

# LADYCAMP „BASIC“



## Rennradcamp für Frauen - Einsteiger

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 Pannenworkshop 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 2021:** 13.-15. MAI, 10.-12. JUNI, 17.-19. JUNI 2021

**VORAUSSETZUNGEN:** Fahrerfahrungen mit Trekking-, Mountain-, oder Citybike, ab 5 Teilnehmer

**MITBRINGEN:** voll funktionsfähiges, überprüftes RR, Helm, Handschuhe, wetterfeste Kleidung

**ANREISE:** Eigenanreise nach Inzell, Zimmer findest du unter [www.inzell.de](http://www.inzell.de)

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

*Do:* 10:00 Uhr Fahrtechniktraining

13:00 Uhr Mittagessen

14.30 Uhr Fahrtechniktraining

19:00 Uhr Abendessen

*Fr:* 10:00 Uhr Fahrtechniktraining, Tour ca 40 km

17:00 Uhr Pannen- und Ausrüstungsworkshop

19:00 Uhr Abendessen

*Sa:* 10:00 Uhr Fahrtechniktraining, Tour ca 50 km

16:00 Uhr Kaffee und Kuchen

17:00 Uhr Kursende

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

### LEISTUNGEN:

3 x Fahrtechniktraining

2 x Rennradtour

1 x Pannen + Ausrüstungsworkshop

1 x Mittagessen (Getränke extra)

1 x Kaffee und Kuchen

2 x Abendessen (Getränke extra)

Mountain Aktiv Gastgeschenk

Packliste

**EURO 369,00**