

Ladycamp Start up

4 Tage Einsteiger Rennradcamp für Frauen



Rennradcamp für Frauen - Einsteiger

Entdecke die Leichtigkeit des Seins mit einer schönen Rennmaschine. Vielleicht fährst du schon Tourenrad oder gehst joggen, aber es fasziniert dich, wenn die Rennräder an dir vorbeizischen. Dann bist du bei unserem Einsteigercamp genau richtig und lernst alle Basics die fürs Rennradfahren wichtig sind. Mit Klickpedale fahren können, richtiges Schalten und Bremsen, sicheres Bergabfahren, sowie die richtige Kurvensteuerung üben wir beim Fahrtechniktraining. Am Freitag trainieren wir auf verkehrsarmen Nebenstraßen. Dabei üben wir das Gruppenfahren, sowie das sichere Handling des Bikes im Verkehr, sowie die wichtigsten Handzeichen. Beim Pannenworkshop zeigen wir Euch Tipps und Tricks für den schnellen Schlauchwechsel, sowie die Behebung von kleinen Defekten. Am Abend heißt es dann Schlemmen und Spaß haben.

Programmablauf:

Treffpunkt: Donnerstag 14:00 Uhr

Mountain Aktiv & Gluthaferl, Adlgasserstraße 16, 83334 Inzell

Do:	14:00 Uhr Fahrtechniktraining	
	17:00 Uhr Stretchingprogramm	
	20:00 Uhr Pastaabend	
Fr:	10:00 Uhr Fahrtechniktraining	
	14:00 Uhr Knappenfeldrunde	Km 60, Hm 600
	18:00 Uhr Pannen Workshop	
	20:00 Uhr Gluthaferlabend	
Sa:	10:00 Uhr Chiemgauer Landtour	Km 70, Hm 400
	18:00 Uhr Ausrüstungsworkshop	
	20:00 Uhr Bayerischer Abend	
So:	10:00 Uhr Cool Down Runde	Km 60, Hm 500
	Programmende ca. 15:00 Uhr	

Änderungen vorbehalten!

RENNRAD

3.- 6. Mai 2012

14.- 17. Juni 2012

23.-26. August 2012

Leistungen:

- 3 x Ü/F am Standort Inzell
- 4 x geführte Touren mit Bikeguides
- 1 x Pastaabend (Getränke extra)
- 1 x Gluthaferlabend (Getränke extra)
- 1 x Bayerischer Abend (Getränke extra)
- Energiepaket + Trinkflaschenservice
- Stretchingprogramm
- Pannenworkshop
- Ausrüstungsworkshop
- Rückholservice
- Duschmöglichkeit am Abreisetag
- Freier Eintritt in die Saunalandschaft
- Mountain Aktiv Trinkflasche
- Wetteralternativprogramm

Preis pro Pers. im DZ € 411.-

EZ Zuschlag € 30.-

Mindestteilnehmerzahl: 5 Personen

Option: Zusatznacht, Mietrad, Massage, Fitnesscheck

Konditionslevel



Techniklevel

