

# RENN RAD CAMP FÜR FRAUEN

Termin  
26.9.2024  
– 29.9.2024



## GOOD VIBES & GOOD RIDES - MEHR ALS NUR RADFAHREN

Unter diesem Motto bieten wir exklusive ein Rennradcamp für Frauen an, die gerne ein paar Tage mit Gleichgesinnten verbringen möchten - bei gemeinsamen Ausfahrten am Rad sowie abseits davon beim gemütlichen `Zam´ hockn.



### DIE ORGANISATORINNEN

#### ELENA ROCH

Erfahrene Weltenbummlerin mit starker Abhängigkeit zu Extrem-Projekten mit Adrenalingarantie

- Organisatorin
- Rad-Guide
- Mentaltraining

#### JULIA BLUM

Vielseitiges Energiebündel mit Hang zum „Weltzerreißen“ mit Ansteckungsgefahr

- Organisatorin
- Rad-Guide
- Pilatetrainerin



#### UNSERE VISION

„Mehr Frauen zum Radsport bewegen – Radfahren als Weg zu innerer STÄRKE & SELBSTVERTRAUEN.“

## WOCHENPLAN VON DO BIS SO

### DONNERSTAG

- bis 14.30 Uhr Individuelle Anreise
- 15.00 - 17.00 Uhr Kennenlern-Radausfahrt
- 18.30 - 20.00 Uhr Abendessen
- ab 20.00 Uhr Get-together, Besprechung der Folgetage & Gruppeneinteilung

### FREITAG

- ab 7.30 Uhr Frühstück
- ab 9.30 Uhr Gemeinsame Radausfahrt (2 Leistungsgruppen)
- ab ca. 14 Uhr Freizeit
- 17.00 - 18.00 Uhr Pilates mit Julia Blum, Dipl. Pilatetrainerin
- 18.30 - 20.00 Uhr Abendessen
- ab 20.00 Uhr Schrauber-Workshop „Erste Hilfe für's Rad“

### SAMSTAG

- ab 7.30 Uhr Frühstück
- ab 9.30 Uhr Gemeinsame Radausfahrt (2 Leistungsgruppen)
- ab ca. 16 Uhr Freizeit
- 18.30 - 20.00 Uhr Abendessen
- ab 20.00 Uhr Vortrag „Motivation & Mindset für Training und Rennen“ von Elena Roch, Dipl. Mentaltrainerin

### SONNTAG

- ab 7.30 Uhr Frühstück
- ab 9.30 Uhr Gemeinsame Abschlussausfahrt (2 Leistungsgruppen)

Preis  
pro Person  
€ 480,-  
+ Ortstaxe  
Einzelzimmerzuschlag  
€ 105,-

LEUTASCHERHOF  
bio. drinnen & draußen



Weidach 305 • 6105 Leutasch • Österreich  
+ 43 5214 6208 • info@leutascherhof.at • www.leutascherhof.at

