

Mountainbiken im Frühling

Montag, 08.04., bis Sonntag, 14.04.2019

(Alternativ vom 08.04.-11.04.2019 oder vom 11.04.-14.04.2019)



MTB-Fahrtechnikkurs - Einstieg ins Mountainbiken

Ein MTB-Kurs für Sportler mit keinen bis wenig Mountainbike-Erfahrungen mit folgenden Inhalten:

- Anpassung des MTB
- Fahrverhalten und Grundposition
- Sicherheit mit Klickpedalen
- Bergpassagen bewältigen (... *im Sitzen und im Stehen*)
- Überwinden von Hindernissen
- Kurventechniken

Auf kleinen Touren wird das Erlernte vertieft. **Voraussetzungen:** Sicheres Fahren auf einem "normalen" Rad, körperliche Fitness und Lust und Spaß, etwas Neues zu lernen.



MTB-Trails und -Touren

Trainingsgruppe für Sportler, die mit den Grundlagen des Mountainbikens vertraut sind. Auf Tagestouren wird auf den Spuren des Auerhahns und des Luchses der Harz erkundet. Für viele Biker steht fest: Der Harz ist die beste Mountainbike-Region im Norden Deutschlands. Auf den gut ausgeschilderten Routen ist für jeden Anspruch das Passende dabei: leicht bis extrem, hoch hinauf oder downhill, kurz und bequem oder lang und anstrengend.

Wir wohnen in Hahnenklee, direkt am idyllischen Kranichsee im nordisch modernen 4-Sterne-Hotel Njord:

- Moderne und helle Zimmer
- Frühstück und Abendessen mit Bioprodukten aus der heimischen Region
- Blick auf den Kranichsee
- gemütliches Kaminzimmer mit Hotelbar
- moderner Wellness-Bereich
- kostenfreies WLAN



Die Anreise erfolgt am Montag, bis 14.00 Uhr. Um 14.30 Uhr treffen wir uns zum Einstellen der Räder. Anschließend fahren wir eine kleine Begrüßungsrunde und gönnen uns Kaffee und Kuchen. Nach dem Abendessen besprechen wir den Verlauf der Woche. Für Interessenten, die nicht die ganze Woche teilnehmen können oder wollen, bieten wir zwei Alternativen.

Alternative 1: Die Teilnehmer/innen starten am Montag, um 14.30 Uhr und nehmen bis zum 11.04.2019 am Programm teil. Sie reisen nach dem Frühstück ab oder nehmen noch an der gemeinsamen Ausfahrt und auf Wunsch auch am Abendessen teil.

Alternative 2: Die Teilnehmer/innen steigen am Donnerstagmorgen, 11.04.2019 ins Programm ein, starten um 10.00 Uhr mit allen und genießen das Restprogramm mit dem Wochenendbonus.

Die Teilnahme ist mit dem eigenen MTB oder einem von uns zur Verfügung gestellten Rad möglich. Auch E-MTB sind zugelassen und können ausgeliehen werden. Durch das Ausleihen eines Rades entstehen zusätzliche Kosten.

Modellabhängig - ca. 20-25 €/Tag für gängige MTB und ca. 30-35 € für E-MTB.

Mindestteilnehmerzahl 10

Kosten:

7 Tage (6 ÜN) DZ 555 €/Person

Einzelzimmerzuschlag 15 €/Nacht/Person

Leistungen:

Halbpension (Frühstücksbüfett und ein üppiges Abendessen).

Riegel und Getränke für die Touren.

Nutzung des Sauna- und Wellnessbereichs

Teilnahme am Gymnastik- und begleitenden Sportprogramm

Bernd Rennies Sport und Reisen

Osterdeich 29, 28203 Bremen

Tel.: 0421 7 87 78 - Handy: 0173 2008664 - bernd.rennies@kabelmail.de

www.rennies-sport-reisen.de