

Aktiv-Camp „E-Mountainbiken in Ramsau am Dachstein mit der Easy Drivers Radfahrschule“

15. bis 17. Mai 2024

Das traditionelle Frühlingscamp der Easy Drivers Radfahrschule für E-Mountainbiker aller Könnensstufen in Ramsau am Dachstein.

3 Tage geführte Touren in der tollen Almenlandschaft am Fuße des Dachsteins gepaart mit unserer E-MTB-Fahrtechnikschiung.

Das Natur- & Fahrerlebnis am E-MTB steht im Vordergrund. In 4 Touren befahren wir vorwiegend Forststraßen aber auch den einen oder anderen Genuss-Trail.

Zusätzlich zeigen wir Tipps & Tricks, um das E-MTB besser und sicherer zu beherrschen.

In 3 Leistungsgruppen können wir auf die individuellen Fahrtechnikbedürfnisse der Teilnehmer eingehen.

Die Betreuung erfolgt ausschließlich durch ausgebildete Radfahrlehrer und E-Bikeguides.

Unser Anliegen ist es, durch die Verbesserung des Eigenkönnens die Sicherheit und den Erlebniswert beim E-Biken nachhaltig zu steigern.

Programm

- Körper-Check: Messung der Körperzusammensetzung (Bioelektrische Impedanz-Analyse)
- Fahrtechnik- und Bikecheck der Easy Drivers Radfahrschule
- 4 E-MTB-Touren in 3 unterschiedlichen Leistungsgruppen
- Individuelle Fahrtechnikschiungen zur Erreichung individueller Fahrtechnikziele
- Fotoservice
- Vortrag „Die Auswirkung von gezieltem Konditionstraining auf den Breitensport“

Zielgruppe

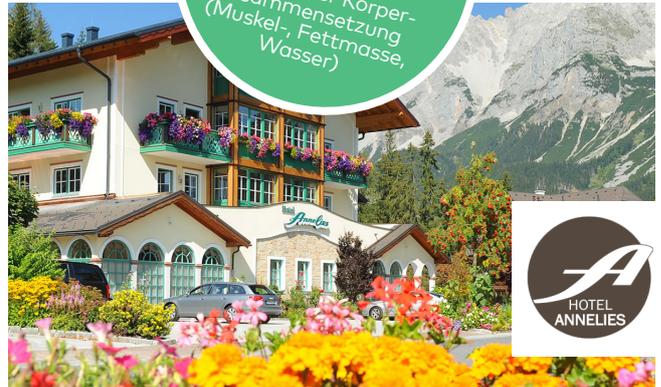
E-Mountainbiker vom Beginner bis zum Fortgeschrittenen



NEU IM CAMP-PROGRAMM

gratis
BIA-Messung im
Wert von mind.
50 Euro

Messung der Körper-
zusammensetzung
(Muskel-, Fettmasse,
Wasser)



Hotel Annelies
Leiten 214
8972 Ramsau am Dachstein
hotel-annelies.at

Preis

438,00 € Paketpreis*

-100,00 € SVS-Gesundheitshunderter

338,00 € investieren Sie in Ihre Gesundheit

* pro Person im DZ, exkl. Ortstaxe, EZ-Zuschlag 60 Euro, Leihgebühr E-MTB 50 Euro pro Person & Tag, Angabe von Körpergröße bzw. gewünschter Rahmengröße

Nach Beendigung des Camps begleichen Sie bitte die Rechnung im Hotel. Bei Anspruch und Antrag auf einen SVS-Gesundheitshunderter erhalten Sie von der SVS 100 Euro auf Ihr Konto gutgeschrieben. Stornobedingungen: bis 6 Tage vor Campstart ist auch eine kostenlose Stornierung der Teilnahme ohne Angabe von Gründen möglich.

Seminarleitung

Werner Madlencnik
Inhaber & Leiter Easy Drivers Radfahrschule
Staatlich geprüfter Trainer
klimaaktiv mobil Mastertrainer

Im Preis enthaltene Leistungen

- 2 Nächtigungen
- inkl. Verwöhn Pension: Frühstück – mit-tags WellFIT mit vielen bunten Salaten und s' Tagessuppentöpfchen - abends 5-gängiges Wahlkulinarium
- Spa- und Poolbenutzung gratis
- 4 E-MTB-Touren mit MTB-Fahrtechniks Schulung
- Fotoservice (jeder Teilnehmer erhält persönliche Fotos von seinen Touren)

Teilnehmende sollten Folgendes zum Camp mitbringen

- Eigenes E-MTB inkl. Ladegerät (Leihmöglichkeit gegeben, Preis siehe Seite 1)
- Passender Helm, Handschuhe, Brille
- Geeignete Radbekleidung inkl. funktioneller Regenbekleidung
- Rucksack, Wasserflasche

Programm

Mittwoch, 15. Mai 2024

bis 12:00:	Eintreffen im Hotel; Einchecken
12:00-12:30	Begrüßung durch SVS und Seminarleitung
12:30-13:30	Körper-Check: Messung der Körperzusammensetzung (Bioelektrische Impedanz-Analyse)
13:30-14:30	Ergebnisbesprechung der Messung in der Gruppe inkl. Vorstellung der SVS-Angebote
15:30-18:00	Praxis E-MTB (E-Bike-Check/-Ausgabe, Gruppeneinteilung, Fahrsicherheitsschulung, Material- und Fahrtechniks Schulung & 1. Tour, 2h) Einführungstour: Hotel - Ramsauer Leiten - Vorberg - Ramsau Ort - Hotel. Mit dieser Einführungsrunde kann auch die wunderbare Ramsau näher kennengelernt werden. Daten der Tour: 2h, 300hm, 20km
18:00-19:00	Entspannung
19:00	Abendessen

Donnerstag, 16. Mai 2024

08:00-09:00	Frühstück
09:00-12:30	Praxis E-MTB (2. Tour, 3,5h)
13:00-14:00	Mittagessen
15:00-17:00	Praxis E-MTB (3. Tour, 2h)
18:00-19:00	Seminarvortrag „Gezieltes Konditionstraining im Breitensport“
19:00:	Abendessen

Freitag, 17. Mai 2024

bis 08:00	Auschecken inkl. Feedbackmöglichkeit mittels QR-Onlinefragebogen
08:00-09:00	Frühstück
09:00-12:00	Praxis E-MTB (4. Tour, 3h)
12:00-12:30	Verabschiedung durch die Seminarleitung; Campende
12:30	Abschließendes Mittagessen

Eventuelle Änderungen vorbehalten.