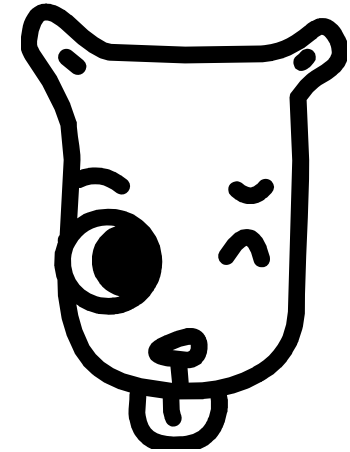


Die Letzten beissen die Hunde.....



Bike-Tempo-Training mit etwas Wettkampf-Feeling aber auch mit Genuss-Faktor!

Wie?

Mit dem MTB geht's auf einer technisch einfachen (Feldweg) 1.2 km Schlaufe zuerst 2 Runden zum "Aufwärmen". Ab der 3ten Runde scheiden am Ende der Runde die jeweils letzten 1 oder 2 Biker aus (je nach Anzahl Teilnehmer) und dürfen zu **Kaffee und Kuchen**. So geht's weiter bis nur noch 3 Biker unterwegs sind. Die 3 sprinten dann um die Podestplätze. Nach kurzer Pause geht's ins nächste Rennen. Zum Ausgleichen der unterschiedlichen "Fitness-Levels" kriegen die drei Schnellsten Zusatzgewichte in Form von 1,5 l Wasserflaschen mit in den Rucksack.

Wo?

Treffpunkt: Vor dem "Velolade" Fro Shop, in Rifferswil (www.froshop.ch) – Die Wettkampfrunde liegt zwischen Kappel, Rifferswil und Hausen a.A.

Wann?

27.8.11 / 24.9.11 / 29.10.11 / 26.11.11 / 28.1.12 / 25.2.12 / 31.3.12 / 28.4.12
Treff um 10:00 – Start erstes "Rennen" 10:20 – Start letztes Rennen vor 11:20

Wer?

Für alle die Freude am "schnellen" Biken haben....
Anmelden unter www.triamt.ch oder <http://www.doodle.com/xdcfq5vf27a754zc>

Nicht vergessen: Helm und Rucksack!