

DER  
STEIRER  
Bad Waltersdorf  
HOF

DER  
STEIRER  
Bad Waltersdorf  
HOF

 **maroitalia**  
HIGH PERFORMANCE SPORTSWEAR

RENNRAD  
TRAININGSCAMP  
2020



## Renntfahren in der Steiermark mit dem Radprofi Thomas Mauerhofer

Thomas Mauerhofer fährt seit über 20 Jahren Rennrad. In seiner Jugend fuhr er für das österreichische Nachwuchs Nationalteam Rennen auf nationaler und internationaler Ebene. Nach dem Ende seiner aktiven Karriere absolvierte er die Trainerausbildung (staatlich geprüfter Konditionstrainer).

Seit 2014 betreut er das Nachwuchs Team für 10 bis 16 jährige als sportlicher Leiter.

Folgende Erfolge konnte er die letzte Zeit verbuchen: Zahlreiche Ultracycling Rennen (Race across Italy 808 km Platz 4, Race around Austria 2.200 km Platz 4, Glocknerman 1.017 km Platz 2).....

# RENNRAD TRAININGSCAMP FÜR AMBITIONIERTE RENNRADFAHRER

29.3.-3.4.2020

## **SONNTAG**

**17:00 bis 18:00 Uhr:**

- ✓ Begrüßung und Kennenlernen
- ✓ je nach Teilnehmeranzahl Einteilung in Gruppen (auch Damengruppen)
- ✓ Präsentation der Tour für den Montag

## **MONTAG**

**7:00 bis cirka 15:00 Uhr:**

- ✓ leichter Morgenlauf
- ✓ gemeinsames Powerfrühstück
- ✓ Ausfahrt
- ✓ gesellige Sportlerstärkung

**20:30 Uhr**

- ✓ Vorbesprechung der Tour am Dienstag
- ✓ Aufarbeitung von Fragen zum Thema  
„Falsche Sitzposition und die daraus resultierenden Probleme“



## DIENSTAG

**7:00 bis cirka 15:00 Uhr:**

- √ leichter Morgenlauf
- √ gemeinsames Powerfrühstück
- √ Ausfahrt
- √ gesellige Sportlerstärkung

**20:30 Uhr**

- √ Vorbesprechung der Tour am Mittwoch
- √ Aufarbeitung von Fragen zum Thema „Regeneration“

## MITTWOCH

**7:00 bis cirka 15:00 Uhr:**

- √ leichter Morgenlauf
- √ gemeinsames Powerfrühstück
- √ Ausfahrt
- √ gesellige Sportlerstärkung - vom Ofyr Grill mit Küchenchef Johann Pabst

**20:30 Uhr**

Vortrag „Race across America“

## DONNERSTAG

**7:00 bis cirka 15:00 Uhr:**

- √ leichter Morgenlauf
- √ gemeinsames Powerfrühstück
- √ genießen Sie noch den Tag im Steirerhof



JE NACH BEDARF UND GRÖSSE DER GRUPPE WERDEN WEITERE COACHES ORGANISIERT.  
DIE AUSFAHRTEN WERDEN DEM LEISTUNGSNIVEAU DER TEILNEHMER ENTSPRECHEND ERSTELLT.

5 Nächte / 6 Tage im Rahmen des Rennrad-Trainingscamp  
mit individueller Betreuung von Thomas Mauerhofer  
zum Preis ab € 1.045,-- pro Person im Juniorzimmer bei Doppelbelegung

Der Kurs findet ab min. 5 Personen statt. Änderungen vorbehalten. Das Programm ist optional. Die Teilnahme ist freiwillig, richtet sich nach dem Bedürfnis der Teilnehmer/innen und soll noch genügend Raum für freie Zeit geben. Die Preise ändern sich je nach Zimmerkategorie. Sollte die Mindestteilnehmerzahl bis 3 Wochen vor Anreiseternin nicht erreicht werden, informieren wir Sie über eine kostenlose Stornierung dieser Thementage bzw. etwaige Alternativen.



DER  
TEIRER  
Waltersdorf HOF

Hotel & Spa Der Steirerhof  
8271 Bad Waltersdorf  
Tel.:+43 (0) 3333 3211-0  
reservierung@dersteirerhof.at

Ihr Urlaubstelefon zum Nulltarif: 08000/311 412 (innerhalb Österreichs)

[www.dersteirerhof.at](http://www.dersteirerhof.at)