

Es besteht die ganze Fahrt über Helmpflicht!!!

Bitte teilt Euer Gepäck auf 2 Taschen auf, da in den uns begleitenden Fahrzeugen nur Handgepäck mit den benötigten Sachen für unterwegs (Regensachen; Sonnencreme; spezielle Riegel; Ersatzschlauch; Gel etc.) transportiert werden kann. Denkt an die extra große Decke (oder 2 kleine zum Rad einhüllen für den Rücktransport), ein Fahrradschloss und möglichst einen Pedalschlüssel. Wir werden am Sonntag gegen 20.00 Uhr wieder in Leipzig / Hauptbahnhof Ostseite auf dem Parkplatz ankommen.

Da uns in diesem Jahr nur selektive Unterstützung durch die Polizei gewährt wurde möchten wir, insbesondere für Mehrfachgiganten, ausdrücklich darauf hinweisen dass unbedingt die STVO eingehalten werden muss. Dies bedeutet dass an Ampeln; Vorfahrtszeichen etc. kleine Zwischenstopps eingelegt werden müssen. Die Mittellinie sollte auf keinen Fall überfahren werden.

Bitte bewahrt immer Umsicht und Ruhe, keine Hektik. Selbst zurück gefallene Fahrer sollten nicht in Panik geraten. Nicht um jeden Preis versuchen zum Feld aufzuschließen (Gegenverkehr beachten!). Die Pausen sind groß genug um wieder Anschluss zu bekommen. Im Falle eines Sturzes kümmern sich die uns begleitenden Sanitäter um den Verletzten – für die Anderen gilt WEITERFAHREN!!!

Wir lassen keinen Fahrer zurück. Das Schlussfahrzeug ist immer in der Nähe der Letzten Radfahrer. Sicherheit hat oberste Priorität. Vorsicht ist keine Feigheit, Leichtsinn ist kein Mut.

Versorgt Euch bitte für die ersten 80 km selbst mit Verpflegung und Getränken. Ab der ersten Pause könnt Ihr die von uns angebotene Verpflegung nutzen.

Wir bitten um eine achtsame Fahrweise, keine Schlingellinien und keine unnötigen Bremsmanöver. Denkt in den Großstädten an die Eisenbahnschienen!!! Bei Überholmanövern etc. den GEGENVERKEHR!!!!!!!!!!

Um nach außerordentlichen Toilettengängen unnötiges Ranfahren ans Feld weitest gehend zu vermeiden, bitten wir Euch nach vorn durchzusagen dass eine „Pinkelpause“ nötig ist.☹

Achtung!!! Das Führungsfahrzeug startet nach Pausen etc. IMMER als erstes VOR dem Fahrerfeld und ist immer an der Spitze des Peloton! Sollte diese Anweisung ignoriert werden behalten wir uns vor an diese Fahrer im nächsten Jahr keinen Startplatz mehr zu vergeben!!! Diese Tour ist KEIN Wettrennen.

Angebot für alle Giganten(anwärter) der Landstraße

Zur Vorbereitung auf die Tour am 27.06.2020 besteht auch in diesem Jahr wieder die Möglichkeit, im Vorfeld und ggf. während der Tour etwas gegen Rückenschmerzen, verspannte Nacken, krampfende Waden etc. zu tun.

Mit Kinesio Tapes und/oder Techniken der Faszialen Osteopathie und ggf. individueller Tipps möchte Euch Tobias Jähn helfen die Tour schmerzfrei zu fahren.

Bei Interesse könnt Ihr ab sofort per Mail: naturheilpraxis@hdg-leutzsch.de

Oder unter seiner Mobilfunknummer: 01578 488 47 74

Termine in Leipzig oder Eilenburg vereinbaren. Kosten 5 - 10 EUR

Naturheilpraxis Tobias Jähn

Heilpraktiker & Sportheilpraktiker

Hans-Driesch-Straße 20

04179 Leipzig

Tel: 03 41 - 49 69 07 99

Funk: 01578 - 48 84 77 4

www.naturheilpraxis-jaehn.de

Des Weiteren noch folgender Hinweis an alle Ostseetour-Teilnehmer. Wer noch schnell ein Fahrrad oder diverse Teile benötigt wird hier fündig:

SCHÖNE SCHNELLE RÄDER gibt`s bei Martin Goetze 0341- 9211689 und auch bei Radsport Grunert 0172 - 3507364!

Wir wünschen allen vorher genügend Zeit, um ausgeschlafen an den Start zu kommen und während der Tour schönes Wetter und gute Laune :-)!

Sollte es noch offene Fragen geben, stehen wir Euch gern zur Verfügung.

Sportliche Grüße senden

Sven, Martin, Frank

& Nicole