

Pressemitteilung vom 03.12.2013

„Ich fahre mit dem Rad über die Alpen.“

Münchner Ausdauerexperten von Formkurve starten im Frühjahr 2014 die zweite Runde ihres innovativen Fitnesskonzepts *alpwärts*

München. Immer mehr Freizeitsportler haben in den letzten Jahren das Ziel mit dem Rad die Alpen zu überqueren. Eine sportliche Herausforderung der besonderen Art verbunden mit einem unvergesslichen Outdoor- und Naturerlebnis. Freizeitsportler in München und Umgebung können sich nun wieder auf ein abwechslungsreich und professionell organisiertes Fitnessprogramm freuen, mit dem sie das Ziel Alpenüberquerung in die Tat umsetzen können.

„Ich fahre mit dem Rad über die Alpen.“ Eine stolze Aussage, die man in letzter Zeit immer häufiger zu hören bekommt. Seit Hannibal seine geschichtsträchtige Reise über die Alpen bewältigte, ist die Faszination einer Alpenüberquerung ungebrochen. In den vergangenen Jahren hat dieses Naturerlebnis der besonderen Art bei Freizeitsportlern sogar einen regelrechten Boom erfahren.

Ob mit Mountainbike, Trekking- oder Rennrad – der Traum von der Alpenüberquerung kann für jeden Wirklichkeit werden. Zahlreiche Anbieter haben sich darauf spezialisiert und bieten bereits professionell organisierte Touren mit erfahrenen Guides an. Die meisten Touren dauern zwischen mehreren Tagen bis zu zwei Wochen und werden in verschiedenen Schwierigkeitsgraden angeboten. So ist es auch für Hobbysportler oder Familien möglich eine Alpenüberquerung mit dem Rad zu schaffen.

Um die eigene Fitness für eine Alpenüberquerung zu steigern und mehr über die Faszination Alpenüberquerung zu erfahren, gibt es mit *alpwärts 2014* nun wieder die perfekte Vorbereitung. Mit einem innovativen Fitnessprogramm sorgen die Münchner Ausdauerexperten von Formkurve auch 2014 dafür, dass Freizeitradler und solche die es werden wollen die sportliche Herausforderung Alpenüberquerung meistern.

Ziel von *alpwärts* ist es, ab März 2014 in nur vier Monaten die persönliche Ausdauer und Gesundheit der Teilnehmer deutlich zu steigern. Wöchentliche Radtrainings in der Gruppe, Vorbereitungstouren und Workshops versprechen ein abwechslungsreiches und motivierendes Sporterlebnis unter professioneller Anleitung. Jeder Teilnehmer wird individuell betreut und erhält nach einer Sportdiagnostik speziell auf seine Fitness zugeschnittene Trainingspläne.

Abwechslungsreiche Touren an der frischen Luft, Tipps und Tricks zu Material, Fahrtechnik und Ernährung sowie ein ausgefeiltes Trainingskonzept sorgen bei *alpwärts* für ein effektives Rund-um-Programm. „Eine Alpenüberquerung mit dem Rad ist immer ein Erlebnis. Mit der richtigen Vorbereitung wird sie zum Highlight.“ ist die Devise von Sportwissenschaftler Philipp Peter, dem Initiator von *alpwärts*.

Das *alpwärts*-Team besteht aus erfahrenen Trainern und Experten, die wissen was es heißt auf individuelle Bedürfnisse und Fitnessniveaus einzugehen. Die Radtrainings und Touren werden in verschiedenen Trainingsgruppen angeboten, so wird niemand über- oder unterfordert. Das Programm eignet sich für jeden, der seine persönliche Fitness in kurzer Zeit steigern möchte.

Wer bei *alpwärts 2014* dabei sein will, sollte schnell handeln. Ausführliche Infos zum Programm gibt es im Januar 2014 bei verschiedenen Infoveranstaltungen (u.a. 23.1. 19 Uhr bei Formkurve in München, Josephspitalstraße 9). Die Anmeldung ist jederzeit über www.alpwaerts.de möglich. Anmeldeschluss ist der 15. Februar.