**Rennradcamp für Frauen**

**Road Bike Ladies Days im Bregenzerwald**

**23. bis 25. Mai 2025**

**Schwungvoll geht es bei den Ladies Days Events auch heuer wieder in den Sommer. Das Rennrad Camp im Bregenzerwald gehört dabei zu den Fixpunkten im Kalender. Gestartet wird in Mellau, wo die Damen rund um bestens betreut sind, sich kulinarisch verwöhnen lassen und nach den Touren entspannen können. Bei den Road Bike Ladies dürfen alle interessierten Frauen in den Radsport hineinschnuppern und mit Profis neue Routen kennenlernen. Sowohl Anfängerinnen wie auch fortgeschrittene Damen sind herzlich willkommen. Es geht dabei um viel mehr als nur um den Sport: Genuss, Gemeinschaft und Erlebnis sind wichtige Aspekte der Veranstaltung.**

Das Format der Ladies Days Events begeistert seit 2016 Damen, die etwas Neues ausprobieren wollen, gemeinsam mit Gleichgesinnten aktiv sein und in guter Gesellschaft eine Region entdecken möchten. Das Wochenende startet mit einem Kennenlernen am Freitag und führt die Damen dann in unterschiedlichen Leistungsgruppen durch den Bregenzerwald. Dabei werden Kilometer und Höhenmeter an die Gruppen angepasst. Ganz oben auf den Wunschzielen sind aber immer die Vorsäßsiedlung Schönenbach oder eine Fahrt über den Schnepfegg-Sattel. Mit dem sanften Auf und Ab des Vorderbregenzerwaldes sowie den fordernden Pässen im hinteren Bregenzerwald kommt jede Rennradlerin auf ihre Kosten. Zudem laden die Architektur sowie viele kulinarische Highlights unterwegs auf diverse Stopps ein.

Die Ladies Days Events sind kein Trainingscamp für Profis. Sie sind für den Spaß am Sport und das gemeinsame Erlebnis kreiert worden und wollen auch Zeit für die Natur, die Landschaft und kulturelle Besonderheiten geben. Nichts muss, alles kann – ist die Devise. Für Konditionsstarke und Ambitionierte wird einfach noch eine Schleife über einen Berg eingebaut, während andere sich bei einem leckeren Eis oder einem feinen Getränk eine Pause gönnen. Die Guides kennen nicht nur die vielen Optionen, die der Bregenzerwald bietet, sondern sind auch in Sachen Technik Profis. Frau darf daher auch zeigen lassen, wie sie selbst am Bike schrauben kann.

**PROGRAMM**

* **Freitag:** 
  + ab 15:00 Uhr: Einchecken im Dorfgasthof
  + Ausgabe der Leih-Rennräder und Einstellung durch Fachpersonal
  + Schrauber-Workshop, Kennenlernen, Programmvorstellung
  + gemeinsames Abendessen im Dorfgasthof
* **Samstag:** 
  + ab 09:00 Uhr: Basic zum Rennradfahren (Bremsen, Schalten, Abfahren, Kurven)
  + bis 17:00 Uhr: geführte Rennradtouren in verschiedenen Leistungsgruppen durch den Bregenzerwald mit Einkehr und Kaffeepausen unterwegs
  + gemeinsames Abendessen im Dorfgasthof
* **Sonntag:** 
  + 09:00 bis 15:00 Uhr: geführte Rennradtouren mit Tipps und Technik vom Profi, Einkehr und Kaffeepausen unterwegs

**Leistungsgruppen:**

* Anfängerin: keine oder nur wenig Rennraderfahrung, moderate Kondition für ca. 50 km und 350 hm (Tempo: genussvoll)
* Fortgeschritten: Rennraderfahrung und Kondition für ca. 75 km und 500 hm (Tempo: sportlich)

Die Distanzen der Touren (km und hm) werden vorab mit und auf die jeweilige Gruppe abgestimmt.

**Hotel:**

Dorfgasthof Adler, Platz 62, A-6881 Mellau, [www.adler-mellau.at](https://www.adler-mellau.at/)

**Package: EUR 515,- p. P. im Doppelzimmer / 565,- im Doppelzimmer zur Einzelnutzung**

2 Übernachtungen mit Frühstück im Dorfgasthof inkl. Ortstaxe, 2 Tage Rennrad-Guiding und Technik, Schrauber-Workshop, Begleit- und Servicefahrzeug inkl. Rucksacktransport  
(Leih-Rennrad dazu buchbar)

Programmdetails und Anmeldung auf [www.ladiesdays.at](http://www.ladiesdays.at)