

Ladykracher

4 Tage Rennradcamp für Frauen Fortgeschritten



Rennradcamp für Frauen - Fortgeschritten

Rennradfahren macht total viel Spaß - Schwerelos dahingleiten, Fahrtwind spüren, eigenes Tempo finden, gleichmäßig dahinrollen.

Während wir jeden Tag eine landschaftlich schöne Tour fahren, üben wir das Gruppenfahren. Unsere Tourenguides kennen nicht nur die schönsten Strecken sondern geben auch wichtige Tipps zum Schalten, Bremsen, Kurven und Windschattenfahren. Die Königsetappe führt uns in die Berchtesgadener Alpen und wir trainieren das ökonomische Bergauffahren.

In unserem Pannen Workshop erklären wir dir die wichtigsten Handgriffe und üben den Radwechsel. Beim Gluthaferlabend und Pastaessen lassen wir es uns gut gehen und genießen die gemeinsame Zeit.

Du solltest mit deinem Rad vertraut sein und mit Klickpedale fahren können und ca. 500 km gefahren sein.

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

Programmablauf:

Treffpunkt: Donnerstag 14:00 Uhr

Mountain Aktiv & Gluthaferl, Adlgasserstraße 16, 83334 Inzell

Do:	14:00 Uhr Fahrtechniktraining Fortgeschritten	
	17:00 Uhr Stretchingprogramm	
	20:00 Uhr Pastaabend	
Fr:	10:00 Uhr Klobensteinpass	Km 85, Hm 800
	18:00 Uhr Pannen Workshop	
	20:00 Uhr Gluthaferlabend	
Sa:	10:00 Uhr Berchtesgadenrunde	km 100, Hm 1000
	20:00 Uhr Bayerischer Abend	
So:	10:00 Uhr Chiemgauer Landrunde	Km 80, Hm 800
	Programmende ca. 15:00 Uhr	

Preis pro Pers. im DZ € 411.-

EZ Zuschlag € 30.-

Mindestteilnehmerzahl: 5 Personen

Option: Zusatznacht, Mietrad, Massage, Fitnesscheck

Konditionslevel



Techniklevel

