

# MALAT statt Malle!

- ⚡ 17. - 21. April 2024 / Mittwoch – Sonntag
- ⚡ 4 Übernachtungen im MALAT Hotel mit unserem liebevollen Genussfrühstück
- ⚡ 3-4 Gruppenausfahrten inkl. Café-Pausen
- ⚡ 2 gemeinsame Abendessen
- ⚡ mit Fachvorträgen und SOS-Reparatur-Service
- ⚡ ab € 679,- pro Person
- ⚡ *optional* Sportmassagen & Leistungsdiagnostik



---

## TAG 1 // Mittwoch, 17. April

- ⚡ ab 10.00 Uhr Hotel Check-in möglich
- ⚡ Der Frühjahrsklassiker „La Flèche Wallonne“ läuft im Hotel auf der Leinwand
- ⚡ 15Uhr Recon-Ride
  - Die Jungs von der [zweiradfroide OG](#) sind für Euch und Eure Räder da und können kleinere Startschwierigkeiten an diesem Tag ausbessern. So seid ihr für die kommenden Etappen gut vorbereitet.
- ⚡ 19.00 Uhr Gemeinsames Welcome-Dinner im Restaurant Schloss Dürnstein
  - 4-Gänge Menu inkl. Wein & Wasser
  - Begrüßung und Überblick der nächsten Tage

## TAG 2 // Donnerstag, 18. April

⚡ ab 08.00 Uhr MALAT-Frühstück inkl. Pre-Tour Meeting

⚡ 10.00 Uhr Abfahrt 1. Etappe

Unsere Gruppen-Ausfahrten sind immer zweigeteilt. Nach ca. 60-70KM endet das erste Teilstück mit der obligatorischen Café Pause im MALAT Hotel. Nach einer Stärkung beginnt der zweite, etwas anspruchsvollere Abschnitt.

Weniger ist manchmal mehr - wer will, kann die Café Pause verlängern und den Nachmittag entspannt verbringen.

Nach der Ausfahrt bieten wir eine kleine Stärkung im Hotel an.

⚡ Ab 12 Uhr gibt es die Möglichkeit (Sport-)Massagen zu genießen.

Ist eine Zusatzleistung / je nach Verfügbarkeit, wir bitten um Info bei Reservierung.

⚡ 17.30 Uhr Fachvortrag zum Thema „Richtige Ernährung im (Rad-) Sport“ von Clemens Rumpl / Trainer, Sportwissenschaftler und Inhaber von [HPC - High Performance Coaching](#)

⚡ Individuelle Abendgestaltung

## TAG 3 // Freitag 18. April

⚡ ab 08.00 Uhr MALAT-Frühstück inkl. Pre-Tour Meeting

⚡ 10.00 Uhr Abfahrt 2. Etappe (Teil 1 – Café Pause – Teil 2)

Nach der Ausfahrt bieten wir eine kleine Stärkung im Hotel an.

⚡ Individuelle Abendgestaltung

MALAT

statt  
MALLE!

## **TAG 4 // 20. April**

⚡ ab 08.00 Uhr MALAT-Frühstück inkl. Pre-Tour Meeting

⚡ 10.00 Uhr Abfahrt 3. Etappe / Königsetappe

Diese Route beinhaltet alle Wachauer Klassiker und ist der krönende Abschluss. Die Café-Pause wird unterwegs genossen.

Nach der Ausfahrt bieten wir eine kleine Stärkung im Hotel an.

Als Zusatzleistung gibt es die Möglichkeit (Sport-)Massagen zu buchen

⚡ 17.30 Uhr *Winzer-Abend*

Wenn die Kraft noch reicht, geht die letzte Etappe in den Keller – Michi Malat führt durch das Weingut. Im Anschluss verkosten wir unsere Weine, genieße Wilmas Heurigen Jause und lassen die letzten Tage Revue passieren.



## **TAG 5 // Sonntag 21. April**

⚡ ab 08.00 Uhr MALAT-Frühstück

⚡ 10.00 Uhr „Gulasch-Runde“

Für alle übermotivierten Rennrad-Fans gibt es noch eine gemütliche Abschluss-Ausfahrt zum Mittagsgulasch (ca. 40-50KM)

⚡ 14.00 Uhr „Lüttich-Bastogne-Lüttich, das älteste aller Profiradrennen“

Gemeinsames mitfiebern des Klassikers „Lüttich-Bastogne-Lüttich“ auf unserer Leinwand.

⚡ Late Check-out bis 18.00 Uhr

Zusatzangebot:

### **Leistungsdiagnostik zum Saisonstart von [HPC - High Performance Coaching](#)**

Die Leistungsdiagnostik ist der Schlüssel zu einem erfolgreichen Start ins Training. Sie gibt dir ein genaues Bild deiner Leistungsfähigkeit unter Laborbedingungen und ist nicht nur für Wettkampfsportler, sondern auch für Anfänger, die regelmäßig trainieren möchten, wichtig.

Für alle Interessierten bietet „HPC“ **Laktattests** (zum Vorzugspreis € 99.-) direkt im MALAT Hotel an.

Du absolvierst die Diagnostik auf einem Cyclus2-Ergometer mit deinem eigenen Rad. Dabei werden folgende Werte festgestellt:

- ⚡ Analyse des Laktats aus dem Kapillarblut
- ⚡ Bestimmung von individueller aerober und anaerober Schwelle
- ⚡ Bestimmen von individuellen Trainingszonen
- ⚡ Herzfrequenz, Pace bzw. Watt

**„Wir nehmen uns Zeit und besprechen in Ruhe die Ergebnisse – niemand soll mit offenen Fragen zurückbleiben.“** *Clemens Rumpl, HPC Training*

Die Auswertung findet noch während deines Aufenthalts im MALAT Hotel statt und beinhaltet die Erhebung deines Ist-Zustands, die Bestimmung deiner Trainingsbereiche sowie individuelle Trainingsempfehlungen.

Termin: Mittwoch oder Donnerstag

Dauer: ca. 1h

Kosten: € 99.-

Voranmeldung: [hotel@malat.at](mailto:hotel@malat.at)

Preis „MALAT statt Malle!“ max. 20 Teilnehmer\*innen:

4 Übernachtungen in unserem Hotel mit unserem liebevollen  
Genussfrühstück

inkl. 3 bzw. 4 Gruppenausfahrten mit Alexis, Michi & Sebastian

inkl. GPS-Tracks und Roadbook

inkl. Starter-Beutel mit Goodies

inkl. Welcome-Dinner & Winzer-Abend

inkl. Café Pausen und Snacks

inkl. MALAT statt Malle - Service (abgeschlossene Radhalle, Pumpstation, Waschstraße,  
Abholservice im Notfall, täglich gefüllte Trinkflasche)

inkl. Fachvortrag zum Thema „Richtige Ernährung im (Rad-) Sport“

---

**ab € 679,- Euro pro Person**

exkl. Reparatur- & Massagekosten sowie Gulasch-Essen

