



## Aktiv-Camp „Gravelbiken in Ramsau am Dachstein mit der Radfahrschule“

12. bis 14. Juni 2026

Die Region Schladming-Dachstein hat sich in den letzten Jahren zu einem Geheimtipp für Gravelbiker entwickelt.

3 Tage geführte Graveltouren zwischen dem Ennstal und dem Dachstein.

Es gibt auch eine Schnuppergruppe für Ein- bzw. Umsteiger!

Dieses Camp richtet sich an Gravel-Bike-Beginner ebenso wie an fortgeschrittene Fahrer.

Im Vordergrund steht das Natur- & Bewegungserlebnis. In 4 Touren befahren wir vorwiegend feine Schotterstraßen mit moderaten Steigungen.

Damit jeder auf seine Kosten kommt und niemand überfordert wird, gibt es verschiedene Gruppen.

Die Betreuung erfolgt ausschließlich durch ausgebildete Radlehrer und Guides.

### Programm

- Körper-Check: Messung der Körperzusammensetzung (BIA=Bioelektrische Impedanz-Analyse)
- Fahrtechnik- und Bikecheck der Radfahrschule
- 4 Gravel-Touren in unterschiedlichen Leistungsgruppen
- Fotoservice
- Vortrag „Trainingsplanung im Breitensport“

### Zielgruppe

Gravelbiker aller Könnensstufen sowie Umsteiger

### Seminarleitung

Werner Madlencnik

Madlencnik Mobility e.U., Inhaber & Leiter Easy Drivers Radfahrschule, Staatlich geprüfter Trainer, klimaaktiv mobil Mastertrainer

### Teilnehmende sollten Folgendes zum Camp mitbringen

- Eigenes Gravel-Bike oder Rennrad mit Gravel-Bereifung
- Passender Helm, Handschuhe, Brille
- Geeignete Radbekleidung inkl. funktioneller Regenbekleidung
- ev. Rucksack, Wasserflasche
- Navigationsgerät (Garmin o.ä.) empfohlen



Hotel Berghof  
Ramsau 192  
8972 Ramsau am Dachstein  
hotel-berghof.at



### Preis

**525,00 € Paketpreis\***

**-100,00 € SVS-Gesundheitshunderter**

**425,00 € investieren Sie in Ihre Gesundheit**

\* pro Person im Doppelzimmer „Halbpension plus Mittagssnack“, exkl. Ortstaxe, Einbettzimmerzuschlag beträgt 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-Gesundheitshunderter 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 % des Gesamtpreises

### Im Preis enthaltene Leistungen

- 2 Nächte inkl. Genießerpension:
  - Frühstück
  - verschiedene Salate, Suppe und Hauptgericht zu Mittag
  - abends 5-gängiges Wahlmenü
- Berghofsauna- und Spa

# Programm

## Freitag, 12. Juni 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	Mittagessen
15:00-17:30 Uhr	Gruppeneinteilung und Sicherheitseinweisungen Gravelbike-Tour (Ramsauer Runde, 400hm, 2,5h, 28km)
17:30-19:00 Uhr	Entspannung, Wellness
19:00 Uhr	Abendessen

## Samstag, 13. Juni 2026

08:00-09:00 Uhr	Frühstücksbuffet
09:00-12:30 Uhr	Gravelbike-Tour (Planai-Tour, 1.200hm, 3,5h, 41km)
13:00-14:00 Uhr	Mittagessen
14:00-17:00 Uhr	Gravelbike-Tour (Ursprungalm-Tour, 800hm, 3h, 40km)
17:00-18:00 Uhr	Entspannung, Wellness
18:00-19:00 Uhr	Seminarvortrag „Trainingsplanung im Breitensport“
19:00 Uhr	Abendessen

## Sonntag, 14. Juni 2026

bis 08:00 Uhr	Auschecken
08:00-08:45 Uhr	Frühstücksbuffet
08:45-09:30 Uhr	Abschlussgespräch inkl. Feedbackmöglichkeit (mündlich und online mittels QR-Code)
09:30-12:30 Uhr	Gravelbike-Tour (Sonnentalmtour, 500hm, 3h, 29km)
12:30 Uhr	Verabschiedung durch die Seminarleitung; Campende

Eventuelle Änderungen vorbehalten.