



Aktiv-Camp „Das alpine Rennrad-Camp in Ramsau am Dachstein“

29. bis 31. Mai 2026

In moderatem Tempo bergauf & bergab zwischen Schladming und dem Hochplateau Ramsau am Dachstein.

Das Hotel Lärchenhof ist unser (auf 1.200m gelegener) Ausgangspunkt für 3 Tage bergiges Rennradfahren. In moderatem Tempo genießen wir epische Anstiege, atemberaubende Aussichten und kurvenreiche Abfahrten.

Als Vorbereitung für die Rennradsaison möchten wir den Teilnehmern die Faszination des Rennradfahrens in den Alpen vermitteln.

Es gibt verschiedene Leistungsgruppen!

Programm

- Körper-Check: Messung der Körperzusammensetzung (Bioelektrische Impedanz-Analyse)
- 3 gemeinsame Gruppenausfahrten (Tempo angepasst an die Teilnehmer); jeweils 800-1.300 hm, 25-65 km
- Vortrag „Gezielter Trainingsaufbau im Freizeitsport“
- Fahrtechnik am Rennrad „Fahren in der Gruppe“ und „Fahren bergab“

Zielgruppe

Genussrennfahrer

Seminarleitung

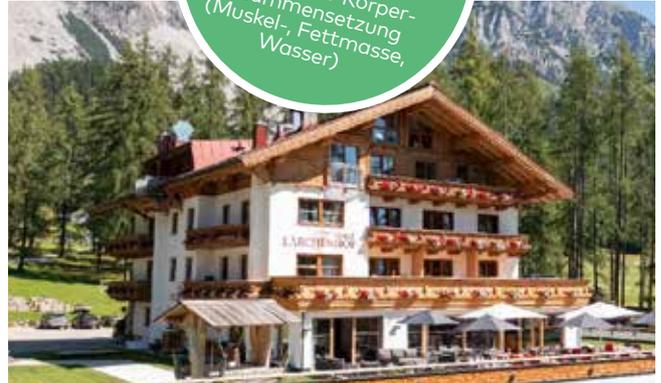
Werner Madlencnik

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

Im Preis enthaltene Leistungen

- 2 Nächtigungen
- 2 x Frühstück, Nachmittagsjause & Abendessen
- Zugang zu den Wellnessbereichen (Saunas, Infrarotkabine, Hallenbad, Schwimmteich)

gratis
BIA-Messung im
Wert von mind.
50 Euro
Messung der Körper-
zusammensetzung
(Muskel-, Fettmasse,
Wasser)



Naturhotel Lärchenhof
Lärchenweg 174
8972 Ramsau am Dachstein
hotel-laerchenhof.at

Preis

510,00 € Paketpreis*

- 100,00 € SVS-Gesundheitshunderter

410,00 € investieren Sie in Ihre Gesundheit

* pro Person im DZ, exkl. Ortstaxe, EZ-Zuschlag 80 Euro pro Person für den gesamten Aufenthalt, Keine Leihhausrüstung verfügbar!

Nach Beendigung des Camps begleichen Sie bitte die Rechnung im Hotel. Bei Anspruch und Antrag auf einen SVS-Gesundheits-hunderter erhalten Sie von der SVS 100 Euro auf Ihr Konto gutgeschrieben. Stornobedingungen (allg. Stornobedingungen der Hotellerie): bis 3 Wochen kostenlos, bis 7 Tage 70 %, danach 90 %.

Teilnehmende sollten Folgendes zum Camp mitbringen

- funktionstüchtiges Rennrad
- geeignete Rennradbekleidung inkl. Helm
- Navigationseinheit (Garmin o.ä.) empfohlen

Programm

Freitag, 29. Mai 2026

| | |
|---------------------|---|
| 10:30-12:30 Uhr | Körper-Check: Messung der Körperzusammensetzung (Bioelektrische Impedanz-Analyse) |
| in der Zwischenzeit | Eintreffen im Hotel, Einchecken (bis 12:00 Uhr) |
| 12:30-12:45 Uhr | Begrüßung durch SVS und Seminarleitung |
| 12:45-13:30 Uhr | Ergebnisbesprechung der Messung in der Gruppe inkl. Vorstellung der SVS-Angebote |
| 13:30-14:30 Uhr | Nachmittagsjause |
| 15:00-18:00 Uhr | Gruppenausfahrt „Schladminger Runde“ (42 km, 1.000 hm, 3 h) |
| 18:00-19:00 Uhr | Entspannung, Wellness, Hallenbad, Eisbaden |
| 19:00-20:00 Uhr | Abendessen |

Samstag, 30. Mai 2026

| | |
|-----------------|---|
| 09:00-10:00 Uhr | Frühstück |
| 10:30-14:30 Uhr | Gruppenausfahrt „Radstädter Runde“ (65 km, 1.300 hm, 4 h) |
| 14:30-15:30 Uhr | Nachmittagsjause |
| 15:30-18:00 Uhr | Entspannung, Wellness, Hallenbad, Eisbaden |
| 18:00-19:00 Uhr | Vortrag: „Gezielter Trainingsaufbau im Freizeitsport“ |
| 19:00-20:00 Uhr | Abendessen |

Sonntag, 31. Mai 2026

| | |
|-----------------|--|
| 08:30-09:30 Uhr | Frühstück |
| 09:30-10:15 Uhr | Abschlussgespräch inkl. Feedbackmöglichkeit (mündlich und online mittels QR-Code) |
| 10:30-12:30 Uhr | Gruppenausfahrt „Südwand“ (25 km, 800 hm, 2 h) anschl. Besuch des Dachsteingletschers möglich |
| 12:30 Uhr | Verabschiedung durch Seminarleitung; Campende |

Eventuelle Änderungen vorbehalten.