



**Sparkasse
Allgäu**

Wöchentlicher Biketreff in Kempten, Marktoberdorf und Sonthofen

Abteilung: Sport

AnsprechpartnerIn: Horst Baumann

09.05.2016

Zielgruppe: ALLE

Information

Schlagzeile: regelmäßiger Biketreff mit Fitness- und Techniktraining vom Mai bis September

Sehr geehrte Damen und Herren,

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

Starttermin des wöchentlichen Biketreffs für

Kempten ist Dienstag, 17.05.2015 – 18:00 Uhr – jetzt immer am Dienstag

Treffort: 18:00 Uhr am Sparkassen-Haus - SB-Eingang, bzw. nach Mailinfo am Vortag

Marktoberdorf ist Mittwoch, 18.05.2015 – 18:00 Uhr – immer mittwochs

Treffort: 18:00 Uhr, MOD-Süd, beim Feneberg – Gwend, bzw. nach Absprache

Sonthofen ist Mittwoch, 25.05.2015 – 18:00 Uhr – immer mittwochs

Treffort: 18:00 Uhr, Sparkasse Personaleingang Ost bzw. nach Absprache

Trefforte können kurzfristig auch mal abweichen, je nach Tourenziel und Wetterentwicklung.

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, wenn gewünscht.

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 wöchentliche Infomails.

Ausrüstungsempfehlung:

Mountainbike, **Helm – Pflicht!**, Handschuhe, Brille, Radkleidung, Radschuhe, Getränk, evtl. Pulsmesser, evtl. Regenkleidung (wir fahren auch bei Nässe), kl. Werkzeug mit Ersatzschlauch, Luftpumpe, evtl. 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 regelmäßig 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.

