

Radmarathon-Coaching-Woche

mit Nadja Prieling im Gasthof Terzer in Kurtatsch/Südtirol

So. 30.04. - So. 07.05.2023

Der Rennrad-Sport zählt zu deiner absoluten Leidenschaft? Du liebst es mit Leichtigkeit über den Asphalt zu radeln und hast dir womöglich für 2023 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, Entspannung 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. 30.04.2023

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



Mo. 01.05.2023

- 07:30 Uhr „Fit in den Tag“ mit Florian
- 09:30 Uhr 1. Ausfahrt: Dolomiten schauen! - Seiser Alm - ca. 120km/1800hm



Di. 02.05.2023

- 09:00 Uhr 2. Ausfahrt: Mendelpass - Proveis - Ultental - ca. 135km/2700hm



Mi. 03.05.2023

- 09:30 Uhr - 3. Ausfahrt: Obergummer - Deutschnofen - Petersberg - ca. 100km/2300hm
- 20:00 Uhr Radlerstammtisch: WIEN - NIZZA - THE SCENIC ROUTE

Drei leidenschaftliche RadsportlerInnen, 2.500 Kilometer, 50.000 Höhenmeter und die 50 schönsten Alpenpässe erzählen ihre Geschichte!



Do. 04.05.2023 - RUHETAG

- 08:00 Uhr: Faszientraining

Fr. 05.05.2023

- 09:00 Uhr - 4. Ausfahrt - Königsetappe: Monte Bondone - Lago di Molveno
160km/2800hm

Sa. 06.05.2023

- 07:30 Uhr Stretch & Relax
- 09:30 Uhr - 5. Ausfahrt - Truden - Passo di San Lugano - Altrei - Val di Cembra - ca. 100km/1600hm
- Abends: Gemütlicher Ausklang der Radwoche

So. 07.05.2023

- Abreise

Programmänderungen vorbehalten.

Weitere Informationen und Anmeldung:

Nadja Prieling - Tel.: 0664/1332465

www.fokushoch3.at

Gasthof Terzer - Lukas Terzer

www.gasthof-terzer.it

