

Mit IG Metall
Rabatt

27. – 29. August 2021

BERGradeln

BIKE, BERGE UND BEWEGUNG!

BERGradeln 2021

Die wunderbare Berglandschaft des Chiemgaus mit dem Rad erkunden. In einer netten Gemeinschaft biken, so dass es Spaß macht und die Gesundheit fördert. Das ist die Idee unseres ersten Mountainbike-Treffs an der Kritischen Akademie in Inzell. Wichtig ist, dass jeder und jede auf ihrem Niveau mitradeln kann. Deshalb werden wir in mehreren Gruppen mit unterschiedlichem Fitnesslevel fahren: Von der ruhigen Einsteigertour bis hin zur wohldosierten Anstrengung ist alles dabei!

Keine Angst: Wir planen kein Rennen und keinen Hochleistungssport. Der Spaß an der Bewegung steht im Vordergrund. Wir arbeiten mit einem erfahrenen Inzeller Partner, www.mountain-aktiv.de zusammen. Euch erwarten vier erfahrene Bikeguides.

Am Samstag werden wir den Tag mit einer ausgiebigeren ganztägigen Tour gestalten. Wir starten nach dem Frühstück und werden zum Abendessen zurück an der Akademie sein. Für den Sonntag stehen je nach Interesse noch kurze Ausflüge in die Umgebung und ein Trail- und Fahrtechnik Workshop auf dem Programm.

Genießt das Wochenende, trifft Gleichgesinnte und nehmt eine schöne Erinnerung und hilfreiche Anregungen mit in Euren Alltag.

Die Veranstaltung ist auf ca. 40 radelnde Teilnehmer*innen begrenzt.

Für weitere Infos zum Mountainbike-Treff einfach den QR-Code scannen

VERANSTALTUNGSORT



Kritische Akademie Inzell
Salinenweg 45
83334 Inzell

FREITAG 27.8.2021

bis 15:30 Uhr Anreise

15:30 Uhr **Gesundheit beim Biken beginnt mit dem Bike**
Bikecheck, Vorstellung der geplanten Touren und Gruppenbildung

17:00 Uhr **Einführung und Input:**
„Damit Mountainbiken gesund macht und gesund hält“

18:30 Uhr Abendessen

Ab 20:00 Uhr Gemütliches Beisammensein in der Alm

SAMSTAG 28.8.2021

8:00 Uhr Frühstück

9:00 Uhr Abfahrt zur Samstagstour

17:00 Uhr spätestens Ankunft an der Kritischen Akademie

bis 18:30 Uhr Dehnungsübungen, Massagen (gegen Aufpreis von 17,00 € pro 20 Minuten)

18:30 Uhr Grillabend



SONNTAG 29.8.2021

8:00 Uhr	Frühstück
9:00 Uhr	Ausritt zu Neigungsgruppen
13:00 Uhr	Mittagessen an der Kritischen Akademie
anschließend	Abreise

Organisatorische Hinweise / Erweiterungsoptionen

Du möchtest deine Familie nicht alleine zuhause lassen? Dann bring deine Partnerin oder deinen Partner doch einfach mit! Außerdem bieten wir die Möglichkeit, bereits am Donnerstag anzureisen. So kannst du dein Wochenende nach deinen Wünschen verlängern. Wir haben dazu auch Tipps für Wanderungen oder eine erste Biketour, wenn du möchtest.

Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt. Bei schlechtem Wetter haben wir uns angepasste Touren und Aktivitäten überlegt.

Damit du deinen Platz für dich und gegebenenfalls deinen Partner bzw. Partnerin sicherst, erhältst du mit der Anmeldebestätigung die Bankdaten. Die Anzahlung beträgt 30 Euro pro Person. Bitte beachte: Wenn wir den Platz nicht anderweitig vergeben können, können wir die Anzahlung leider nicht zurückerstatten.

Du erhältst eine Packliste der Sachen, die du mitbringen solltest, mit der Anmeldebestätigung oder kannst dich vorab im Web informieren. Wichtig ist, dass dein Fahrrad fahrtüchtig ist. Am besten lässt du die Werkstatt deines Vertrauens einen Blick auf dein Bike werfen.

Folgende Fahrgruppen werden angeboten:

LEICHT: Tagestour bis zu 40 km und 600 hm

MITTEL: Tagestour bis zu 50 km und 1000 hm

SCHWER: Tagestour bis zu 60 km und 1200 hm

E-BIKE: Tagestour bis zu 50 km und 600 hm

Detaillierte Tourenbeschreibungen findest du im Internet

Ich nehme an der Veranstaltung teil

ANMELDEFORMULAR

Frau Herr

Name/Vorname: _____

Straße: _____

PLZ/Ort: _____

Telefon: _____

E-Mail: _____

IG Metall Mitglied: Ja Nein IGM Nummer: _____

Tourenauswahl: Leicht Mittel Schwer E-Bike **für IG Metall Mitglieder**

Wochenende pro Person im	Zweibettzimmer:	296,86 €	215,35 €
	Einzelzimmer:	347,86 €	253,60 €

Begleiter, die nicht am Programm teilnehmen: 197,36 €

In den Preisen ist folgendes enthalten:

Verpflegung, Übernachtung, Seminar: Tour, Gesundheit, Bike-Check, Fahrtechnik

Alle weiteren Preise (Kinder, zubuchbare Optionen) kannst du bei uns telefonisch oder per Mail anfragen oder findest du im Internet.

Triumph-Beschäftigte und IG Metall Mitglieder haben Vorfahrt. Wenn nach Anmeldeschluss noch Plätze frei sind, können auch Nichtmitglieder teilnehmen.

Bitte zurück bis spätestens 12.08.2021 an:

Kritische Akademie, Salinenweg 45, 83334 Inzell

E-Mail: pohlner@kritische-akademie.de

Fax: 08665/980-509

ANMELDUNG UND INFOS

Alle Infos und Details zu den Touren, sowie Preise findest du online.



www.kritische-akademie.de/de/mountainbike-treff

Stiftung Bildung, Erholung und Gesundheitshilfe
Salinenweg 45
83334 Inzell

Telefon: +49 (0) 8665 980 221

Telefax: +49 (0) 8665 980 509

Web: www.kritische-akademie.de

E-Mail: pohlner@kritische-akademie.de