

Fit durch die Hunsrücker Berge

Trainingslager für MTB, Rennrad und Trailrunning

Das Trainingslager startet mit einer lockeren Runde. Samstags wird das Trainingspensum dann leicht gesteigert, um am Sonntag die Königsetappe zu absolvieren. Selbstverständlich kann jeder mitfahren. Auch wer nur an einem Tag Lust oder Zeit hat, ist herzlich eingeladen mit zu radeln. Wir fahren jeweils in zwei Rennrad- und Mountainbikegruppen – für jeden ist etwas dabei. Technik und Trainingsmethoden werden speziell angesprochen und ausprobiert, z.B. optimale Sitzposition, Reifendruck, Fahrtechnik auf Trails, Spitzkehren usw.

Wenn Du Lust hast mit zu fahren, melde Dich doch bitte per Mail an, damit besser geplant werden kann:

**mail@x-sport-kastellaun.de oder
m.klein@hotel-zum-felsenkeller.de**

23.03.: Halbtagestour

Individuelle Anreise bis 13.00 Uhr.
Start um 13:30 Uhr, Eingewöhnungstour:
Rennradgruppe 1: 80-90 km
Rennradgruppe 2: 50-60 km
MTB Gruppe: 35-40 km
Läufer: Eingewöhnungsrunde

24.03.: Ganzer Trainingstag

Start um 10:00 Uhr:
Rennradgruppe 1: 100-110 km
Rennradgruppe 2: 70-80 km
MTB Gruppe: 50-60 km
Läufer: Laufschule mit Trailrun
anschließend Pasta-Party im Felsenkeller

25.3.: Königsetappe:

Start um 10 Uhr
Rennradgruppe 1: 120-130 km
Rennradgruppe 2: 80-100 km
MTB Gruppe: 60-80 km
Läufer: Long Jog mit Traumschleife

Unser Angebot:

2 Übernachtungen im ***Doppelzimmer mit Du/WC, TV, Telefon, WLAN, 2 x reichhaltiges Sportlerfrühstück, 3 x Verpflegungspacks für unterwegs nach Wunsch, 2 x Halbpension

Parkplatz für die Kfz und Unterstellplatz für die Räder (abgeschlossen)

nur Euro 99,- / Person

EZ-Zuschlag Euro 20,- / Verlängerungsnacht
inkl. Frühstück im DZ Euro 30,- / Person,
EZ zzgl. Euro 10,-

Das Trainingslager wird von X-Sport-Kastellaun, den Radspezialisten der Region, begleitet. Die Teilnahme am Trainingslager ist kostenlos und erfolgt auf eigene Gefahr. Eine funktionale Ausrüstung (Helm, Kleidung usw.) und funktionstüchtige eigene Mountainbikes oder Rennräder sind Voraussetzung zur Teilnahme am Trainingslager.

**Wir freuen uns auf Eure Buchung,
Familie Klein**

m.klein@hotel-zum-felsenkeller.de
www.hotel-zum-felsenkeller.de

HOTEL · RESTAURANT
Zum Felsenkeller
CATERING

Inh. Matthias Klein · Hauptstraße 29 · 55487 Söhren
Telefon (00 49) 0 65 43 - 22 60 · Fax (00 49) 0 65 43 - 25 47