

Radmarathon-Coaching-Woche

mit Nadja Prieling im Gasthof Terzer in Kurtatsch/Südtirol

So. 28.04. - So. 05.05.2024

Der Rennrad-Sport zählt zu deiner absoluten Leidenschaft? Du liebst es mit Leichtigkeit über den Asphalt zu radeln und hast dir womöglich für 2024 ein ganz besonderes Ziel gesetzt?

Dann ist die **Radmarathon-Coaching-Woche** genau das Richtige für dich. Eine Woche Radsport vom Feinsten, kombiniert mit wertvollen Tipps zum Thema Regeneration, Ernährung und mentalen Training, ist für ambitionierte Hobbysportler als auch für alle Genussradler eine hervorragende Möglichkeit sich weiterzuentwickeln. Erlebe die herrlichen Straßen Südtirols, die einzigartige Gastfreundschaft im Gasthof Terzer (www.gasthof-terzer.it) und lass dich von der Faszination „Radsport“ inspirieren.

Das Programm:

So. 28.04.2024

- Anreise
- 18:00 Uhr Begrüßung mit Vorstellung des Programms

Mo. 29.04.2024

- 07:30 Uhr „Fit in den Tag“ mit Florian
- 09:30 Uhr 1. Ausfahrt: Mendelrunde ca. 100km/1.600hm

Di. 30.04.2024

- 09:00 Uhr 2. Ausfahrt: Kaiserjägerstraße - ca. 155km/2.000hm

Mi. 01.05.2024

- 09:30 Uhr - 3. Ausfahrt: Panoramarunde: Mölten - Hafling - Meran ca. 125km/2.000hm
- 20:00 Uhr Radlerstammtisch zum Thema „Ernährung - Der Schlüssel zum Erfolg“

Do. 02.05.2024 - RUHETAG

- 07:30 Uhr: Faszientraining

Fr. 03.05.2024

- 09:00 Uhr - 4. Ausfahrt - Königsetappe: Rosengarten 130km/2.700hm

Sa. 04.05.2024

- 07:30 Uhr Stretch & Relax
- 09:30 Uhr - 5. Ausfahrt - Passo di San Lugano - Passo Lavaze - Deutschnofen - ca. 100km/2.300hm
- Abends: Gemütlicher Ausklang der Radwoche

So. 05.05.2024

- Abreise



Programmänderungen vorbehalten.



Weitere Informationen:

Nadja Prieling - Tel.: 0664/1332465

www.fokushoch3.at

Gasthof Terzer - Lukas Terzer

www.gasthof-terzer.it

