

Wandern und Biken im Mai rund um den Edersee



Apotheken-Rechen-Zentrum GmbH, Darmstadt



Computerleistungen für Apotheken GmbH

Schöne Aussichten zum Entspannen und Erholen –
wir laden Sie und Ihre Familie herzlich ein.

Am Sonntag, den **16. Mai 2010** ist es wieder so weit: Gegen 11.00 Uhr treffen sich alle, die Freude am Wandern oder Biken haben, im Hotel Roggenland, Waldeck am Edersee, Hessen. Nach einem kleinen 2. Frühstück stehen Ihnen ab ca. 12.00 Uhr professionelle Naturparkführer für unterschiedlich anspruchsvolle Touren (jeweils ca. 5 Stunden) zur Verfügung:

Tour 1: Natur und Technik. Exkursion auf den Urwaldsteig mit naturkundlichen, geologischen und geschichtlichen Informationen. Besuch der Sperrmauer. Zurück per Schiff und Seilbahn. Schwierigkeit: einfach, ca. 7 km.

Tour 2: Waldecker Bucht – Naturerlebnis in der Senkrechten! Exkursion in den Steilhängen der Waldecker Bucht. Tolle Ausblicke und Besuch des Urwaldsteigs. Schwierigkeit: leicht bis mittelschwer, ca. 11 km.

Tour 3: Naturschutzgebiete – die Vielfalt der Natur. Exkursion zu den Naturschutzgebieten Katzenstein und Kleiner Mehlberg mit vielen Informationen zu den dort vorkommenden Pflanzen. Schwierigkeit: mittelschwer, ca. 12 km.

Tour 4: Panorama-Wanderung. Kellerwald- und Urwaldsteig, Naturschutzgebiete Katzenstein, Kleiner Mehlberg, Hengstwiese und Mühlecke mit naturkundl./geolog./geschichtl. Informationen. Schwierigkeit: mittelschwer, ca. 13 km.

Tour 5: Mit dem Rad den See und seine Umgebung entdecken. Ausdauer, Kraft und Beherrschung des Bikes sind gefragt, denn es geht in abwechslungsreiches Gelände und übers Wasser. Mit naturkundlichen, geologischen und geschichtlichen Informationen. Insgesamt ca. 40 - 45 km. Bitte eigenes Rad, Helm, Flickzeug und Luftpumpe mitbringen.

Guten Appetit. Für unterwegs erhalten Sie einen kleinen **Rucksack mit Müsli-Riegeln und Getränken**. Nach Ihrer Rückkehr laden wir ab 17.00 Uhr zu einem Sektempfang auf dem Elsterberg und anschließend ins Hotel Roggenland zu einem köstlichen Buffet ein, bei dem frischer Spargel ganz im Mittelpunkt steht. Mit diesem kulinarischen Höhepunkt lassen wir den Tag gemütlich ausklingen. Speisen und Getränke sind im Rahmen unserer Veranstaltung frei.

Ein Ausflug mit ARZ und CIDA nach Waldeck lohnt sich. Sie treffen nette Leute, lassen die Seele baumeln und genießen ein Natur-Fitness-Erlebnis mit der ganzen Familie. **Melden Sie sich kurzfristig mit der umseitigen Faxantwort an**, damit wir uns auf Sie und Ihre Begleiter/Kinder einstellen können. **Die Teilnahme kostet je Erwachsenen 15,- € (zzgl. MwSt.). Kinder und Jugendliche bis 18 Jahre sind frei.** Nach der Anmeldung erhalten Sie eine Rechnung.

Möchten Sie vielleicht das gesamte Wochenende für einen Kurzurlaub nutzen? Zur Übernachtung auf eigene Kosten bieten sich zum Beispiel an:

- **Hotel Schloss Waldeck**, Telefon: 0 56 23 - 5 89 - 0, www.schloss-hotel-waldeck.de
- **Hotel Roggenland**, Telefon: 0 56 23 - 99 88, www.roggenland.de
- **Bio-Hotel Belvedere**, Telefon: 0 56 23 - 99 9 - 0, www.belvedere-edersee.de

Wichtiger Hinweis: ARZ / CIDA unterstützen und koordinieren diese Veranstaltung. Wir übernehmen keine Haftung für Verletzungen, Verlust oder Beschädigung von Gegenständen, die sich während der Touren / der Hin- und Rückfahrt ereignen. Wir empfehlen, passende Bekleidung, Regenschutz, geeignetes Schuhwerk und ein Handy mitzuführen.

Ihr Ansprechpartner:
Michael Röhr
Tel: 0 61 51-70 02-2 88
Fax: 0 61 51-70 02 -1 40
Handy: 01 71-3 72 16 27
m.roehr@arz-darmstadt.de

Die Teilnehmerzahl ist auf 80 Personen begrenzt, maximal 5 Personen je Apotheke. Wir behalten uns vor, die Veranstaltung bei extrem widrigen Wetterbedingungen oder geringer Teilnehmerzahl abzusagen. Hierüber informieren wir Sie rechtzeitig. Nur in den zuvor genannten Fällen werden die Gebühren erstattet.



Bitte faxen Sie die ausgefüllte Faxantwort bis spätestens 3. Mai 2010 an uns zurück.
So helfen Sie, den ARZ-CIDA-Fitness-Tag optimal vorzubereiten.

Fax: 0 61 51-70 02-1 40

Unser Zeitplan am 16. Mai 2010

bis 11.00 Uhr: Individuelle Anreise, Hotel Roggenland, Schloßstraße 11-15, 34513 Waldeck am Edersee, Hessen
ca. 11.00 - 12.00 Uhr: Wenn Sie möchten, steht für Sie ein 2. Frühstück im Hotel Roggenland bereit
ca. 12.00 - 17.00 Uhr: Wandern und Biken mit ortskundigen Begleitern
ca. 17.00 - 17.30 Uhr: Sektempfang auf dem Elsterberg, nahe dem Hotel Roggenland
ab 17.30 Uhr: Wir sind zu Gast im Hotel Roggenland bei einem köstlichen Buffet „Rund um den Spargel“
danach: Individuelle Heimreise

Bitte die für Sie interessanten Punkte **ankreuzen** und die jeweilige **Zahl der Teilnehmer angeben**:

- Ich melde verbindlich folgende Zahl erwachsener Teilnehmer an: Personen
- Ich melde verbindlich folgende Zahl Kinder/Jugendlicher bis 18 Jahren an: Personen
- Wie viele Ihrer Teilnehmer nehmen am Frühstück teil? Personen
- Wie viele Ihrer Teilnehmer nehmen am Spargel-Buffer teil? Personen
- Unser Interesse gilt der Wander-/Bike-Tour ... (Bitte Zahl der Personen angeben)
- | | | | |
|-----------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|
| Tour 1: Natur und Technik | <input type="checkbox"/> Personen | Tour 4: Panorama-Wanderung | <input type="checkbox"/> Personen |
| Tour 2: Waldecker Bucht | <input type="checkbox"/> Personen | Tour 5: Fahrrad-Tour | <input type="checkbox"/> Personen |
| Tour 3: Naturschutzgebiete | <input type="checkbox"/> Personen | | |
- Ich begrüße ähnliche Veranstaltungen auch in Thüringen, Saarland oder Rheinland-Pfalz.

Vorname Name

Name der Apotheke

Anschrift der Apotheke

Telefon (Bitte auch Handy-Nummer angeben, damit wir Sie im Falle einer Veranstaltungsabsage kurzfristig erreichen können.)

Datum und Unterschrift