



10 Jahre Indoor-Cycling

Cycling-Marathon

In der Mehrzweckhalle Durach Bäuerlinger Weg 4, 87471 Durach

Am 04. November 2017

5 Stunden Indoor-Cycling mit wechselnden Instruktoren

Der Erlös dient zur Unterstützung von sozialen Einrichtungen in Durach, wie

Kindergarten St. Theresia

Kinderhaus St. Christophorus

Kindergarten St. Josef

Schule Durach

Zeitplan und Stundenprofile:

13.15 Uhr Begrüßung und Vorstellung der Trainer

13.30 - 14.20 Uhr 1.Stunde Intervall mit Traudl Meier

14.30 - 15.20 Uhr 2. Stunde Intervall mit Wolfgang Mayr u. Christian Sommer

15.30 - 16.20 Uhr 3 Stunde Strength mit Sonja u. Roland Meier

16.30 - 17.20 Uhr 4. Stunde Intervall mit Birgit Hofbauer

17.30 - 18.30 Uhr 5.Stunde Race Day - Team Ride mit allen Presentern

Anschließend Pastabuffet im Bistro der Schule Durach



Turn- und Sportverein DURACH 1921 e.V.



Anmeldung:

Die Anmeldung ist als Einzelfahrer / in oder als Team (alle Teammitglieder teilen sich ein Bike) möglich. Bitte Anmeldeformulare verwenden. Es können alle Stunden einzeln oder als Paket (2, 3, 4, 5 Stunden gebucht/gedahen werden. Vergabe der Bikes nach Eingang der Anmeldungen. Teams und Einzelfahrer die mehrere Stunden fahren, werden bei der Bike-Vergabe bevorzugt.

Kosten:

10 € je Stunde und Bike als Spende für die genannten Einrichtungen, max. 50 € pro Person. Ein Bike gilt erst als verbindlich reserviert, wenn die Teilnahmegebühr (ggf. zzgl. Pastabuffet) auf folgendes Konto überwiesen ist:

TSV Durach Abtlg. Radsport

IBAN DE93 7336 9264 0107 4249 14 BIC: GENODEF 1DTA

Raiffeisenbank im Allg. Land, Durach Verwendungszweck: Indoor-Cycling Event und vollständigen Namen/Teamnamen angeben!

Pastabuffet: 6.50 € / Person

Bitte bei Anmeldung mit angeben ob Teilnahme erwünscht ist und ggf. den Unkostenbeitrag mit der Teilnahmegebühr überweisen!

Sonstiges:

Verpflegung: Obst und Mineral-Drink werden bereitgestellt und sind in der Teilnahmegebühr enthalten.

Ausrüstung: der Teilnehmer/in wird gebeten ein Handtuch und mindestens eine Trinkflasche (kann in der Mehrzweckhalle Durach kostenfrei gefüllt werden) mit zu bringen sowie einen Herzfrequenzmesser zu tragen!

Die Bikes sind mit SPD-Klicksystem ausgerüstet und können mit SPD-Klicks oder Turnschuhen gefahren werden.

Umkleiden, Duschen stehen allen Teilnehmern am Tag des Events kostenlos zur Verfügung.

Programmänderungen sind vorbehalten. Eine Stornierung der Teilnahme ist bis 5 Tage vor Beginn der Veranstaltung kostenfrei möglich, zu einem späteren Zeitpunkt berechnen wir eine Gebühr von 50% des Teilnahmebetrages.

Der Teilnehmer nimmt eigenverantwortlich teil. Der Veranstalter übernimmt keine Haftung für Unfälle oder Diebstähle. Video-, Ton und Fotoaufnahmen sind während der Veranstaltung nur nach Absprache mit dem TSV-Durach erlaubt. Der Veranstalter behält sich vor, ohne Rückfrage und Entgelt, Fotos und Videos des Indoor-Cycling Event u.a. auf seiner Homepage zu veröffentlichen und für Werbezwecke zu nutzen.

Weitere Infos und bei offenen Fragen: spinning@tsv-durach.de



X Leichtathletik X Radsport X Skilauf X Tennis X Tischtennis X Turnen