

Aktiv-Camp „E-Mountainbiken in Ramsau am Dachstein mit der Radfahrschule“

23. bis 25. Mai 2025

Das traditionelle Frühlingscamp der Radfahrschule für E-Mountainbiker aller Könnenstufen in Ramsau am Dachstein.

3 Tage geführte Touren in der tollen Almenlandschaft am Fuße des Dachsteins gepaart mit unserer E-MTB-Fahrtechnikschiung.

Dieses Camp richtet sich an E-MTB-Beginner ebenso wie an Fortgeschrittene.

Im Vordergrund steht das Natur- & Fahrerlebnis am E-MTB. In 4 Touren befahren wir vorwiegend touristische Radwegen aber auch den einen oder anderen Genuss-Trail.

Zusätzlich zeigen wir Tipps & Tricks um das E-MTB besser und sicherer zu beherrschen.

In verschiedenen Könnensgruppen können wir auf die individuellen Fahrtechnikbedürfnisse der Teilnehmer eingehen.

Die Betreuung erfolgt ausschließlich durch ausgebildete Radlehrer und Bikeguides.

Unser Anliegen ist es, durch die Verbesserung des Eigenkönnens die Sicherheit und den Erlebniswert beim Radfahren nachhaltig zu steigern.

Programm

- Körper-Check: Messung der Körperzusammensetzung (Bioelektrische Impedanz-Analyse)
- Fahrtechnik- und Bikecheck der Radfahrschule
- 4 E-MTB-Touren in unterschiedlichen Leistungsgruppen
- Individuelle Fahrtechnikschiungen zur Erreichung individueller Fahrtechnikziele
- Fotoservice
- Vortrag „Die Auswirkung von gezieltem Konditionstraining auf den Breitensport“

Zielgruppe

E-Mountainbiker vom Beginner bis zum Fortgeschrittenen



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



Hotel Annelies
Leiten 214
8972 Ramsau am Dachstein
hotel-annelies.at

Preis

447,00 € Paketpreis*
- 100,00 € SVS-Gesundheitshunderter
347,00 € investieren Sie in Ihre Gesundheit

* pro Person im DZ, exkl. Ortstaxe, EZ-Zuschlag 60 Euro, Leihgebühr E-MTB 50 Euro pro Person & Tag, Angabe von Körpergröße bzw. gewünschter Rahmengröße

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: bis 6 Tage vor Campstart ist auch eine kostenlose Stornierung der Teilnahme ohne Angabe von Gründen möglich.

Seminarleitung

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

Im Preis enthaltene Leistungen

- 2 Nächtigungen
- inkl. Verwöhn Pension: Frühstück – mit-tags WellFIT mit vielen bunten Salaten und s' Tagessuppentöpfchen - abends 5-gängiges Wahlkulinarium
- Spa- und Poolbenutzung gratis
- 4 E-MTB-Touren mit MTB-Fahrtechniks Schulung
- Fotoservice (jeder Teilnehmer erhält persönliche Fotos von seinen Touren)

Teilnehmende sollten Folgendes zum Camp mitbringen

- Eigenes E-MTB inkl. Ladegerät (Leihbikes können extra gebucht werden)
- Passender Helm, Handschuhe, Brille
- Geeignete Radbekleidung inkl. funktioneller Regenbekleidung
- Rucksack, Wasserflasche

Programm

Freitag, 23. Mai 2025

bis 12:00:	Eintreffen im Hotel; Einchecken
12:00-12:30	Begrüßung durch SVS und Seminarleitung
12:30-13:30	Körper-Check: Messung der Körperzusammensetzung (Bioelektrische Impedanz-Analyse)
13:30-14:30	Ergebnisbesprechung der Messung in der Gruppe inkl. Vorstellung der SVS-Angebote
15:30-18:00	Praxis E-MTB (E-Bike-Check/-Ausgabe, Gruppeneinteilung, Fahrsicherheitsschulung, Material- und Fahrtechniks Schulung & 1. Tour, 2h) Einführungstour: Hotel - Ramsauer Leiten - Vorberg - Ramsau Ort - Hotel. Mit dieser Einführungsrunde kann auch die wunderbare Ramsau näher kennengelernt werden. Daten der Tour: 2h, 300hm, 20km
18:00-19:00	Entspannung
19:00	Abendessen

Samstag, 24. Mai 2025

08:00-09:00	Frühstück
09:00-12:30	Praxis E-MTB (2. Tour, 3,5h)
13:00-14:00	Mittagessen
15:00-17:00	Praxis E-MTB (3. Tour, 2h)
18:00-19:00	Seminarvortrag „Gezieltes Konditionstraining im Breitensport“
19:00:	Abendessen

Sonntag, 25. Mai 2025

08:00-09:00	Frühstück (Auschecken bis spätestens 08:00 Uhr)
09:00-12:00	Praxis E-MTB (4. Tour, 3h)
12:00-12:45	Abschlussgespräch inkl. Feedbackmöglichkeit (mündlich und online mittels QR-Code), Verabschiedung durch die Seminarleitung; Campende
12:45	Abschließendes Mittagessen

Eventuelle Änderungen vorbehalten.