



Das
Anfängerprojekt
zum
Sparkassen
Münsterland
Giro

Eine Kooperation mit

www.bergtraeume.de

Berg & Rad & Events

Joachim Wechner

Information und Anmeldung:

Stadt Münster

Telefon: 0251 / 492-5252 (Herr Wiesner)

Email: wiesner@stadt-muenster.de

oder

Berg & Rad & Events

Telefon: 02505 / 939887 (Herr Wechner)

Email: bergtraeume@bergtraeume.de

Web: www.bergtraeume.de

IN DIE ZWEITE RUNDE

Das Projekt „Sattelfest in sechs Monaten“ geht in die zweite Runde. Nachdem das Pilotprojekt im Jahr 2008 die Erwartungen bei weitem übertroffen hat, wird es im Jahr 2009 eine weitere Auflage geben. Mit den gesammelten Erfahrungen wird das Projekt weiter professionalisiert und einem größeren Zielpublikum zugeführt. Interessenten haben bereits ab jetzt die Möglichkeit sich zu diesem Projekt anzumelden.

DIE IDEE

Viele wollen es einmal ausprobieren, dieses einmalige „Feeling“ auf den schmalen Reifen und in sportlicher Position, scheinbar mühelos durch die Landschaft zu radeln. Vielen fehlt dabei der Startschuss, der letzte Entschluss, so, jetzt mache ich es. Vielleicht, weil die Trainingspartner fehlen, vielleicht, weil das letzte Wissen über die passende Ausrüstung und das Material fehlen, vielleicht aus Angst vor dem Fahren in der Gruppe. Genau deswegen ist die Idee des Projektes „Sattelfest in sechs Monaten“ entstanden.

Vom Einsteiger zum Radrennfahrer mit professioneller Betreuung, mit professioneller Ausrüstung inklusive Spaß in der Gruppe, mit dem Sparkassen Münsterland Giro am 03. Oktober 2009 als Saisonabschluss und gemeinsamer Höhepunkt.

DAS ZIEL

Wir wollen Sie nicht zum siegreichen Radrennfahrer ausbilden, es geht uns vornehmlich nicht um ihre persönliche Leistungsfähigkeit. Und doch haben wir uns für dieses Projekt als Höhepunkt die erfolgreiche Teilnahme am Sparkassen Münsterland Giro am 03. Oktober 2009 vorgenommen. Die Betonung liegt hierbei auf erfolgreicher Teilnahme, der sportliche Anreiz, sich mit gleich Gesinnten messen zu können liegt ohnehin auf der Hand. Die gesamte Zeit dorthin soll Ihnen aber vor allem Spaß machen, sie soll Ihnen den faszinierenden Rennrad sport näher bringen und damit eine vielleicht schon lange in Ihnen lodende Leidenschaft wecken.

VERANTWORTLICH FÜR DAS PROGRAMM



Joachim Wechner

geb. 19.03.1965

Von Beruf staatl. gepr. Berg- und Schiführer, seit fast 30 Jahren Radrennfahrer, Organisator von zahlreichen Rad- & Bergreisen, Teamchef des erfolgreichen Münsteraner Radteams Team AGAPEDIA Münsterland. Zahlreiche Erfolge in Straßenrennen und Einzelzeitfahren stehen auf seinem Konto

DER ABLAUF

In den sechs Monaten des Projekts „Sattelfest in sechs Monaten“ begleiten wir Sie in folgenden Schritten

☺ **12.03.2009**

Erstes Meeting – kennen lernen der Teilnehmer – Vorstellung des Programms

☺ **04.04.2009**

Übernahme und Ausgabe der gesamten Ausrüstung

☺ **05.04.2009**

Workshop – Rennrad Einstellungen / Rennradtechnik – mit erster gemeinsamer Ausfahrt

😊 **06.04. – 24.04.2009**

In diesem Zeitraum findet die persönliche Leistungsdiagnostik im Zentrum für Leistungsmedizin in Münster statt (Termine werden individuell abgesprochen und vereinbart)

😊 **06.04. – 02.10.2009**

Wöchentlicher auf freiwilliger Basis fungierender Trainingstreff jeweils Mittwochs um 18:30 Uhr mit Treffpunkt an der Eishalle in Münster. Geführte Trainingsausfahrten mit speziellen Trainingsinhalten.

😊 **25.04.2009**

Workshop Trainingslehre, Trainingssteuerung, Trainingsplan, Trainingstagebuch an Hand der Leistungsdiagnostik

😊 **11.06.2009**

Workshop – Ernährung beim Sport im speziellen Radsport

😊 **07. – 09.08.2009**

Teammeeting mit gemeinsamen Ausfahrten – Workshops – Trainingssteuerung für die letzten 8 Wochen vor dem Sparkassen Münsterland Giro und Teilnahme an einer RTF am 09.08.2009

😊 **26.09.2009**

Workshop – Rennvorbereitung

😊 **03.10.2009**

Radrennen - 4. Sparkassen Münsterland Giro 2009
Höhepunkt und Abschluss des 6 monatigen Projektes „Sattelfest in Sechs Monaten“

UNSER LEISTUNGSPAKET



Abbildung ähnlich



Teamrad in modernster Shimanos 105er – 10 fach Komplettausstattung in Ihrer RahmengöÙe

😊 **Teambekleidung** bestehend aus: 2 x Trikot Kurzarm, 2 x Trägerhose kurz, 1 x Trikot langarm, 1 x Windweste, 1 Paar Rennradhandschuhe, 2 Paar Socken, 1 x Rennradhelm, 1 x Rennradschuhe



Herzfrequenzmesser und Fahrradcomputer Polar CS100

www.polar-deutschland.de

inklusive Geschwindigkeitssensor und Trittfrequenzmessung



Leistungsdiagnostik im Zentrum für Leistungsmedizin in Münster
www.zfs-muenster.de Spiroergometrie- und Laktatmessung – Anhand dieses Tests steuern wir Ihr Training in den optimalen Trainingsbereichen.



Trainingstreff Wöchentlicher auf freiwilliger Basis fungierender Trainingstreff mit gemeinsamen geführten Ausfahrten im Münsterland, darin enthalten die verschiedensten Trainingsmethoden.



Workshops mit spezifischen Inhalten der Trainingslehre, Ernährung, Fahrradtechnik, Fahrradpflege.



Sattelvermessung – professionelle Vermessung Ihres Sattels bei der Firma Gebiomized in Münster zu Sonderkonditionen.

gebioMized

Dein Sattel nach Maß



Trainingslager Möglichkeit der Teilnahme an einem gemeinsamen Trainingslager von Berg & Rad & Events zu Sonderkonditionen www.bergtraeume.de



Startplatz und VIP Betreuung

Vor-, während- und nach dem 4. Sparkassen-Münsterland-Giro am 03.10.2009

KOMPLETTPREIS

Unser Komplettpreis für das gesamte Leistungspaket ist **350,- €** monatlich, für die Monate April, Mai, Juni, Juli, August, September.

Kann nur als Komplettpaket gebucht und gekauft werden. Sämtliche Materialien aus dem Umfang des Leistungspaketes gehen nach Beendigung des Projektes am 03.10.2009 mit abgeschlossener Bezahlung des Komplettpreises (350,- € x 6 Monate) in Ihr Eigentum über.

TEILNEHMERZAHL

Mindestteilnehmerzahl 20 Personen

Maximale Teilnehmerzahl 50 Personen – das Programm wird dann in zwei mal 25 Teilnehmer aufgeteilt.