

+++News++++News++++News++++News+

Tri-Sport-Mountainbike-Wochenende im Harz

Fr.01.10. – So. 03.10.2010

Nach dem überragenden Zuspruch unseres ersten Harz-Trainingswochenendes im Frühjahr, wollen wir vom 01.-03.10.2010 nochmal in den Harz. Diesmal - aber mit dem Mountainbike!

Ob ihr das als Training z. B. für die LM Cross-Duathlon nutzt, oder einfach nur mal in der „Off-Season“ die Harzer Berger genießen wollt, ist ganz euch überlassen.

Ausgangspunkt für die Ausfahrten ist wieder das RAMADA Hotel 4 Jahreszeiten in Hahnenklee. Ein gemeinsames Lauftraining ist auch wieder geplant.

Es besteht insbesondere bei schlechtem Wetter auch die Möglichkeit, das Hallenbad in Clausthal-Zellerfeld zu nutzen.



Unterkunft:

RAMADA Hotel Vier Jahreszeiten

Parkstraße 14-16

38644 Goslar-Hahnenklee

www.ramada-hotel-hahnenklee.de

Gruppen/Strecken:

Einteilung erfolgt vor Ort. Es besteht optional die Möglichkeit in einem der schönsten Bikeparks Deutschlands www.bike-park-hahnenklee.de direkt am Bocksberg/Hahnenklee zu trainieren (Zusatzkosten). Dort werden auch MTB-Kurse angeboten. Ansonsten fahren wir auf ausgewiesenen Wander- und Mountainbike-Strecken quer durch den Harz.

Mountainbikes:

Bitte eigenes MTB mitbringen. Es besteht für Neueinsteiger oder Begleitpersonen aber auch die Möglichkeit ca. 100m vom Hotel entfernt ein MTB auszuleihen. Weitere Infos und Kosten hier: www.boardnbikes.de. Reservierungen bitte selber übernehmen.

Übernachtung:

Übernachtung im Doppelzimmer incl. Halbpension. Einzelzimmer sind auch möglich.

Verpflegung:

Als Verpflegung stehen uns 2 Mahlzeiten zur Verfügung (Frühstücksbuffet + kaltes & warmes Abendbuffet). Für kohlenhydratreiches sowie vegetarisches Essen wird gesorgt.

Transport + Unterbringung Fahrräder:

Die Anreise erfolgt selbst. Fahrgemeinschaften oder gemeinsames anmieten von Kleinbussen/Anhängern bitte ich Euch selbst in die Hand zu nehmen.

Die Radunterbringung vor Ort erfolgt im Radkeller des Hotels. Rad-Reinigungsmöglichkeiten bestehen hinter dem Hotel und im Bikepark. Die erste Rad-Tour im Harz wird am Freitag gegen 16 Uhr starten. Also **3 Tage MTB-fahren, 2 Übernachtungen**.

Kosten:

110.- pro Person für 2 Übernachtungen inkl. Halbpension im Doppelzimmer, inkl. Nutzung Sauna, Dampfbad, Pool, Fitnessstudio und inkl. Kurtaxe. (Einzelzimmerzuschlag: + € 30,-). Zzgl. Fahrtkosten und zzgl. evtl Eintritt Bikepark

Anmeldung:

Die max. Teilnehmerzahl ist auf 20 Teilnehmer beschränkt! Anmeldungen ab sofort bitte per Mail an mich sportwart@trisport-luebeck.de. **Anmeldeschluß 01.09.2010**

Abbuchung erfolgt über Gabi (Kassenwartin). (Nichtmitglieder bitte vorab überweisen.)