

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

04. bis 06. Juni 2027

NEU: Jetzt auch mit eigener Frauengruppe !

Das Hotel Berghof ist unser (auf 1.100 m 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 Teilnehmenden die Faszination des Rennradfahrens in den Alpen vermitteln.

Programm

- Körper-Check: Messung der Körperzusammensetzung (BIA = Bioelektrische Impedanz-Analyse)
- 3 gemeinsame Gruppenausfahrten (Tempo angepasst an die Teilnehmenden), jeweils 800-1.700 hm, 25-85 km
- Eigene Gruppe für Rennradfahrerinnen
- Vortrag „Gezielter Trainingsaufbau im Freizeitsport“
- Fahrtechnik am Rennrad „Fahren in der Gruppe“ und „Fahren bergab“

Zielgruppe

Genussrennfahrerinnen und -fahrer

Seminarleitung

Werner Madlencnik - Radfahrlehrer, Trainer

Teilnehmende sollten Folgendes zum Camp mitbringen

- Funktionstüchtiges Rennrad, Leihbikes können extra gebucht werden – Näheres unter dem Punkt „Preis“
- Geeignete Rennradbekleidung
- **Das Tragen des Helms ist verpflichtend!**
- Navigationsgerät (Garmin o.ä.) empfohlen
- Rücklicht



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

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 Paketpreises zu bezahlen.

Im Preis enthaltene Leistungen

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

Programm

Freitag, 04. 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 Rennradfahren (PSA, Verhalten und Regeln in der Gruppe, etc.) Gruppenausfahrt „Schladminger Runde“ (42 km, 1.000 hm, 3 h) Anschließend Entspannung, Wellness, Hallenbad
19:00 Uhr	Abendessen

Samstag, 05. Juni 2027

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

Sonntag, 06. Juni 2027

08:30 Uhr	Frühstück
09:30 Uhr	Abschlussgespräch und Feedback (inkl. Ausfüllen der Online-Fragebögen)
10:30-12:30 Uhr	Gruppenausfahrt „Südwand“ (25 km, 800 hm, 2 h) Anschließend Besuch des Dachsteingletschers möglich.