

# Harz-Radcamp für (Berg-)Einsteiger

Mittwoch, 28.06. - Sonntag, 02.07.2023



## Radtrainingslager

Nicht jeder kann ein überragender Bergfahrer werden, aber jeder kann seine Kletterfähigkeiten verbessern.

Das Radcamp eignet zur Vorbereitung für kleine Herausforderungen wie die nächste RTF oder ein großes Ziel wie eine Alpenüberquerung.

Tragende Elemente dieser Tage sind Übungen

- Schalten am Berg/Wahl der richtigen Übersetzung
- Abfahrtechniken/Ideallinie
- Steigerung der Kraftausdauer

Im Camp verlassen wir den Trainingsalltag, schulen in der Gruppe unsere Fähigkeiten am Berg und lernen dabei den Harz von seiner schönsten Seite kennen.

*Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer sollten eine Grundfitness mitbringen und das Fahren in der Gruppe gewohnt sein. Die Räder müssen in einem technisch einwandfreien Zustand und mit einer bergtauglichen Übersetzung ausgestattet sein*

*(siehe allgemeine Tipps zum Herunterladen). Wer sich unsicher ist, sollte sich bei mir Rat per Telefon oder E-Mail einholen.*

## Kosten:

28.06.-02.07.2023 - 5 Tage (4 ÜN) Doppelzimmer 405 €/Person  
Einzelzimmerzuschlag 20 €/Person/Nacht

## Leistungen:

- Unterbringung in großzügigen, komfortablen Zimmern im Njord in Hahnenklee, direkt am idyllischen Kranichsee
- Halbpension mit üppigem Frühstück und Abendessen
- Radsportbetreuung
- Radwerkstatt (...gängige Ersatzteile und Verschleißteile sind vorhanden)
- Riegel und Getränke für die Touren
- Gymnastik- und ein ergänzendes Sportprogramm
- Sauna und Wellness
- 



## Programm:

Mi., 28.06. Anreise bis 14.00 Uhr, danach Techniktraining „Fahren in der Gruppe“  
19:00 Uhr Abendessen und Besprechung

Do., 29.06. - Sa., 01.07. - Ablauf:  
08.30 Uhr Frühstück  
10.00 Uhr Radtraining  
17.30 Uhr Gymnastik/Wellness/Entspannung  
19.00 Uhr Abendessen und Abendprogramm

So., 02.07. 09.00 Uhr Frühstück und Abschlussbesprechung  
Der Tag kann noch für eine Radausfahrt genutzt werden.

*Der Trainingsmix kann sich wetterbedingt ändern und berücksichtigt Teilnehmerwünsche.*

Bernd Rennies Sport und Reisen

Osterdeich 29, 28203 Bremen

Tel.: 0421 7 87 78 - Handy: 0173 2008664 - bernd.rennies@kabelmail.de

[www.rennies-sport-reisen.de](http://www.rennies-sport-reisen.de)