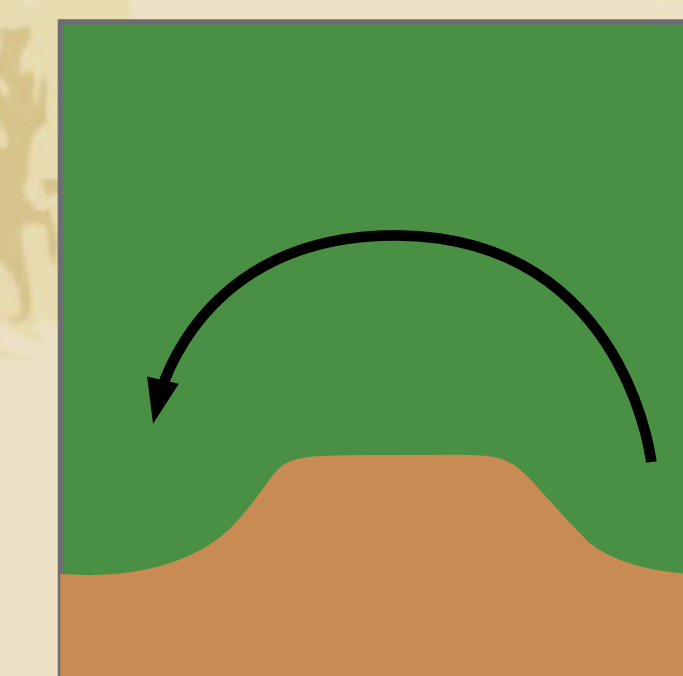
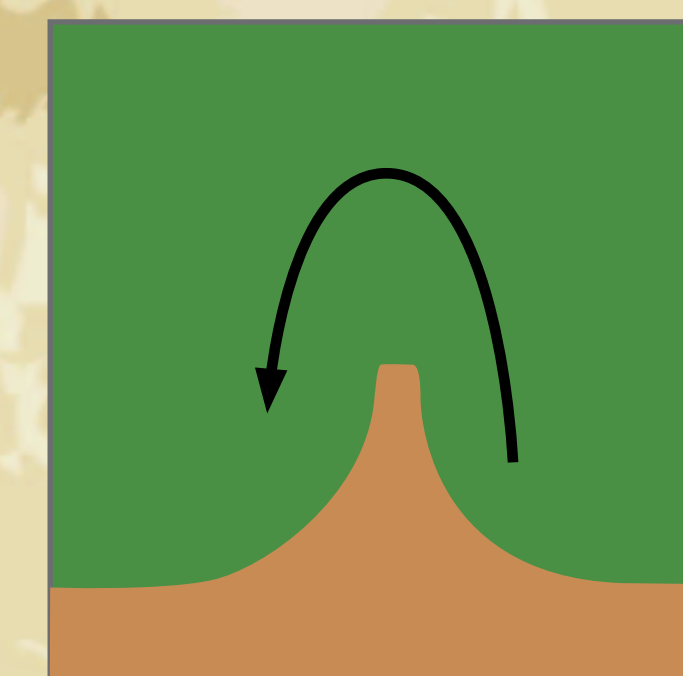


TABLE
Hoch und weit über den Hügel springen



SPINE
Hoch springen und gleich in die Landung gehen