

LADYCAMP „BASIC“



Renncamp für Frauen - Einsteiger

Modul 1 von 3

Lust statt Frust. Im Rennradcamp für Einsteiger lernst du von Anfang an die richtige Radtechnik. Du fährst schon Tourenrad, MTB oder gehst joggen, aber es fasziniert dich, wenn die Rennräder an dir vorbeizischen? Dann bist du bei unserem 3-Tages-Camp genau richtig und lernst alle Basics, die fürs Rennradfahren wichtig sind. Bei diesem Grundlagentraining übst du die wichtigsten Fahrtechniken wie den Ein- und Ausstieg aus den Klickpedalen, richtiges Schalten und Bremsen, sicheres Bergabfahren sowie die perfekte Kurvensteuerung.

Am Vormittag trainieren wir in einem speziell für Frauen konzipierten Lernprogramm die Rennradtechnik. Am Nachmittag starten wir zu leichten Touren rund um Inzell, um das Erlernte in der Praxis anzuwenden.

Beim gemeinsamen Rollen auf verkehrsarmen Nebenstraßen trainieren wir auch das harmonische Gruppenfahren, sowie das sichere Radeln in leicht kuppertem Gelände. Beim Pannenshopping zeigen wir euch Tipps und Tricks für den schnellen Schlauchwechsel. Am Abend heißt es dann gemeinsam Schlemmen und Spaß haben.

Für ein stressfreies Camp empfehlen wir Zeit für die An- und Abreise einzuplanen.

TERMINE 2019:

9.-11. MAI, 13.-15. JUNI 2019

VORAUSSETZUNGEN:

Fahrerfahrungen mit Trekking-, Mountain-, oder Citybike

TEILNEHMER:

ab 5 Personen

MITBRINGEN:

voll funktionsfähiges, überprüftes RR, Helm, Handschuhe, wetterfeste Kleidung

ANREISE:

Eigenreise nach Inzell

Übernachtung:

Buche bei unseren Partnern oder weitere Infos unter www.inzell.de

Mi: *Optionales Kennenlernen um 19:00 Uhr im Glusthofel*

Do: 10:00 Uhr Fahrtechniktraining

19:00 Uhr Abendessen

Fr: 10:00 Uhr Fahrtechniktraining, Tour

17:00 Uhr Pannen- und Ausrüstungsworkshop

19:00 Uhr Abendessen

Sa: 10:00 Uhr Fahrtechniktraining, Tour

19:00 Uhr Abendessen

www.mountain-aktiv.de Tel: +49 (0) 8665-929458 Änderungen vorbehalten!

LEISTUNGEN:

3 x Fahrtechniktraining

2 x Rennradtour

1 x Pannen + Ausrüstungsworkshop

3 x Abendessen (Getränke extra)

Mountain Aktiv Teamtrikot

Mountain Aktiv Trinkflasche

Packliste

EURO 369,00