



CICLOPASEO 2015

Información General:

Fecha: 31 de enero de 2015.
Hora de Concentración: 07H30.
Colocación de números: 07h30 a 08h00.
Lugar de encuentro: parqueadero CAQ.
Costo de inscripción: \$3,00 por persona.

ruta 21,5 K, para mayores de 10 años: Paseo del Chaquiñan Portal Estación del Tren de Tumbaco - Tababela.

ruta 12 K, para niños de 8 a 10 años: Paseo del Chaquiñan, Estación del Tren de Tumbaco – Portal Los Arrayanes.

ruta 5 K, para niños menores de 8 años: Paseo del Chaquiñan, Estación del Tren de Tumbaco - Portal La Esperanza (Las Peñas).
Equipo: bicicleta en buen estado, casco obligatorio, suficiente líquido.
Informes e inscripciones en la APF: 3560-180, amparo@apfcaq.com.

Salida del Colegio en buses hasta el Portal de Tumbaco.

Transporte aparte para las bicicletas.
Servicio mecánico móvil en la ruta.
Refrigerio.

Retorno en buses al Colegio desde los puestos de ayuda:

Parada 1: Portal La Esperanza (Las Peñas), 5 km
Parada 2: Portal Los Arrayanes, 12 km
Parada 3: Portal de Tababela, 21,5 km

Recomendaciones de seguridad

1. Los niños menores de 10 años deberán asistir, de manera obligatoria con su papá y/o mamá, caso contrario no podrán participar.
2. No utilizar bicicletas con ruedas de apoyo debido a la irregularidad de la vía.
3. Verificar el buen funcionamiento de tu bicicleta y equipo de ciclismo los días previos al evento.
4. Uso obligatorio de casco. Se recomienda utilizar guantes y linterna, llevar una mochila pequeña para el refrigerio, bloqueador solar y repelente.
5. No portar artículos de valor que no vayas a necesitar.

Allgemeine Informationen:

Datum: 31. Januar 2015
Uhrzeit: 07h30
Vergabe der Teilnehmer-ID-Zahlen: 07h30 – 08h00
Treffpunkt: Parkplatz Deutsche Schule
Einschreibgebühr: US\$ 3 pro Person

ROUTE 21,5 K, für alle über 10 Jahre: Abfahrt am Bahnhof Tumbaco, Paseo del Chaquiñan – Tor Tababela.

ROUTE 12 K, für Kinder von 8-10 Jahren: Abfahrt am Bahnhof Tumbaco, Paseo del Chaquiñan – Tor Los Arrayanes.

ROUTE 5 K, für Kinder unter 8 Jahren: Abfahrt am Bahnhof Tumbaco, Paseo del Chaquiñan – Tor La Esperanza (Las Peñas).

Ausrüstung: Fahrrad in gutem Zustand, Helm (obligatorisch), genügend Flüssigkeit.
Informationen und Anmeldungen bei der APF: 3560-180, amparo@apfcaq.com.

Abfahrt mit Bussen von der Deutschen Schule bis zum Portal de Tumbaco.

Separater Transport der Fahrräder.
Mobile Mechaniker entlang der Route.
Erfrischung.

Rückfahrt mit Bussen von den einzelnen Stationen bis zur Schule:

1. Station: Tor La Esperanza (Las Peñas), 5 km
2. Station: Tor Los Arrayanes, 12 km
3. Station: Tor Tababela, 21,5 km

Empfehlungen zur Sicherheit unterwegs

1. Kinder unter 10 Jahren müssen von einem Elternteil begleitet werden, andernfalls dürfen sie nicht teilnehmen.
2. Wegen der Unebenheiten auf der Strecke bitten wir darum, keine Fahrräder mit Stützrädern zu verwenden.
3. Das einwandfreie Funktionieren des Fahrrades sollte bereits vorher geprüft werden.
4. Die Benutzung eines Helmes ist obligatorisch. Handschuhe, Taschenlampe und ein kleiner Rucksack für die Erfrischung, Sonnenschutz und Insektenspray sind empfehlenswert.
5. Keine unnötigen Wertgegenstände mitführen.



CICLOPASEO 2015

6. Observar y respetar las leyes de tránsito y la señalización durante todo el trayecto
 7. Mirar a ambos lados antes de cruzar en una calle.
 8. Disminuir la velocidad al acercarse a un cruce.
 9. Respetar a todos los participantes del evento.
 10. Reportar en los puestos de ayuda, sobre cualquier irregularidad, accidente o inconveniente que observes en el trayecto.
 11. Se requiere un mínimo de condición física para participar, no sobreestimes tus fuerzas, si te sientes cansado, con hambre o sed: PARA, descansa, come o hidrátate, si tu estado no mejora busca ayuda en el puesto más cercano.
 12. Si decides abandonar el Ciclopaseo fuera de los Puntos de Ayuda, lo haces bajo tu responsabilidad.
6. Die Verkehrsregeln und -schilder müssen während der ganzen Strecke beachtet und eingehalten werden.
 7. Vor dem Überqueren einer Kreuzung erst in beide Richtungen schauen
 8. Wenn du dich einer Kreuzung näherst, bitte die Geschwindigkeit reduzieren
 9. Alle anderen Teilnehmer der Veranstaltung respektieren.
 10. Unregelmäßigkeiten, Unfälle oder sonstige Zwischenfälle bitte beim nächsten Hilfsposten melden.
 11. Ein Minimum an körperlicher Fitness wird vorausgesetzt, um teilzunehmen zu können. Überschätze deine Kräfte nicht; wenn du dich müde, hungrig oder durstig fühlst, nimm dir Zeit, um eine Pause zu machen, zu essen und zu trinken. Falls sich dein Zustand nicht bessern sollte, melde dich bitte beim nächsten Hilfsposten.
 12. Falls du den Fahrradausflug außerhalb der offiziellen Hilfsposten / Stationen beenden möchtest, tust du dies auf eigene Verantwortung.

EXENCIÓN DE RESPONSABILIDAD

La APF, el Colegio Alemán de Quito y los auspiciantes de este evento deslindan cualquier responsabilidad por daños personales y/o materiales sufridos por los participantes o terceros durante todo el evento.

HAFTUNGSBESCHRÄNKUNG

Die Organisatoren, in diesem Falle die APF, die Deutsche Schule Quito und die Sponsoren übernehmen keinerlei Verantwortung für Personen- und Sachschäden der Teilnehmer oder Dritter während der gesamten Veranstaltung.

VEN CON TODA TU FAMILIA, COMPARTE Y DISFRUTA DE UNA SANA ACTIVIDAD AL AIRE LIBRE.

KOMM' MIT DEINER GANZEN FAMILIE UND GENIESSE DIESE SPORTLICHE AKTIVITÄT IM FREIEN.

8h00: RIFA de premios entre los asistentes.

8h00: Verlosung von Preisen unter den Teilnehmern.