



**Sparkasse
Allgäu**

Wöchentlicher Biketreff in Kempten und Oberallgäu

Abteilung: Sport

AnsprechpartnerIn: Horst Baumann
Michael Buchenberg

17.04.2014

Zielgruppe: ALLE

Information

Schlagzeile: regelmäßiger Bike- und Fitnessstreff - immer mittwochs in Kempten und Sonthofen
von April bis September

Sehr geehrte Damen und Herren,

es ist wieder so weit: die Abende bleiben wieder länger hell und wir können wieder mit unseren wöchentlichen Biketouren starten.

Augenmerk des Trainingsinhaltes liegt in erster Linie auf der Grundlagenausdauer, d.h. moderate Trainingseinheiten, bei der jeder Teilnehmer Spaß empfindet, auch mitkommt (Breitensport orientiert) und dabei noch unterschiedliche schöne Landschaftsrouten mit der Gruppe kennen lernt.

Es werden überwiegend Bike-Wege mit leichten Anforderungen rund um die jeweiligen Trefforte gefahren. Hierbei werden auch unterschiedliche Themen angesprochen und Technikanforderungen vermittelt: Ausrüstung, Grundstellung und Ergonomie, Reparaturen, Bremstechnik, Hindernisüberwindung, Wurzeltechnik, Up- und Downhill etc.

Eine regelmäßige Teilnahme unterstützt natürlich auch eine kontinuierliche Leistungs- und Könnenssteigerung.

Starttermin des wöchentlichen Biketreffs ist Mittwoch, 30.04.2014 – 18:00 Uhr

Kempten: immer Mittwoch ab 18:00 Uhr an der Hauptstelle – Eingang Süd

Oberallgäu (Sonthofen): immer Mittwoch ab 18:00 Uhr Sparkasse Personaleingang Ost

Trefforte können auch mal abweichen, je nach Ziel.

Wir bitten um Anmeldung per Mail über die Internetseite:

www.sportgemeinschaft.spk-allgaeu.de

Ausrüstungsempfehlung:

Mountainbike, **Helm – Pflicht!**, Handschuhe, Brille, Radkleidung, Radschuhe, Getränk, evtl. Pulsmesser, evtl. Regenkleidung (wir fahren auch bei Regen), Werkzeug, Licht.

Alle Aktionen können auch im BGM erfasst werden und freuen uns auf eine rege Teilnahme.

Freundliche Grüße

Horst Baumann

Michael Buchenberg

Externe Mitglieder können uns gerne die Angaben per Mail an:

sportgemeinschaft@sparkasse-allgaeu.de mitteilen. Bitte geben Sie Ihren Namen, den Betreff der Veranstaltung und eine Rückrufnummer für eventuelle Rückfragen und Informationen an.