

LADYCAMP FORTGESCHRITTEN



Rennradcamp für Frauen - Aufbaukurs

Rennradfahren macht total Spaß - schwerelos dahingleiten, Fahrtwind spüren, eigenes Tempo finden, gleichmäßig dahinrollen und sicher bergauf und vor allem bergab fahren. Der Aufbaukurs ist seit vielen Jahren unser beliebter „Klassiker“ für alle Frauen, die bergab mehr Sicherheit gewinnen wollen. Wenn du schon Erfahrungen mit dem Rennrad gesammelt hast und sicher mit Klickpedalen fahren kannst, dann bist du im Aufbaukurs genau richtig. Alle Fahrtechnikbasics, wie Schalten, Bremsen und sichere Kurventechnik werden im Aufbaukurs komprimiert wiederholt. Der besondere Übungsschwerpunkt liegt auf dem sicheren bergab fahren bei höherem Tempo sowie das bergab fahren mit Kurventechnik, das wir bei uns im Alpenvorland besonders gut trainieren können. In unserem Pannen-Workshop erklären wir dir die wichtigsten Handgriffe beim Schlauchwechsel und bei entspannten Abenden kannst du mit gleichgesinnten Frauen fachsimpeln und die gemeinsame Zeit genießen. Für ein stressfreies Camp empfehlen wir genügend Zeit für die An- und Abreise einzuplanen.

TERMINE 2020:

30. APRIL—3. MAI, 4.-6. Juni, 25.-27. Juni 2020

VORAUSSETZUNGEN:

Sicheres Ein-, und Aussteigen aus Klickpedalen, Kondition für 50 km am Stück

TEILNEHMER:

ab 5 Personen

MITBRINGEN:

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

Anreise:

Eigenanreise nach Inzell

ÜBERNACHTUNG:

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

Mi: optionales Kennenlernen um 19:00 Uhr im Gluthaferl

Do: 10:00 Uhr Fahrtechniktraining, Tour (ca.60 km)
19:00 Uhr Abendessen

Fr: 10:00 Uhr Fahrtechniktraining, Tour (ca.70km)
17:00 Uhr Pannen- und Ausrüstungsworkshop
19:00 Uhr Abendessen

Sa: 10:00 Uhr Fahrtechniktraining, Tour (ca.80km)
19:00 Uhr Abendessen

Mountain Aktiv.de Tel: +49 (0) 8665-929458 Änderungen vorbehalten!

LEISTUNGEN:

3 x Fahrtechniktraining
3 x Rennradtour
1 x Pannen + Ausrüstungsworkshop
3 x Abendessen (Getränke extra)
Mountain Aktiv Teamtrikot
Packliste

EURO 369,00