

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.

In einem speziell für Frauen konzipierten Lernprogramm werden die Rennradtechniken auf einem Übungsplatz trainiert und bei kleinen Ausfahrten rund um Inzell auf verkehrsarmen Strecken während der Fahrt angewandt. Beim Pannenworkshop zeigen wir euch Tipps und Tricks für den schnellen Schlauchwechsel und Erste Hilfe am Bike. Am Abend heißt es dann gemeinsam Schlemmen und Spaß haben.

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

TERMINE 2022:

12.– 14. MAI 2022, 16.-18. JUNI 2022

VORAUSSETZUNGEN:

Fahrerfahrungen mit Trekking-, Mountain-, oder Citybike

TEILNEHMER:

ab 5 Personen

MITBRINGEN:

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

ANREISE:

Eigenanreise nach Inzell, Zimmer findest du unter 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
17:00 Uhr Pannen- und Ausrüstungsworkshop
19:00 Uhr Abendessen
Sa: 10:00 Uhr Fahrtechniktraining
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 Übungsplatz
3 x Fahrtechniktraining Übungsgelände
1 x Pannen + Ausrüstungsworkshop
1 x Mittagessen (Getränke inkl)
1 x Kaffee und Kuchen
2 x Abendessen (Getränke inkl)

EURO 369,00