

# Harz-Radcamp Elite/Vorbereitung TourTransalp

Mittwoch, 08.06. - Sonntag, 12.06.2022



## Radtrainingslager

Dieses Trainingslager ist für leistungsorientierte Radsportlerinnen und Radsportler konzipiert. Es eignet sich zur Vorbereitung für kleine Herausforderungen wie die nächste RTF oder ein großes Ziel wie die TourTransalp. Ein tragendes Element dieses Radcamps ist es, den Trainingsalltag zu unterbrechen und mit anderen gemeinsam die Ausdauer und insbesondere die Kraftausdauer zu schulen. So haben wir täglich 100 bis 150 km mit 1500 bis 2500 hm vor uns.

*Dieses Trainingscamp ist nicht für Anfänger geeignet. 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 Runterladen). Wer sich unsicher ist, sollte sich bei mir Rat per Telefon oder E-Mail einholen. Die Teilnahme am Techniktraining und der Einweisung ist Pflicht.*

## Kosten:

08.-12.06.2022 - 5 Tage (4 ÜN) Doppelzimmer 385 €/Person  
Einzelzimmerzuschlag 15 €/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., 08.06. Anreise bis 14.00 Uhr, danach Techniktraining „Fahren in der Gruppe“  
19:00 Uhr Abendessen und Besprechung  
Do., 09. - Sa., 11.06. - Ablauf:  
08.30 Uhr Frühstück  
10.00 Uhr Radtraining  
17.30 Uhr Gymnastik/Wellness/Entspannung  
19.00 Uhr Abendessen und Abendprogramm  
So., 12.06. 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)