

Aktiv-Camp „Gravelbiken in Ramsau am Dachstein: schöne Berge, wilde Wasser, sanfte Almen“

18. bis 20. Juni 2027

Dieses Camp richtet sich an Gravelbike-Beginner ebenso wie an fortgeschrittene Fahrer. Im Vordergrund steht das Natur- und Bewegungserlebnis. In 3 Touren befahren wir vorwiegend feine Schotterstraßen mit moderaten Steigungen. Damit jeder auf seine Kosten kommt und niemand überfordert wird, gibt es verschiedene Könnertypen. Die Betreuung erfolgt ausschließlich durch ausgebildete Radlehrer und Bike-Guides.

Programm

- Körper-Check: Messung der Körperzusammensetzung (BIA = Bioelektrische Impedanz-Analyse)
- 3 gemeinsame Gruppenausfahrten (Tempo angepasst an die Teilnehmenden), jeweils 400-1.200 hm, 25-85 km
- Vortrag „Gezielter Trainingsaufbau im Freizeitsport“
- Fahrtechnik am Gravelbike

Zielgruppe

Gravelbiker aller Könnensstufen sowie Umsteiger

Seminarleitung

Werner Madlencnik - Radfahrlehrer, Trainer

Teilnehmende sollten Folgendes zum Camp mitbringen

- Eigenes Gravel-Bike oder Rennrad mit Gravel-Bereifung, Leihbikes können extra gebucht werden – Näheres unter dem Punkt „Preis“
- Passender Helm, Handschuhe, Brille, etc.,
Das Tragen des Helms ist verpflichtend!
- Geeignete Radbekleidung inkl. funktioneller Regenbekleidung
- Ev. Rucksack, Wasserflasche
- Navigationsgerät (Garmin o.ä.) empfohlen

Im Preis enthaltene Leistungen



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

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

Preis

530,00 € Paketpreis*

- 100,00 € Gesundheitshunderter

430,00 € investieren Sie in Ihre Gesundheit

* Pro Person im DZ, zzgl. Ortstaxe, EZ-Zuschlag: 80 € für den gesamten Aufenthalt. Auch Begleitpersonen sind willkommen und erhalten – sofern sie mitversichert sind und am Programm teilnehmen – den SVS-Gesundheitshunderter. Andernfalls gilt der reguläre Preis. Leihräder sind gegen Gebühr über einen regionalen Verleiher verfügbar – direkte Kontaktaufnahme mit dem Campleiter ist erforderlich (Tel. +43 664 3380 490 oder office@mamob.at)

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 € auf Ihr Konto gutgeschrieben. Stornobedingungen (allgem. Stornobedingungen der Hotellerie): Storno bis 3 Wochen vor Anreise kostenlos, bis 7 Tage vor Anreise 70 %, danach sind 90 % des Camppreises zu bezahlen.

- 2 Nächtigungen mit Frühstück, Nachmittagsjause & Abendessen
- Zugang zu den Wellnessbereichen (3 Saunen, Dampfbad, Hallenbad, Schwimmteich)

Programm

Freitag, 18. Juni 2027

10:30-12:00 Uhr	Eintreffen im Hotel, Einchecken
10:30 Uhr	Körper-Check: Messung der Körperzusammensetzung (Bioelektrische Impedanz-Analyse)
12:00 Uhr	Mittagessen
13:30 Uhr	Ergebnisbesprechung der Messung in der Gruppe inkl. Vorstellung der SVS-Angebote
14:00 Uhr	Begrüßung durch SVS und Seminarleitung
14:30-18:00 Uhr	Einführung in sicheres Gravelbiken (PSA, Verhalten und Regeln in der Gruppe, etc.) Gruppenausfahrt „Weissenbach“ (38 km, 720 hm, 3 h) Anschließend Entspannung, Wellness, Hallenbad
19:00 Uhr	Abendessen

Samstag, 19. Juni 2027

09:00 Uhr	Frühstück
10:30-14:30 Uhr	Gruppenausfahrt „Radstädter Runde“ (67 km, 790 hm, 4 h) Anschließend Entspannung, Wellness, Hallenbad
18:00 Uhr	Vortrag „Gezielter Trainingsaufbau im Freizeitsport“
19:00 Uhr	Abendessen

Sonntag, 20. Juni 2027

08:30 Uhr	Frühstück
09:30 Uhr	Abschlussgespräch und Feedback (inkl. Ausfüllen der Online-Fragebögen)
10:30-12:30 Uhr	Gruppenausfahrt „Sonnenalm“ (25 km, 640 hm, 3 h)