

# Harz-Radcamp Einsteiger/Genussradler

Sonntag, 16.05. - Donnerstag, 20.05.2021



## Radtrainingslager/Radurlaub

Dieses Trainingslager ist für Einsteiger und Bergneulinge konzipiert. Ziel ist es das Fahren im profilierten Gelände zu schulen, die passende Übersetzung zu wählen und die Technik am Berg zu optimieren.

Trainingselemente:

- Fahrverhalten und Grundposition bei Bergpassagen
- Schalten/Wahl der passenden Übersetzung
- Trittfrequenzschulung
- Wiegetritt und Kurventechnik

*Dieses Trainingscamp ist für Anfänger geeignet. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer sollten eine Grundfitness mitbringen und Lust und Spaß daran haben, etwas Neues zu lernen. Die Räder müssen in einem technisch einwandfreiem Zustand und mit einer bergtauglichen Übersetzung ausgetattet 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:

16.-20.05.2021 - 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:

So., 16.05. Anreise bis 14.00 Uhr, danach Techniktraining „Fahren in der Gruppe“  
19:00 Uhr Abendessen und Besprechung

Mo., 17. - Mi., 19.05. - Ablauf:

08.30 Uhr Frühstück

10.00 Uhr Radtraining

17.30 Uhr Gymnastik/Wellness/Entspannung

19.00 Uhr Abendessen und Abendprogramm

Do., 20.06. 09.00 Uhr Frühstück und Abschlussbesprechung

*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)