

LADYCAMP FORTGESCHRITTEN SPEZIAL BERGAB



Rennradcamp für Frauen - Aufbaukurs Spezial Bergab

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 diesem Spezial bergab Camp werden wir noch mehr bergauf und bergab fahren trainieren wie in unseren anderen Fortgeschrittenen Camps, daher ist eine deutlich stärkere Kondition Voraussetzung. Wenn du also bis Mitte Mai schon einige Kilometer in den Beinen hast und dir wünschst zügiger bergab zufahren und in Spitzkehren mehr Sicherheit zu haben dann empfehlen wir dir dieses Spezial Camp.

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 2022: 19.-21. MAI 2022

VORAUSSETZUNGEN: Sicheres Ein-, und Aussteigen aus Klickpedalen, Kondition für häufigere bergauf Fahrten ab 5 Personen

MITBRINGEN: voll funktionsfähiges, überprüfetes RR, Helm, Handschuhe, wetterfeste Kleidung

Anreise, Übernachtung 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 Rennradtour (ca.40km bergauf bergab)
19:00 Uhr Abendessen
Fr: 10:00 Uhr Fahrtechniktraining, Tour (ca.50km bergauf bergab)
17:00 Uhr Pannen- und Ausrüstungsworkshop
19:00 Uhr Abendessen
Sa: 10:00 Uhr Rennradtour (ca.50km bergauf bergab)
16:00 Uhr Kaffee und Kuchen
17:00 Uhr Kursende

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

LEISTUNGEN:

3 x Fahrtechniktraining Übungsplatz
3 x Fahrt Übungsgelände
1 x Pannen + Ausrüstungsworkshop
1 x Mittagessen (Getränke inkl)
1 x Kaffee und Kuchen
2 x Abendessen (Getränke inkl)

Euro 369,00