



**Sparkasse
Allgäu**

Wöchentlicher Biketreff in Kempten und Marktoberdorf

Abteilung: Sport

AnsprechpartnerIn: Horst Baumann
Thomas Linder

26.04.2018

Zielgruppe: ALLE

Information

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

Sehr geehrte Damen und Herren,

wir starten heuer wieder zum wöchentlichen Biketreff.

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 und Erlebnisse.



Angeboten werden:

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

E-Biker, die gerne gemütlich fahren sind ebenfalls gerne Willkommen.

Starttermin des wöchentlichen Biketreffs für:

Kempten ist Dienstag, 22.05.2018 – 18:00 Uhr – jetzt immer am Dienstag

Treffort: 18:00 Uhr – Sparkassen Hauptstelle – Eingang Süd – zum Stadtpark

Marktoberdorf ist Mittwoch, 23.05.2018 – 18:00 Uhr – immer mittwochs

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

Für Füssen und Sonthofen suchen wir noch einen Bike-Coach.

Bitte melden, wenn Jemand in dieser Region die Bikegruppe übernehmen möchte, danke.

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

Wir bitten um vorherige Anmeldung über S-Event oder unseren Maillink über die Internetseite:

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

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)

Thomas Linder (MOD)

Externe Mitglieder können sich gerne per Mail an sportgemeinschaft@sparkasse-allgaeu.de anmelden. Bitte geben Sie Ihren Namen, den Betreff der Veranstaltung und eine Rückrufnummer für eventuelle Rückfragen und Informationen an.