

# Trainingslager 2009 Zadina Pineta Cesenatico Italien 2 April bis 2 Mai

Vorwort: Es ist wieder soweit für das Lager 09. Nach einigen Schwierigkeiten mit den Ferien der verschiedenen Schulen habe ich mich entschlossen mit dem Rest ein Lager durch zu führen an einem neuen Ort für die Teilnehmer und zwar in Italien. So habe ich mich mit Johan, Rouven, Fabian und Patrick ( Vater von Johan als Schulleiter ) auf den Weg gemacht nach Italien ins Hotel Meeting.



Dieses Jahr war eigentlich ganz speziell im Hotel Meeting und eigentlich im ganzen Zadina Pineta den bis zum 1. Mai waren fast alle Hotels geschlossen!!! Wir waren im Hotel etwa 10 Personen und keine Seele mehr. Ach war das Ruhig!!!

*Der Chef Toni*

## Montag 27. April

Tagwache!

Mist habe wenig geschlafen den um 3.00 Uhr musste ich raus. Eigentlich wollte ich erst um 6.00 Uhr in Steinmaur starten aber wegen dem Verkehr um Mailand sind wir schon um 4.00 Uhr Abgefahren. Was soll's ein Glück habe ich schon 90 % des Materials am Sonntag verladen so das ich um 3.45 Uhr noch Fabian mit seinen Sachen aufladen konnte. Patrick und Johan haben in Steinmaur noch Rouven mit seinem Material in Ihr Auto verladen so das es um 4.10 Uhr los ging Richtung Gotthard. Vor dem Gotthard hatten wir 14°C und nach dem Tunnel ? Brrr!! 4°C und Regen so ein Mist es Regnete bis Mailand. Tja die Rennfahrer haben etwa von Luzern bis zur Raststätte vor dem Zoll geschlafen und erst wiederaufgewacht beim Kaffee halt. Schön für Sie!! Ein kurzer halt und weiter ging es durch den morgen Verkehr auf den Autobahnen von Mailand. Man das nervt ganz schön dieses ewige Stopp und Go über eine Stunde lang. Aber wir sind dann doch noch um 12.00 Uhr im Hotel Meeting angekommen. Es war ja kein Problem die drei Zimmer zu beziehen und um 13.00 Uhr ging es aufs Rad zur 80 Km Runde über Zadina Pineta, Villaalta, Sajone, Ardiano, Monteleone Montiano, Bulgaria, Ruffio, Sala, Montaletto, Zadina-Pineta. Die ganze Runde war ziemlich Hügelig.



### Eines unserer Tageshindernisse

Als Fabian und Ich Rouven, Johan und Patrick im Hotel abgeladen hatten sind wir noch eine Stündige Zusatzschleife gefahren mit sehr viel Gegen und Seitenwind. Man war das hart den Teilweise stand Das Velo richtig schräg beim Seitenwind. Der Wind hat so geblasen das man meinen könnte wir sind gerade eine 20% ige Steigung hinaufgefahren. Nun Gut haben wir Trotzdem noch eine Tour von 100 Km und 4 Std 10 Min. gefahren. Also Duschen fertig ein Räumen und dann gibt es Futter oder anders gesagt das Abendessen steht schon bereit inklusive Dessert. Danach gab es auch in Italien das gleiche wie in Bonndorf nämlich Glace und Cappuchino. Um 22.15 Uhr war Betruhe angesagt den die Ruhezeit ist ein wichtiges Bestandteil des Trainings. Ach ja etwas habe ich fast vergessen und zwar 10 Minuten nach dem Fabian und ich im Hotel waren fing es leicht an zu Regnen. Schwein gehabt nennt man das!! Das Wetter nicht um bedingt als Sonnig bezeichnend aber es ging. Die Temperatur ca. 18°C. Also macht's gut bis Morgen.

**Schreiberlin Toni**

## Dienstag 28. April

Guten Morgen das Natel läutet schon um 7.30 Uhr Zeit zum Aufstehen und für ein leichtes Joggen bereit machen. Nachdem alle geweckt worden sind ging es um 7.45 Uhr ab zum Strand für ein paar



#### **Rouven, Johan und Fabian bei den Morgen Übungen. Patrick durfte liegen bleiben**

Übungen und frische Luft tanken. Um ca. 8.30 Uhr waren wir zurück am Frühstückstisch wo schon der Speiseplan für am Abend bereit stand. Es gab immer 3 Vorspeisen und 3 Hauptspeisen zur Auswahl und was super war jeden Tag ein Fischgericht. Nach einen Ausgiebigen Frühstück mit Müesli, Fleisch, Käse etc. ging es ins Zimmer um sich Umzuziehen für das Training heute. Um ca. 9.30 Uhr fuhren wir alle los bis zur Abzweigung von Montaletto wo Fabian und Toni nach rechts und Johan, Rouven und Patrick nach links fuhren. Wir nahmen heute die Tour wo die Schüler am Donnerstag als ihre grosse Runde fahren unter die Räder. (siehe Plan) In Fratta Terme überholten wir eine Gruppe „servus leute“ oder anders Gesagt Österreicher die versuchten uns anzuhängen was nicht so richtig gelang den Bergauf mussten sie immer abreissen lassen. Anscheinend waren wir etwas zu schnell für sie obwohl wir zwei immer mit einander quatschen konnten was hinter uns Bergauf rapide abnahm bis zur Stille!! Etwa in S.Carlo gingen wir Pizza Essen am Hang. Dafür mussten wir 1 Kilometer Bergauf Radeln. Als wir wieder in der Nähe von Zadina Pineta waren kam der Entschluss das wir noch etwas Anhängen. So ein Zick Zack Kurs wie am Schluss und auch einmal zwischen durch bin ich schon lange nicht mehr gefahren. Nach 5 Stunden 30 Minuten und 150 Km waren wir zurück im Hotel und auch heute hatten wir 2x 10%, 1x 14%, 1 X 15% Steigung und 1x 14% Gefälle in der Tour. Dies alles bei sonnigem ca. 20° C warmen Wetter. Bis Morgen. **Toni**



**So sah der Strand am Morgen um 7.15 Uhr aus bis 1.Mai LEER!!!**

**Mittwoch 29.April**

Heute am Mittwoch ist Ruhetag! Wie immer, LEIDER, mussten wir am Morgen Joggen gehen. Es war heute blauer Himmel und man konnte weit ins Meer schauen. Nachdem Joggen war das "Zmorgen Buffet" bereit und die alten (Toni, Patrick und Fabian!) sowie die jungen (Johan und Rouven) nahmen in Ruhe das Frühstück ein. Danach waren 60 Kilometer angesagt woraus es am Ende der Tour 70 Kilometer wurden. Als wir beim Hotel ankamen „Tröpfelte“, es und wir beschlossen kein „Klötzliparcour“ zu machen. Das war von meiner Sicht aus Super!! Morgen wird ein anderer Teilnehmer von der grossen Tour von 130 Km berichten. ***Der Schreiberlehrling Rouven***



***Rouven bei der Arbeit***

Aus der Sicht der Grossen: Es läutet! Schon wieder 7.30 Uhr Zeit um Aufzustehen. Zuerst ein leichtes Joggen im nahen Wald wie Rouven gesagt hat LEIDER. Dann wie immer Frühstück und um 9.30 Uhr aufs Rad zur 90 Km Runde der grossen. Schüler hatten 60 Km den es ist heute ja Ruhetag. Los ging es gemeinsam über Montaletto, S.Giorgio, Ronta, Martorano, Cim wo wir uns trennten und wir weiter über Trentola, Lizzano auf den Bertinoro fuhren. Hinten ging es runter über Dorgagnano, Ospedallerro nach Forimpopoli wo wir merkten das es etwas zu wenig Km gibt. Also sind wir noch einmal den Bertinoro hinauf gefahren bis ins Zentrum wo wir eine steile Strasse fanden wo wir noch ein Photo machten. Nach den jeder sich in der Rampe positioniert hatte und wieder unten war konnten wir es nicht lassen die Rampe hoch zu fahren den die Strasse führte um das Schloss. Ausch man die Steigung war an einigen Orten 19% und das Minimum war 15%! O.K.wieder auf der anderen Seite zurück wie das erste Mal. Es ging über S.Maria Nova wo wir noch in einen leichten Regen kammten und es nur noch 12°C war. Aber auf den letzten 10 Kilometer war alles wieder trocken so das die Kleider bis ins Hotel wieder trocken waren. Im Hotel angekommen schnell unter die Dusche und dann nach Cesenatico zum Mittagessen um 15.00 Uhr. Nach dem Essen gingen wir noch das Grab von Marco Pantani besuchen wo sie eine schöne Grabstätte gemacht haben. Von aussen sieht es aus wie ein Berg der eine Strasse bis zur Spitze hat. Drin sin viele Trikots und Photos von ihm aufgehängt. Zurück im Hotel ging es um ca. 18.00 Uhr war Abendessen angesagt und nachher kam noch ein paar Runden Billard dran bevor es um 22.00 Uhr in die Federn ging denn Morgen ist ja die Grosse Tour. Gute Nacht und bis Morgen.

**Toni**

#### **Donnerstag 30.April**

Heute war die grosse Tour angesagt von 130 Kilometer. Als wir losgefahren sind, sind wir einer Gruppe Radtouristen nachgefahren. Als wir in Forli waren fing es für 50 Kilometer an zu Regnen. Da entschloss mein Vater das wir nicht ins Restaurant gehen da wir ja ganz Nass waren. Nun gut weiter und in Predappio gingen wir in einen Laden und kauften uns etwas zu Essen und Trinken. Das ganze Assen wir draussen auf dem Randstein. Im Regen!! Nach dem Essen fuhren wir einen Pass hoch Richtung Meldola und dann nach Forimpopoli und zurück ins Hotel. Im Hotel Spielten wir noch Billard.

**Schreiberlehrling Johan**



**Johan am Berg am 1.Tag**

Aus der Sicht von den Grossen: Guten Morgen es ist 7.30 Uhr. Heute brauchte ich ganz sicher keinen Wecker den der Baulärm ging schon um 6.30 Uhr los!!! So ein Mist. Also zum zweit letzten Mal zum Joggen an den Strand. Nachdem Frühstück ging es um 9.30 Uhr los mit der grossen Tour über den Balze. Leidersah das Wetter nicht so gut aus und es waren nur 16°C warm so dass wir entschlossen langen Kleider über die kurzen Anzuziehen. Als Zusatz kam noch der Regenschutz und das Sommergilet mit. Es ging über Sala, Santacangelo Richtung Verruchio. Bei der Abzweigung in Pennapilli ging es nach Casteldecì und von dort alles nur noch Bergauf. Beim Aufstieg etwa 5 Kilometer vor dem Obersten Punkt fing ein leichtes rieseln des Regens an. Super !! Kühl wurde es auch noch den es waren nur noch etwa 5°C zu Oberst. Nah gut gehen wir erst einmal etwas Essen den es fing an zu Regnen und vielleicht bessert sich das Wetter ja. Nichts war mit Wetter Besserung den als wir nach dreiviertel Stunden wieder aufs Rad stiegen Regnete es noch mehr und kalt war es auch noch. Tja das hiess Regenschutz etc. und aufgepasst den es könnte Rutschig sein Bergab. Mann die ersten 5 Minuten habe ich(Toni) nur so gezittert und gedacht so kannst du ja nicht richtig Fahren. Aber Fabian ging es nicht viel besser denn er war derjenige der immer zum Wasser lassen anhalten musste in der ersten Stunde nach dem Essen. Nur gut wurde es immer wärmer je weiter runter wir kamen und in Bagno di Rom. Sind wir Richtung S.Sofia gefahren. Man schon wieder Bergauf ich glaube wir sind dort falsch gefahren den eigentlich sollte nach Balze alles nur noch Runter. Nun gut weiter Bergauf über den Passo Carminata so ein Mist der tut etwas weh in den Beinen und jetzt kommt zum Regen noch der Nebel und Kalt wird es auch noch den es sind nur noch 7°C. Fabian und ich denken das gleiche und zwar reicht es langsam den nun dürfte es endlich runter gehen. Tja 70 Kilometer im Regen hat uns auch gereicht so das der regen in Forimpopoli nach lies und die Temperatur auf 12°C stieg. Ab S. Maria Nova wurde es trocken so das wir ohne Regen im Hotel an kamen und aus den eigentlichen 180 Kilometer wurden plötzlich 195 Kilometer. Irgend etwas habe ich falsch eingezeichnet aber Angekommen sind wir trotzdem etwas kaputt aber na ja. Nun haben wir die Dusche aber verdient und das Abendessen war gerade richtig. Am Schluss ging es noch zum Glace und Kaffee trinken und dann ab ins Bett. Achja heute sind wir 7 Stunden und 9 Minuten unterwegs gewesen für 196,38 Kilometer. Tschüss!!!

**Toni**



**Fabian und Toni am Freitag am Berg sieht doch ganz locker aus nach der Gestrigen Tour!**

## Freitag 1.Mai

7.30 Uhr der Wecker läutet. Zeit zum bereit machen und das letzte mal Joggen gehen am Strand. Wir haben gestern Abend beschlossen die Route zu ändern und etwas leichtere Strecke zu nehmen den gestern war für alle etwas viel so das kein 18%ige Steigung drin ist. Es sind ja alle mehr gefahren als vorgesehen wäre am gestrigen Tag. Die Route führte über Sala, Savignano sul Rubicone, Richtung Felloniche wo wir noch schnell wegen einem Strassenrennen anhalten mussten. Dann ging es rauf zu Sogliano al Rubicone. Fabian und Ich fuhren voraus und die Schüler kamen mit Patrick nach. Wir überholten was für ein Zufall die Gruppe vom Dienstag aber dieses mal versuchten sie nicht mit uns mitzuhalten. Zurück ging es über Borghi Savignano, Sala Zadina Pineta und zum Hotel. Also ab unter die Dusche und dieses mal gingen wir an den Strand zum Mittagessen. Wau!! Heute ist ja jedes Hotel besetzt hat ganz Italien Frei bekommen. Nein es ist ja 1.Mai und das Restaurant war auch voll so warteten wir etwas und Pizza gab es auch keine den die gibt es erst um 18.30 Uhr aber macht ja nichts. Nachdem Mittagessen mussten wir noch alle die Velo`s waschen den gestern waren wir ja im Regen unterwegs und sie wurden danach ins Auto verladen den Morgen geht es ja nach Hause. Danach ging es ab zum Packen so das am Morgen nur noch eingeladen werden muss. In der zwischen Zeit ging ich schon mal Abrechnen mit dem Hotel. Nach dem letzten Abendessen ging es noch schnell zum Glace essen und dann um 22.00 Uhr in die Federn. Gute Nacht.

**Toni**



**Patrick Leiter der Schüler am Berg**

## Samstag 2.Mai

7.30 Uhr Tagwache und zuerst den Rest der Taschen im Auto verladen. Um 8.00 Uhr Frühstück und dann ging's los bis zur Tankstelle schnell Auftanken und ab auf die Autobahn bis zum ersten Stopp.

Anscheinend haben einige eine schwache Blase und die muss geleert werden. Der zweite halt war erst wieder im Tessin an der Tankstelle Colderio zum Mittagessen. In Steinmaur sind wir etwa 16.00 Uhr angekommen und dann wurden alle Leute abgeladen. So haben wir Leiter und die Teilnehmer wieder ein Trainingslager über die Runden gebracht. So nun ist mir der Lesestoff ausgegangen den Das Lager ist ja vorbei. Macht es alle gut bis zum nächsten Jahr.

**Der Schreiberling**

**Toni**

**Unten habe ich noch den Tagesablauf der Teilnehmer und die Streckenübersicht angehängt.**



# Montag 27.04.09

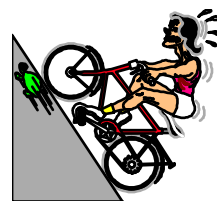
Tagwache :	???	Uhr	zu Hause
Lauftraining :	???	Uhr	keines
Frühstück :	???	Uhr	zu Hause
Besammlung:	5.50	Uhr	Steinmaur
Abfahrt Auto:	6.00	Uhr	Kirche Steinmaur
Abfahrt Velo:	14.00	Uhr	Zadina Pineta, Villaalta, Sajone, Ardiano, Monteleone Montiano, Bulgaria, Ruffio, Sala, Montaletto, Zadina-Pineta <b>ca. 90 km</b>
Rückkehr :	ca.	18.00	Uhr Körperpflege
Nachtessen :		19.00	Uhr danach Tour anschauen für nächsten Tag
Nachtruhe :		22.00	Uhr



# Dienstag 28.04.09

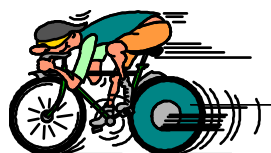
Tagwache :	7.30	Uhr	Guten Morgen
Lauftraining+Atemübungen:	8.00	Uhr	Leichtes Laufen im nahen Wald mit Dehnungs-Übungen und Stretching! <b>Sehr wichtig bei Rad-Sportler! Verkürzte Muskeln gut gedehnte Muskeln Erholen sich besser!</b>
Frühstück :	8.30	Uhr	
Abfahrt Velo:	9.30	Uhr	Zadina Pineta, Montaletto, Sala, Savignano, Montalbano, Borghi, Sogliano al Rubicone, P. te d Uso, Vicino, Stradone, Canonica, Savigno sul Rubicone, S. Angelo, Sala, Montaletto, Zadina Pineta <b>ca.100 km</b>
Rückkehr:	ca.	16.00	Uhr Duschen, Körperpflege, Ausruhen etc.
Nachtessen:		19.00	Uhr danach Besprechung Tour nächster Tag
Nachtruhe:		22.00	Uhr

# Mittwoch 29.04.09



<b>Tagwache :</b>	<b>7.30 Uhr</b>	Gähnen!! Blinzel !!
<b>Morgentraining:</b>	<b>8.00 Uhr</b>	Leichtes Joggen und Atem+ Dehnübungen
<b>Frühstück :</b>	<b>8.30 Uhr</b>	Ruhetag
<b>Abfahrt Velo:</b>	<b>9.30 Uhr</b>	Zadina Pineta, Montaletto, S.Giorgio, Ronta, Martorano, Cim, S.Maria Nova, S.Pietro in Guard, Mensa, Cannuzo, Pisignano, Montaletto, Zadina-Pineta <b>ca. 60 Km</b>
<b>Rückkehr :</b>	<b>ca. 12.30 Uhr</b>	Klötzliparcour, Theorie Fragen, etc.
<b>Nachtessen :</b>	<b>19.00 Uhr</b>	danach Besprechung Tour nächster Tag
<b>Nachruhe :</b>	<b>22.00 Uhr</b>	

---



# Donnerstag 30.04.09

<b>Tagwache :</b>	<b>7.30 Uhr</b>	
<b>Lauftraining :</b>	<b>8.00 Uhr</b>	Stretching !/ Dehnübungen im Pinienwald
<b>Frühstück :</b>	<b>8.30 Uhr</b>	Grosse Tour
<b>Abfahrt :</b>	<b>9.30 Uhr</b>	Zadina Pineta, Pisignano, Mensa, S.Maria Nova, Bertinoro, Collinello, Polenta, Fratta Terme, Meldola, Teodorano, M. Cavallo, Gallo, S.Carlo, S.Vittore, Martorano, Calabrina, Montaletto, Zadina Pinetta <b>ca. 130 Km</b>
<b>Rückkehr:</b>	<b>ca. 17.00 Uhr</b>	Körperpflege
<b>Nachtessen :</b>	<b>19.00 Uhr</b>	
<b>Nachruhe :</b>	<b>22.00 Uhr</b>	<b>Schnarch, Schnarchch .....</b>





# Freitag 01.05.09

<b>Tagwache :</b>		<b>7.30 Uhr</b>	Dring! Dring!
<b>Morgentraining :</b>		<b>8.00 Uhr</b>	Dehnungsübungen, Stretching !
<b>Frühstück :</b>		<b>8.30 Uhr</b>	
<b>Abfahrt :</b>		<b>9.30 Uhr</b>	Zadina Pineta, Cesena, S.Carlo, Borello, Mercato, S.Barbotto, Soliagno, Borghi, Savignano, Sala, Cella, Zadina Pineta <b>ca. 90 Km</b>
<b>Rückkehr :</b>	<b>ca.</b>	<b>17.00 Uhr</b>	Duschen, Körperpflege etc.
<b>Nachtessen :</b>		<b>18.00 Uhr</b>	Packen für Heimfahrt
<b>Nachtruhe :</b>		<b>22.00 Uhr</b>	Ev. etwas länger

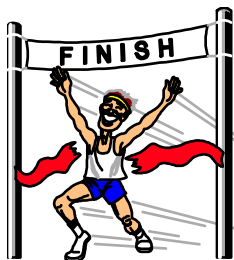
---

# Samstag 02.05.09

<b>Tagwache :</b>		<b>7.00 Uhr</b>	etwas später
<b>Morgentraining:</b>		<b>???</b> Uhr	fällt aus
<b>Frühstück :</b>		<b>8.00 Uhr</b>	alles Einladen
<b>Abfahrt :</b>	<b>ca.</b>	<b>8.45 Uhr</b>	Richtung Schweiz
<b>Ankunft :</b>	<b>ca.</b>	<b>15.00 Uhr</b>	in Steinmaur

Das war aber verd..... hart. Aber

**„hei man weisch isch Konkret Krass man und mega cool ! „**



Toni und Patrick

# Trainingslager

## Routen Anfänger

### 27.04. bis 02.05.09

<b>Montag:</b>	Zadina Pineta, Villaalta, Sajone, Ardiano, Monteleone, Montiano, Bulgaria, Ruffio, Sala, Montaletto, Zadina Pineta	<b>ca. 90 Km</b>
<b>Dienstag:</b>	Zadina Pineta, Pisignano, Mensa, S.Maria Nova, Bertinoro, Collinello, Polenta Fratta Terme, Meldola, Teodorano, M. Cavallo, Gallo, S.Carlo, S.Vittore, Martorano, Calabrina, Montaletto, Zadina Pinetta	<b>ca 130 Km</b>
<b>Mittwoch:</b>	Zadina Pineta, Montaletto, S.Giorgio, Ronta, Martorano, Cim, Trentola, Lizzano, Bertinoro, Dorgagnano, Ospedalerro, Forlimpopoli, S.Maria Nova, S.Pietro in Guarda, Pisignano, Montaletto, Zadina Pinetta	<b>ca. 90 Km</b>
<b>Donnerstag:</b>	Zadina Pineta, Sala, Savignano sul.R., Santacarangelo, Boggio Berni, Verucchio, Pietracura, Sencchiano, Novafeltria, Pennapilli, Casteldelci, Schigno, Balze, Valico di Montecobronaro, Verghereto, Bagno di Rom., S.Sofia, Galeata, Civitella di Rom., Cusercoli, Rico, Meldola, Para, Forlimpopoli, S.Maria Nova, S. Pietro in Guarda, Pisignano, Montaletto, Zadina Pinetta	<b>ca.180 Km</b>
<b>Freitag:</b>	Zadina Pineta, Cesena, S.Carlo, Borello, Mercato, S. Barbotto, Soliagno, Borghi, Savignano, Sala, Cella, Zadina Pinetta Tour Nr. 3	<b>ca. 90 Km</b>
<b>Gesammdistanz:</b>		<b>ca. 580 Km</b>

**Toni und Patrick**