

## Informationen zu unseren Drachenboot-Touren am Inselrhein

### Tour-Charakter:

Unsere Touren am inselreichsten Abschnitt des Rheins sind Rundtouren, d.h. Sie kommen auf jeden Fall am Ende ohne Umsetzaktionen wieder am Startort an. Um dies zu erreichen müssen wir lediglich einmal unser Boot über einen kleinen Längsdamm (Leitwerk) schieben und manchmal ein kleines Stück (1,3 km) in Ufernähe stromauf paddeln. Die Boote sind ausgesprochen lagestabil und rheintauglich konstruiert.

### Ausrüstung:

Sie sollten auf jeden Fall ein Paar Bootschuhe mitbringen: Das können Sandalen oder alte Turnschuhe sein, die nass werden können und etwas Standhaftigkeit gewähren (keine Flip-Flops). Ansonsten reicht (je nach Wetterlage) einfache Outdoor-Kleidung. Empfehlenswert sind kurze Hosen oder Hosen zum hochkrepeln, weil beim Umtragen schon mal Füße und Waden nass werden können. Darüber hinaus empfehlen wir je nach Wetter Badekleidung, Sonnenschutz, Sonnenschutzmittel, aber auch Regen abweisende Kappen oder Hüte sowie einen leichten Anorak bei entsprechenden Wetterlagen..

Bei schlechtem Wetter (außer Gewitter) fahren wir auch. Hier ist das größte Hindernis lediglich die Selbstüberwindung ins Boot zu steigen. Danach werden Sie ganz schnell durch das Paddeln und Gruppenerlebnis im Boot die notwendige Wärme aufnehmen. Und hinterher erwarten uns ja noch unsere wettergeschützten Zelt pavillons.

Übrigens: Unter der Internetadresse <http://www.am.rlp.de> finden Sie eine langfristige und zuverlässige Wettervorhersage für die Wetterstation (72) Heidenfahrt der Agrarmeteorologie Rheinland-Pfalz.

### Ablauf:

Wir treffen uns am Lagerort unserer Drachenboote beim Wein- und Biergarten Inselrhein in Heidenfahrt. Hier erhalten Sie Ihre Schwimmwesten und können Ihre Rucksäcke/ Handys etc. in unserer Fluss-Station sicher wegschließen. Wir lassen dann gemeinsam das Boot zu Wasser, wobei Sie vorher eine kurze Einführung zum Paddeln, Verhalten im Boot und Sicherheitshinweise erhalten. Im ersten Teil unserer Rhein-Tour gelingt es recht schnell mit Hilfe unserer Fluss-Ranger einen einheitlichen Paddeltakt im Boot herzustellen. Sie gleiten nach kurzer Zeit im Takt durch naturnah verbliebene Altrhein und Rhein-Abschnitte, immer wieder unterbrochen von kurzen Ausruh-Guck und Erläuterungspausen, damit das ganze auch zum Erlebnis und nicht zum Stress wird. Bei schönem Wetter machen wir natürlich auch Halt an ausgewählten Badestellen.

### Ausklang an Land:

Zum Abschluß erwartet Sie wieder der Wein- und Biergarten Inselrhein. Hier können Sie in gemütlicher Atmosphäre das Erlebte noch einmal gemeinsam austauschen. Sie können sich entweder mit frischen und regionalen Produkten à la Carte verpflegen (Speisekarte umseitig). Sie können sich aber auch bei Bedarf unsere Lagerfeuer- und Grillstelle mit Zelt pavillon reservieren lassen und dort mitgebrachtes Grillgut genießen. (dies stellen wir Ihnen gerne vorher kalt unter). Die Getränke müssen allerdings vor Ort bezogen werden. Und bitte Holz oder Grillkohle nicht vergessen...

Wir freuen uns auf Sie und eine erlebnisreiche Tour an einem der schönsten Rheinabschnitte...



# Wein- und Biergarten „Inselrhein Heidenfahrt“ bei Heidesheim/Rhein

## Speisenangebote

### **Produkte: Bezug und Qualität**

Wir beziehen die Lebensmittel überwiegend aus der Region, saisonal, frisch und möglichst ökologisch. Die Zubereitung erfolgt ohne Mikrowelle, Konservierungsstoffe, Geschmacksverstärker, Einwegmaterial. Der Käse ist bei uns selbstverständlich echter Käse, kein Chemie“käse“. Es wird also auch „richtig“ gekocht, gerne vegetarische Gerichte (\*)

Leckere Tagesangebote entnehmen Sie bitte dem Aushang.

Genießen Sie Spitzenweine von regionalen Winzern aus Rheinhessen und auch die anderen ausgesuchten Getränkeangebote ( Bionade, Bio-Fruchtsäfte, Biere aus Privatbrauereien)

### **Reichhaltiger „Vorspeiseteller“ zu Wein und Bier**

Immer mit Oliven, Tomate, Gurke, Pepperoni, warme Weißbrotscheiben

- |  |      |
|--|------|
| 1. Mediterraner Käseteller, mind. 3 Sorten hochwertige, reine Käsesorten   | 5,00 |
| 2. Wurst, Schinken, Salami etc. mediterran: Variation                      | 5,00 |
| 3. Von allem etwas: U.a. Spitzenschinken, Salami, diverse Käse, vielfältig | 6,50 |

### **Vom Grill, aus der Pfanne**

Grobe Hausmacher Bratwurst (Metzgerei Bihler) vom Grill, im Brötchen	2,50
Wildschweinbratwurst (2 Stck) vom Grill, im Brötchen	3,50
Currywurst, mit Brötchen	2,80
Mainzer Feuerwurst (100 % Rind), im Brötchen	3,00
Schweinesteak vom Grill, im Brötchen, mit Garnierung auf Wunsch	3,50
Warmer Fleisch/Leberkäse, Scheibe, im Brötchen	2,50
Spießbraten, Scheibe, im Brötchen	3,50
Original Saumagen (besser als jeder Burger), Scheibe, im Brötchen	3,00
2 Lammfrikadellen (100 % Lamm), kl. Beilage, hausgemacht, Brötchen	4,00
Beilage: Portion Kartoffelsalat (Speck, Öl, Essig, Schlotten, Zwiebeln) zzgl.	1,00

### **\* Vegetarische Gerichte, diverse Käse, Salate**

* Warmer Schafskäse, Schale mit Peperoni, Tomaten, Oliven, Zwiebeln	4,50
* Warmer Ziegenkäse, Schale mit Peperoni, Tomaten, Oliven, Zwiebeln	5,00
* Griechischer Salat, mit Schafskäse und allem was dazugehört	5,00
Bruschettavariation / Crostini (4 Beläge): geröstetes Brot mit Beilagen	4,00
Chefsalat: Gemischter Salat mit Gurke, Tomate, Schinken, Käse, Ei	4,50
* Spundekäs, Portion, mit Brezelchen	3,00

### **Flammkuchen**

Klassisch (mit ger. Schinkenspeck, Zwiebeln)	5,50
* Tomate/Mozzarella	6,00
* Mediterran (Tomate, Schafskäse, Oliven, Pepperoni etc.)	6,00
„Antalya“: mediterrane Beilagen, Knoblauchwurst (Rind)	6,50
* Ziegenkäse mit Oliven, Zwiebeln, Honig	6,50

**Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit !**  
**Gesellschaft Mensch&Natur GmbH, Mainz**  
**Betreiber des Wein-und Biergartens Inselrhein**