



## Willinger Rennradtage



## Die etwas anderen Rennradtage vom 19. Juli bis 22. Juli 2012

### Ihre Rennrad Guides: das Sportwerk

die Outdoor Sportschule der **ehemaligen Mountainbike Europameisterin Birgit Jüngst-Dauber**. Das Sportwerk ist Anbieter für professionelles Mountainbike Fahrsicherheitstraining, erlebnisorientierte Bike- und Rennradtouren, aber auch Lauftraining und Personal Training.

Birgit Jüngst – die Profi-Mountainbikerin sammelte internationale und nationale Titel - die wichtigsten waren 2003 Europameisterin und 2005 Vize-Europameisterin im Marathon in der Eliteklasse. Außerdem gewann sie in ihrer Karriere so ziemlich alle bedeutenden Langstreckenrennen der Welt, u.a. die Eurobike Extremis, die Transalp Challenge, int. St. Wendel Marathon, Swiss Bike Masters und wurde zwei Mal in Folge Gesamt Zweite im Weltcup.

Vielseitig auch erfolgreich beim Lauf- und Triathlon – 3 mal in Folge wurde sie Deutsche Meisterin und 2011 sogar Europameisterin im Crosstriathlon, außerdem gewann sie bei ihrem Ironman Debüt beim Ironman Germany 70.3 die Europameisterschaft in der Altersklasse.

Die 2-fache Mutter ist staatl. geprüfte Fitness Fachwirtin, Fahrtechniktrainerin BDR/DIMB und verfügt über viele zusätzliche Trainerqualifikationen.

### Unser Tourenprogramm

- > Donnerstag, 16.07. Anreise, 14:00 Uhr Einrollen ca. 3 bis 4 Stunden
- > Freitag, 17.07. Tagestour 10:00 bis 17:00 Uhr
- > Samstag, 18.07. Tagestour 10.00 bis 17:00 Uhr
- > Sonntag 19.07. 10:00 Uhr ca 2 bis 3 Stunden Ausrollen, Abreise
- > gefahren wird in 2 Leistungsgruppen
- > Tägliche Versorgung von Energiegetränken und Energieriegeln

### Unser Zusatzprogramm

**Rennrad Setup** – richtige Sitzposition, Sattelhöhe, Einstellungen, Luftdruck

**Fahrsicherheitstraining Rennrad** – richtig Bremsen, Kurventechnik, Balanceübungen für mehr Sicherheit auf dem Rennrad z.B. in Gefahrensituationen

**funktionelle Rumpfkraftigung**, Kraft und Fitness speziell für Radfahrer

einfache Kräftigungsübungen für zu Hause (Rumpfstabilisation, Haltemuskulatur, Nackenstabilisation)

**Schnell wieder fit** - Lockerungsübungen, Stretching nach dem Radfahren für eine schnellere Regeneration

**Tipps** zur Ausrüstung und Ernährung vor, während und nach der Tour

**Rahmenprogramm** - Samstag gemeinsamer Radlerabend mit Abendessen, (Donnerstag und Freitag gemeinsame Einkehr hier selbstzahler.)

**Zum Abschied** - 1 Geschenk im Wert von 20,00 €

**Begeleitfahrzeug** mit Anhänger

**Willinger Rennradtage**  
**€ 160,00 pro Person**

### Info - Buchung

### Tourist-Information Willingen

Am Hagen 10

34508 Willingen (Upland)

Telefon: +49 (0) 5632-401180

Telefax: +49 (0) 5632-401150

E-Mail: [willingen@willingen.de](mailto:willingen@willingen.de)

Internet: [www.willingen.de](http://www.willingen.de)

oder jeder Gastgeber von Willingen