

# Womens Bikecamp

3 Tage Einsteiger MTB Camp für Frauen



## Womens Bikecamp - Einsteiger

Unser Womens Bikecamp ist speziell für Mountainbikerinnen entwickelt worden. Fahrtechniktraining, Pannenworkshop und natürlich tolle Touren und viel Spaß. Sportliche Einsteiger-Bikerinnen mit ein wenig Grundkondition sind bei diesem 3 Tage Programm genau richtig. Auf gemeinsamen Touren mit anderen Bikerinnen besteht ausreichend Gelegenheit, gegenseitig Erfahrungen auszutauschen, beim Fahrtechniktraining mutiger zu werden, und Tipps und Tricks rund ums MTB einzuholen. Lerne die Faszination am Mountainbiken kennen, mit besserer Technik macht's einfach mehr Spaß. Beim gemeinsamen Pastaessen kann gefachsimpelt werden. Beim Pannenworkshop üben wir den Reifenwechsel und das richtige Einstellen von Bremse und Schaltung. Während wir 2 schöne Touren fahren, trainieren wir die Fahrtechnik bergauf und bergab.

## MOUNTAINBIKE

18. - 20. Mai 2012

17. - 19. August 2012

**Ausrüstung:** voll funktionsfähiges überprüfetes Mountainbike, Helm, Handschuhe, Trinkflasche, feste Schuhe,

### Leistungen:

- 2 x Ü/HP am Standort Inzell
- 1 x Fahrtechniktraining
- 2 x geführte Touren mit Bikeguides
- 1 x Mittagessen inkl. Tischgetränke
- 1 x Pastaabend (Getränke extra)
- 1 x Gluthaferlabend (Getränke extra)
- Pannenworkshop
- Energiepaket + Trinkflaschenservice
- Duschmöglichkeit am Abreisetag
- Freier Eintritt in die Saunalandschaft
- Mountain Aktiv Trinkflasche

### Programmablauf:

Treffpunkt: Freitag 14:00 Uhr

Mountain Aktiv & Gluthaferl, Adlgasserstraße 16, 83334 Inzell

Fr: 14:00 Uhr Fahrtechniktraining Level 1 Videoaufnahmen  
18:00 Uhr Pannen Workshop  
20:00 Uhr Pastaabend

Sa: 10:00 Uhr Fahrtechniktraining Wiederholung  
12:00 Uhr Videoanalyse  
14:00 Uhr Inzeller Almtour Km 35, Hm 500  
20:00 Uhr Gluthaferlabend

So: 10:00 Uhr Röthelmoostour Km 40, Hm 500  
Programmende ca. 15:00 Uhr  
Änderungen vorbehalten!

**Preis pro Pers. im DZ € 299.-**

EZ Zuschlag € 20.-

Mindestteilnehmerzahl: 5 Personen

Option: Zusatznacht, Mietrad, Massage, Fitnesscheck

### Konditionslevel



### Techniklevel

