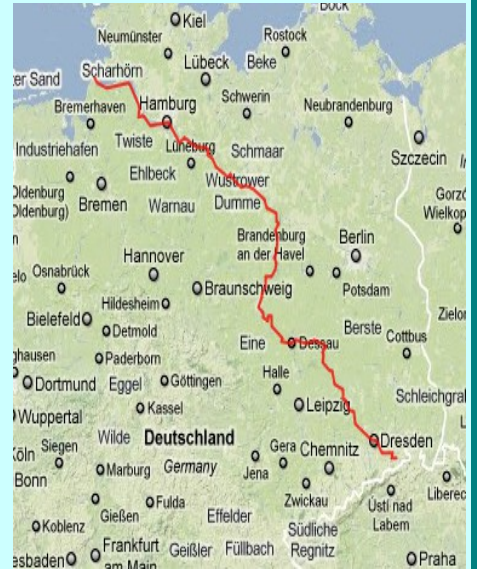


My challenge:

## 700 km auf dem Rad entlang der Elbe

### Das ist die Challenge:

- Auf unseren Rädern fahren wir innerhalb von acht Tagen entlang der Elbe bis zur wunderschönen Stadt Dresden; dabei gönnen wir uns nur einen Ruhetag. Unsere weitesten Etappen sind 130 km lang; du wirst immer wieder an deine Grenzen stoßen und diese überwinden müssen.
- Den Moment, nach fast 700 km die Stadt Dresden vor deinen Augen auftauchen zu sehen und zu wissen „Ich habe es geschafft!“, wirst du ganz sicher niemals vergessen.
- Am letzten Tag wartet unsere wohlverdiente Belohnung: Wir machen einen Ausflug zur berühmten Bastei im Elbsandsteingebirge.
- Zurück geht es mit der Bahn.



### So solltest du sein:

#### Sportlich

Wir sitzen jeden Tag mehrere Stunden auf dem Rad.

#### Willensstark und motiviert

Auch wenn die Beine schmerzen und der Kopf nicht mehr will, muss es weiter gehen.

#### Wetterfest

September in Deutschland kann auch 12 Grad und Regen bedeuten.

#### Teamfähig und zuverlässig

Wir fahren als Gruppe los, wir kommen als Gruppe an; gegenseitige Unterstützung und Motivation sind extrem wichtig.

#### Engagiert und selbstständig

Bei der Suche nach Sponsoren müssen alle aktiv sein.



### Du brauchst:

- ein stabiles, verkehrssicheres (Trekking-) Fahrrad, das deiner Größe angemessen ist
- einen Fahrradhelm
- wasserdichte Gepäckträgertaschen (bitte keine Rucksäcke)
- sportliche Kleidung und Schuhe

→ Kosten: Eigenanteil 250 €

→ Gruppengröße: Maximal 14 Teilnehmer /-innen

→ Betreuung: Frau Kummer

