



**Sparkasse
Allgäu**

Wöchentlicher Biketreff in Kempten und Oberallgäu

Abteilung: Sport

AnsprechpartnerIn: Horst Baumann

07.05.2015

Zielgruppe: ALLE

Information

Schlagzeile: regelmäßiges Bike-, Fitness- und Techniktraining vom Mai bis September

Sehr geehrte Damen und Herren,

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

Starttermin des wöchentlichen Biketreffs für KE,MOD ist Mittwoch, 13.05.2015 – 18:00 Uhr

Kempten: immer Mittwoch ab 18:00 Uhr am Sparkassen-Haus - SB-Eingang, bzw. nach Absprache

Marktoberdorf-Süd: immer Mittwoch ab 18:00 Uhr beim Feneberg – Gwend, bzw. nach Absprache

Sonthofen: immer Mittwoch ab 18:00 Uhr Sparkasse Personaleingang Ost bzw. nach Absprache
In Sonthofen startet der Biketreff voraussichtlich ab dem 03.06., da Michael Buchenberg bis dahin wieder kommt – ausser es findet sich ein Guide, der die Gruppe bis dahin führen möchte.
Meldungen bei Interesse bitte ebenfalls abgeben.

Trefforte können auch mal abweichen, je nach Tourenziel.

Wir bitten um vorherige Anmeldung über unseren Maillink über die Internetseite:

www.sportgemeinschaft.spk-allgaeu.de. (Anmeldung ist jederzeit möglich)

Angeboten werden:

- schöne abendliche Rundtouren - auch in unbekannte Gegenden
- Stärkung der Grundlagenausdauer (Breitensport orientiert)
- Verbesserung der allgemeinen Kondition
- Thementrainingseinlagen, wie Grundstellung und Ergonomie, Fahren in der Gruppe, Bewältigung von Hindernissen und Bremstechnik, Tipps zur Bikepflege

Es werden überwiegend Bike-Wege mit leichten Anforderungen rund um die jeweiligen Trefforte gefahren. Die Routenwahl richtet sich auch nach der Kondition der Teilnehmer – gerne auch Einsteiger. Die Motivation erfolgt durch wöchentlichen Newsletter.

Ausrüstungsempfehlung:

Mountainbike, **Helm – Pflicht!**, Handschuhe, Brille, Radkleidung, Radschuhe, Getränk, evtl. Pulsmesser, evtl. Regenkleidung (wir fahren auch, wenn es nass wird), kl. Werkzeug mit Ersatzschlauch, Luftpumpe, Licht.

Alle Aktionen können auch im BGM erfasst werden.

Freundliche Grüße

Horst Baumann (KE)

Michael Buchenberg (OA)

Thomas Linder (MOD)

p.s. Jeder kann sich steigern, man muss nur mitmachen...

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.