



MA-13

1st

girls camp

8. - 15. März 2014

**Girls only. Das erste girls race Trainingscamp im MA-13.**

Eine Radsport-WG mitten im Herzen von Mallorca. Das MA-13 in Sineu ist der zentrale Ausgangspunkt und perfekte Wohlfühlort für eine fantastische Trainingswoche.

Gemeinsam wohnen, zusammen trainieren, miteinander kochen. In wertvollen und vielseitigen Trainingsfahrten erwarten Dich die größten Inselhighlights und versteckten Schönheiten abseits der bekannten Radrouten. Relaxed wird an den Abenden in gemütlicher Atmosphäre beim Kochen, Schnacken und Fachsimpeln - unter Mädels.

**Unterkunft mit Frühstück | Flughafentransfer  
380 Euro p.P. | Lehrad 130 Euro | max. Teilnehmerzahl 13**



Anmeldung und Info's zum Camp:

Jan Eric Schwarzer  
info@ma-13.net  
www.ma-13.net





MA-13

1st

girls camp

8. - 15. März 2014

Anmeldung und  
Info's zum Camp:

Jan Eric Schwarzer  
info@ma-13.net

www.ma-13.net

**Die Idee hinter dem MA-13 girls race camp** ist ganz einfach. Gewöhnlich trainieren Mädels in der Minderzahl, wenn nicht sogar allein unter den „starken Kerlen“. Die Folgen sind permanent zu hohe Herzfrequenzen und Wattzahlen jenseits der persönlichen Trainingsbereiche. Hier wird eine Woche in lockerer, entspannter Atmosphäre trainiert und in sportlichen, aber girlsgerechten Leistungsbereichen die Insel „erfahren“.

**Programm:** Das Radfahren steht im Vordergrund des Camps. Ob flache Rollrunde oder hügelige Küstentour, versteckte Mallorca-Schönheiten, Inselklassiker oder ein Bahntag mit Techniktraining auf der Radrennbahn in Sineu - auf Mallorca ist alles möglich! Im Girlscamp sowieso. Das Programm ist flexibel und kann ideal auf Eure Bedürfnisse zugeschnitten werden. Auch neben dem Training: Werkstatt-Exkurs, die richtige Radeinstellung, Shopping in Palma oder einfach nur entspannen - hier sind Eure Wünsche gefragt. Beim gemeinsamen Kochen am Abend könnt Ihr Euch austauschen, fachsimpeln und die gemeinsame Zeit genießen.

Das Camp wird durch den sympathisch kompetenten Diplom-Sportwissenschaftler, Radprofi, Herbergsvater und Inselkenner Jan Eric Schwarzer betreut. Es kann also nichts schief gehen.

**„Fühlst du Dich wohl, trainierst du auch gut.“ Eine fantastische Woche wartet auf Dich! Mach mit!**

#### Ankommen und wohlfühlen.

In dem über 200 Jahre alten, jüngst renovierten Dorfhaus mit ca. 150m Wohnfläche wirst Du Dich einfach wohlfühlen.

Im oberen Stock befinden sich drei Schlafzimmer und zwei Bäder. Das Erdgeschoss ist ein gemütlicher Wohnbereich. Hier kannst Du Dich entspannen, in der umfangreichen Sportbibliothek stöbern, Playstation spielen oder Dich einfach gut unterhalten.

In der großzügigen, voll ausgestatteten Küche wird Kochen zum gemeinschaftlichen Erlebnis.

#### Im Herzen Mallorcas

liegt das Dorf Sineu. Dieser wunderschöne Ort ist der geografische Mittelpunkt der Insel und bietet den idealen Ausgangspunkt für die Ausfahrten. Kein Ziel der Insel ist weiter als 80 km entfernt.

Auf sehr gut asphaltierten Strassen abseits der viel befahrenen Routen geht es direkt von der Haustür aus los. Im Ort gibt es eine Radrennbahn.

Nach dem Training bietet sich ein Rundgang durch Sineu mit zahlreichen Cafés, Restaurants und Bars an. Mittwochs ist Markt!

Unterkunft mit Frühstück | Flughafentransfer | 380 Euro p.P. | Leihrad 130 Euro | max. 13 Teilnehmer

