



Radfahren gehört schon längst zu den gesundheitsfördernden Sportarten. Zudem ist es umweltschonend, nachhaltig und verbraucht, bis auf die Ernährung des Radlers selbst, fast keine Ressourcen. Eine feine Sache also.

Wie ernährt man sich aber nun richtig und vor allem wie ernährt sich ein Vegetarier bzw. Veganer beim Radsport?

Bei geführten Radtouren musste sich dieser oft an lieblos arrangierten Beilagentellern oder Salatbuffets versorgen. Doch damit ist jetzt Schluss.

**adventureV** bietet weltweit die erste geführte MTB-Tour exklusiv für Veggie-Biker an - die



#### **Die Fakten auf einen Blick:**

- Geführte Mountainbike-Touren und Fahrtechnik-Trainings
- Alle Guides sind erfahrene Biker und leben langjährig vegetarisch
- Vorträge zu vegetarisch-veganer Radsport-Ernährung
- Vegetarisch-vegan schlemmen und genießen (Biker-Frühstück, 4-gängiges Abend-Menü im 4-Stern-Vital Hotel Stoderhof, Hinterstoder/Oberösterreich)
- Begleitung Willkommen

## **Bike-Events gibt es viele - die Veggie BikeDays aber sind einzigartig.**

Bike-Urlaub Verzicht für **Vegetarier**? Das muss nicht sein, denn es ist kein Widerspruch zu Biken und dabei lecker fleischlos zu essen. Für Vegetarier ist es trotz der heutzutage sehr verbreiteten vegetarischen und veganen Ernährung nicht immer leicht unterwegs kulinarisch voll ihre Kosten zu kommen.

Anders bei den **1. Veggie BikeDays**: Hier sind einfallslose und öde Beilagen-Teller als Biker-Menü tabu! Dieses neuartige Bike-Event bietet kulinarischen Köstlichkeiten, abgestimmt auf die Bedürfnisse von Veggie-Bikern. Vorbei die einfältigen und völlig ungerechtfertigten Fragen über die Deckung des Proteinbedarfs oder über Kalzium- und Eisenmangel.

Vom 23. - 25. August 2013 bieten die Veggie BikeDays in Hinterstoder allen Vegetariern, Veganern und solchen, die es werden wollen, sowie anderen Interessierten, die es mal fleischlos probieren möchten, die Möglichkeit, ein wunderschönes und entspanntes Mountainbike-Wochenende zu genießen. Auch Biker mit Lebensmittel-Unverträglichkeiten oder -Allergien sind herzlich willkommen!

Zielgruppe der Veggie BikeDays sind aktive Vegetarier und Veganer, die ihren Sport leidenschaftlich betreiben und nicht länger mit der Diskussion über ihre pflanzliche Lebensweise konfrontiert werden wollen, sowie auch alle offenen wie interessierten Mountainbiker. Ihnen sollen die Veggie BikeDays ein unvergessliches Bike-Erlebnis und Schlemmer-Wochenende im 4-Stern-Hotel bieten, das perfekt auf die Wünsche und Ansprüche von Veggies abgestimmt ist, sodass keine kulinarischen Wünsche offenbleiben! Passionierte Mountainbiker, Männer und Frauen gleichermaßen, können in den jeweiligen Leistungsgruppen für Kondition und Fahrtechnik ihren persönlichen Level entsprechend Natur pur erleben.



## Veggies - Bike-Gast der Zukunft?

Die Zahl der Vegetarier und Veganer steigt nicht nur aufgrund von Massentierhaltung und Fleischskandalen weltweit an, auch gesundheitliche Aspekte spielen hier eine Rolle.

Die American Dietetic Association erwartet eine Verdoppelung in den nächsten 10 Jahren. Die aktuelle Studie der „The Vegetarian Resource Group“ von 2011 zeigt für die USA, dass sich die Zahl der Vegetarier seit 2009 bereits verdoppelt hat.

Dieser Trend spiegelt sich auch in Europa wieder. Allein in Deutschland leben ca. 7 Millionen Menschen vegetarisch, davon 700.000 vegan. In Österreich sind es etwa 400.000 Vegetarier und 40.000 Veganer. Europäische Vegetarier-Vereinigungen verzeichnen Mitgliederzuwächse von jährlich bis zu 30%. Viele davon sind sportlich-aktiv und begeisterte Radsportler.

Das Trainer-Team von **adventureV** und **change2V** wendet sich also ganz bewusst an die Gruppe der Veggie-Biker.

## Touren-Schmankerl, Naturgenuss und Fahrtechnik-Training

Das Herzstück der Veggie BikeDays sind natürlich traumhaft schöne Bike-Touren, bei denen das Naturerlebnis sowie der Fahrspaß im Vordergrund stehen. Begleitet wird das Ganze mit purem Genuss an vegetarisch-veganer Gaumenfreude. Ein Rundum-Wohlfühlpaket für Biker und Veggies - Biker-Herz, was willst du mehr! Alle Guides sind erfahrene Mountainbiker und selbst langjährige Vegetarier, die leben, was sie lieben: Biken und lecker fleischlos essen.

Basierend auf die sportliche Expertise des Trainerteams, erstreckt sich das Angebot für den Mountainbike-Gast von geführten Tagestouren und Fahrtechnik-Trainings bis hin zu interessanten Vorträgen zur Ernährungs-Strategie im Radsport. So werden die Teilnehmer von Profis der Tourenführung und Fahrtechnik, sowie vegetarisch-veganer Ernährung im Radsport betreut.

Touren-Guide und Mountainbike-Trainer Gerold Wirnitzer von **adventureV.com** führt auf den schönsten Bike-Touren durch die fantastische Bergwelt der Alpen und über flowige Trails zurück ins Tal. Im Fahrtechnik-Training verbessern die Teilnehmer ihr Bike-Handling für mehr Fahrspaß auf den Pfaden der kommenden Tage.

Die Sportwissenschaftlerin Dr. Katharina Wirnitzer von **change2V.com** zeigt abends wichtige Aspekte der vegetarisch-veganen Ernährung auf, und gibt dabei ihr Wissen und ihre langjährige Erfahrung über die praktische Umsetzung vegetarisch-veganen Ernährung weiter. Sie erläutert, wie einfach und unkompliziert die Realisierung in der Praxis des Sportalltags funktionieren kann, und gibt Tipps zur Ernährungsstrategie für Training und Wettkampf.

## Köstlich Schlemmen und genießen ohne Verzicht und Reue

Mountain-Biking, Fahrspaß und Naturgenuss gehen Hand in Hand mit kulinarischen Versuchungen ohne Verzicht und ohne Reue oder schlechtes Gewissen. Dafür sorgt die veggie-freundliche Unterbringung im 4-Stern-Hotel.

Gemütliches Beisammensein unter Gleichgesinnten mit Erfahrungsaustausch und praktischen Tipps zum angenehmen Veggie-Alltag in Familie, Beruf, Freizeit und Sport, runden dieses einzigartige Wochenende ab.



# Die Details kompakt

## Leistungen:

- 2 x Halbpension (vegetarisch-veganes Biker Frühstück und 4-gängiges Abend Menü) im DZ (EZ mit Aufpreis) im 4-Stern-Vital Hotel Stoderhof, Hinterstoder
- 1 x Fahrtechnik-Training
- 2 x geführte Mountainbike-Touren mit Fahrtechnik-Coaching
- 2 x Vorträge zu vegetarisch-veganer Ernährung (Teilnahme freiwillig für Interessierte)

## Preise für die Teilnahme:

Kosten pro Teilnehmer im Doppelzimmer mit Halbpension — **€ 340,-**  
(30 m<sup>2</sup> mit Balkon, Safe, Dusche, Bad, WC, Fernseher, Sat-TV, Internet)

Kosten pro Teilnehmer im Einzelzimmer mit Halbpension — **€ 370,-**  
(23 m<sup>2</sup> mit Balkon, Safe, Dusche, WC, Fernseher, Sat-TV, Internet)

## Beim Angebot inklusive:

- Reichhaltiges Frühstücksbuffet
- 4-gängiges Abend-Menü mit Salatbuffet
- Benutzung des Wellness Bereichs Hallenbad und Saunen inkl. Bademantel und Badetuch
- Waschplatz fürs Bike und abschließbarer Bike-Raum
- Internet
- Pyhrn Priel Aktiv Card

[red\_box] **Anmeldeschluss: Sonntag 14. Juli 2013**

Kontakt für Rückfragen, Infos und Anmeldung:

adventureV

Tel.: +43 (0)699 / 104 04 244

Email: [info@adventurev.com](mailto:info@adventurev.com)

Web: <http://www.adventurev.com/>

[/red\_box] Über den folgenden Link bekommt ihr das Programm in der Übersicht — [Veggie BikeDays](#)

