

Trainingslager Italien vom 26. April bis 1. Mai 2010

Vorwort:

Nachdem noch einige am Wochenende 24/25. April ein Rennen hatten ging die Reise ins Trainingslager erst am Montag früh los. Nach einigen Abklärungen wussten wir am Mittwoch mit wie vielen PW's die Reise ins Lager ging. Auch um welche Zeit die Besammlung war in Steinmaur. Patrick und Johan kommen mit einem Auto, Peter brachte Andrin mit, Succo's wurden vom Vater gebracht Toni musste Lukas holen. So einfach ging das. Die Besammlung war um 3.30 Uhr in Steinmaur. Abfahrt ca. 4.00 Uhr.

Am Schluss des Berichtes sind noch alle Tagestouren der Schüler/Anfänger und separat die der Junioren aufgeführt.

Montag 26. April

Es ist Zeit der Wecker klingelt so früh schon um 2.30 Uhr. Gut habe ich nach meinem Rennen gestern das Auto geladen so musste ich nur noch etwas Handgepäck am Morgen früh runter tragen. Also ab zum Egghof und Lukas holen wie abgemacht. Nachdem ein Teil ausser Lieni früh da waren ging es ans verladen des Materials. Mann hatte ich doch gedacht dass ich noch ein Velo obendrauf legen kann aber da war kein Platz mehr alles zu mit Gepäck und zwei paar Ersatzrad. Tja, so habe ich nur vier Velo's auf dem Fahrradträger montiert. Die anderen fünf Velo's gingen mit Patrick mit denn die waren zu viert und wir zu fünft. Um 4.00 Uhr ging die Reise los Richtung Cesenatico. Bis zur Raststätte in Colderio vor der Grenze in Chiasso haben alle auf den Hintersitzen geschlafen.



Ich würde sagen da ist noch einer Müde den anderen ging es nicht besser

Also nach einem kurzen halt in der Raststätte und einem Kaffee ging es weiter bis Milano wo ich die Abzweigung auf der Autobahn nach Bologna verpasste. Kein Problem bei der nächsten Abfahrt raus und schon waren wir auf dem Zubringer für die andere Autobahn. Soweit ging dann alles weitere gut bis kurz vor Bologna wo ich mich auf einen Autofahrer konzentrierte der von hinten wie ein Geschoss kam auf der Überholspur und dann alle drei Fahrbahnen schnitt um die Abfahrt Richtung Rimini zu nehmen und schon war ich vorbei. So eine Scheisse! Bei der nächsten Abfahrt raus und wenden das hat aber trotzdem ca. 1 bis 1.5 Stunden gekostet. Super in Zadina Pineta sind wir dann um ca. 13.00 Uhr angekommen so dass wir um 14.00 Uhr auf das Rad gestiegen sind. Also sind wir bis zum Dorf Monteleone alle zusammen gefahren wo ich dann mit Lukas und Fabian noch eine Schlaufe von 30 Km zusätzlich absolvierte. Am Schluss mussten wir noch etwas Gas geben so dass wir um 19.00 Uhr im Hotel waren. Oh diese Woche sind wieder nicht viel Leute da den die Italiener kommen erst am Freitag wegen dem 1. Mai und in Cesenatico ist ein Fussballturnier der Jugend. Um 20.30 Uhr ging es

zum Abendessen und um 22.00 Uhr war Nachtruhe wie immer. Das Wetter wie ihr auf dem Bild sehen könnt sonnig, warm und 25°C.



Bevor wir die Gruppe trennten

Bis Morgen!

Dienstag 27. April

Guten Morgen, der Wecker ist auch nur zur Sicherheit das wir nicht Verschlafen denn ich bin schon um 6.00 Uhr wach. Als erstes gehen wir zu Joggen an den Strand um 7.30 Uhr.



Frische Luft Schnuppern am Strand bei herrlichem Wetter!

Das Frühstück war um 8.00 Uhr angesagt und fast wie letztes Jahr im anderen Hotel waren es nur 15 Gäste. Um 9.30 Uhr sind wir dann zum 2ten Training in dieser Woche aufgebrochen. Bis Montaleto sind wir gemeinsam unterwegs wo die Gruppen getrennt werden. Fabian, Lukas und Toni sind auf eine ca. 150 Km Runde gegangen und der Rest Peter, Aldo, Roberto, Johan und Patrick fuhren ihre Runde. Die Route führte uns nach Forlimpopoli, Rocco di Caminate mit 12% Steigung nach Galeata und zurück nach Zadina Pineta wo wir um 16.30 Uhr angekommen sind. Um 19.00 Uhr ging es zum Abendessen und dann noch schnell zur Gelateria für Glace und Cappucino. Um 22.00 Uhr war Betruhe angesagt. Das Wetter sonnig warm 25°C was will man mehr. Gute Nacht

Mittwoch 28. April

Hallo Leute,
heute ist der Ruhetag den alle sind am Sonntag noch ein Rennen gefahren. Also sind wir alle Richtung Bertinoro losgeradelt wo wir uns dann wieder trennten.



Hier nahm es einer ganz genau mit dem Ruhetag

Im Dorf oben hat es eine Burg wo eine Strasse drum herum geht die wir unbedingt rauf mussten aber die hatte bis zu 20% Steigung. Aber wie gesagt wir mussten ja unbedingt da rauf! Autsch!!!



Alter oder Jugend schützt nicht vor Torheit Lukas war am Knipsen

Nun wir mussten noch eine Zusatzrunde über Fratte Terme, Polenta nach Bertinoro unter die Räder nehmen sonst wären wir zu früh zurück gewesen aber leider gab es auch da noch eine 14% Steigung nach Fratte Terme. Super nochmal zum Bertinoro wegen der Photos den das Bild oben wurde erst beim 2ten Mal gemacht. Danach alles zurück zum Hotel. Nachdem Duschen und etwas Ausruhen war eigentlich die Kontrolle der Fahrräder angesagt für die grosse Tour von Morgen. Um 18.00 Uhr ging es

ab zum Abendessen und wie immer kam noch das Eis und der Cappucino dran im Kaffee. Eine von zwei kleinen Episoden gab es noch im Kaffee und zwar wo die Wirtsleute von Peter erfahren haben das wir Schweizer und keine Deutsche sind waren sie viel netter und freundlicher den da gab es auch mal etwas zum Naschen Gratis. Oh Wetter habe ich fast vergessen aber wie ihr ja auf den Bildern sehen könnt sonnig warm und etwa 26°C.
Machts Gut bis Morgen.

Donnerstag 29. April

Guten Morgen es ist 7.15 Uhr Zeit um Aufzustehen bei diesem schönen Wetter. Um 7.30 Uhr ging es zum Joggen an den Strand. Um 8.00 Uhr waren wir alle beim Frühstück und um 9.30 Uhr ging es los auf die grosse Tour zum Balze. Es ging über Boggio Berni, Verucchio zum Balze rauf bei schönen



Die Aufnahme ist aus dem Zimmer aber nicht vom Morgen

Wetter und Sonnenschein bei Temperatur von 28°C. Einfach gesagt Genial!! Oben angekommen schauten wir nach einem Platz wo wir noch schnell ein Photo machen konnten und haben uns beim



Fabian und Lukas auf dem Balze

Denkmal hingestellt. Super endlich geht es in die Abfahrt nach dem langen Aufstieg. Aber oh je es kamen viele Lastwagen und Autos uns entgegen den die haben die Autobahn gesperrt zur Reparatur und es lag auch viel Kies auf der Strasse so eine Schei...e!!! Da mussten wir aber höllisch aufpassen und konnten nicht allzu schnell Runter fahren. In San Sofia haben wir uns entschieden über den Carminato zu fahren. Der Rest ging über Meldola und Forlimpopoli ins hotel wo wir aber noch eine Zusatzrunde gefahren sind so dass es 200 Km gab. Super auch heute musste ich für die beiden wieder den Sprint anziehen also schrauben wir die Geschwindigkeit mal schnell auf 45Km/h da sollten die ja noch aus dem Windschatten fliegen. Anscheinend für beide kein Problem und zurück ins Hotel Duschen ausruhen und um 19.00 Uhr Essen. Danach gingen wir noch zu Verehrerin von Andrin den seine Haarpracht hat der Wirtin gefallen.



Ihr Enkelkind hat den gleichen Haarschnitt

Heute war ein sehr genialer Tag und kein Vergleich mit letztem Jahr wo es nur 12°C waren und auch noch Regnete für 70 Km. aber leider ist morgen schon die letzte Etappe dran bevor es am Samstag nach Hause geht. Gute Nacht

Freitag 30. April

Piep! Piep! Es ist 7.15 Uhr Zeit um Aufzustehen. Heute Abend soll das Hotel voll sein denn es ist Morgen der erste Mai und in Cesenatico ist .ein Fussball Turnier der Jugend. Also gehen wir zum letzten Mal in dieser Woche an den Strand. 8.00 Uhr Frühstück und heute haben wir die gleiche Strecke wie die anderen aber das heisst Lukas, Fabian und Toni sind schon um 9.00 Uhr losgefahren den wir haben noch etwa 30 Km angehängt. Es ging über Borello nach Barbotto mit 18% Steigung und oben haben wir dann noch eine Schlaufe angehängt. Wir hatten abgemacht das auf dem Barbotto alle zu Mittag essen werden was uns Zeitlich auch gelungen ist. Ich bin mit meinen zwei gerade beim Restaurant angekommen und konnte noch den Photoapparat rausnehmen als die ersten der anderen Gruppen den Barbotto rauf kamen. Super konnte noch schnell alle Photographieren und dann ging es ab zum Spagetti essen. Nach ca. 1 Stunde Mittagspause sind wir alle mit einander wieder zum Hotel Gefahren. Aber wie kann es anders sein als das Lieni natürlich noch einen Schlusssprint brauchte wie die ganze Woche. Super musste ich schon wieder das Opfer spielen aber wartet ihr so leicht mache ich es euch heute nicht. Wir haben eine super Strecke gefunden etwa 2 Km vor der Hauptstrasse gab es eine Querstrasse. Mein Ziel war und das habe ich auch gesagt bis auf 55 Km/H zu Beschleunigen was mir auch gelungen ist. Die zwei Verrückten sind noch an mir vorbei Gespartet. Als dritte kam noch Andrin der sich tapfer schlug und dann der Rest. Also nun aber wirklich Easy zurück zum Hotel. Zuerst war Duschen angesagt und dann Packen aber als wir ankamen hörte man

schon von weitem das das Hotel voll war. Man oh man hoffentlich sind die Ruhig heute Nacht. Nachdem der grösste Teil verladen war ging es noch zum Eis essen und um 22.00 Uhr ins Bett. Das Wetter wie die ganze Woche schön warm 25°C sonnig. Gute Nacht



Patrick links und Peter rechts die anderen Leiter

Samstag 1.Mai

Morgen Leute heute gibt es kein Joggen sondern nur Frühstück um 8.00 Uhr. Patrick und Johan sind am Samstag schon früh abgefahren denn er hat ein Rennen im Tessin. Super vom Hotel haben sie noch ein Lunchpaket bekommen für die Fahrt. Der Vater von Roberto und Aldo war auch schon da den die gingen noch eine Woche in die Ferien. Nach dem Frühstück ging es los und zwar ab auf die Autobahn bis in den Tessin wo wir Fabian noch ausluden den er fuhr am Sonntag noch ein Rennen. Leider spielte das Wetter nicht mehr mit und so ab Mailand fing es an zu Regnen bis nach Steinmaur aber es ging ja alles gut.



Gruppenphoto Links ohne Peter und rechts ohne Toni

Nun ist auch diese Trainingslager zu Ende.

Die Leiter Toni, Patrick und Peter



Montag 26.04.10

Tagwache :	???	Uhr	zu Hause
Lauftraining :	???	Uhr	keines
Frühstück :	???	Uhr	zu Hause
Besammlung:	3.50	Uhr	Steinmaur
Abfahrt Auto:	4.00	Uhr	Kirche Steinmaur
Abfahrt Velo:	14.00	Uhr	Zadina Pineta, Montaletto, Macerone, Ruffio, Sajone, Diola guardia, Ardiano, Monteleone, Montiano, Calisese, Montilgallo, S.Giv in Compiro, Savignano sul Rubicone, S Angelo, Sala, Montaletto, Zadina Pineta ca. 90 km
Rückkehr :	ca.	18.00	Uhr Körperpflege
Nachtessen :		19.00	Uhr danach Tour anschauen für nächsten Tag
Nachtruhe :		22.00	Uhr



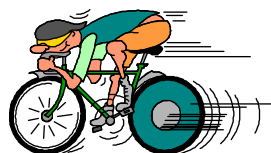
Dienstag 27.04.10

Tagwache :		7.30	Uhr Guten Morgen
Lauftraining+Atemübungen:		8.00	Uhr Leichtes Laufen im nahen Wald mit Dehnungs-Übungen und Stretching! Sehr wichtig bei Rad-Sportler! Verkürzte Muskeln gut gedehnte Muskeln Erholen sich besser!
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 ca.100 km
Rückkehr:	ca.	16.00	Uhr Duschen, Körperpflege, Ausruhen etc.
Nachtessen:		19.00	Uhr danach Besprechung Tour nächster Tag
Nachtruhe:		22.00	Uhr

Mittwoch 28.04.10



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



Donnerstag 29.04.10

Tagwache :	7.30 Uhr	
Lauftraining :	8.00 Uhr	Stretching ! / Dehnübungen im Pinienwald
Frühstück :	8.30 Uhr	Grosse Tour
Abfahrt :	9.30 Uhr	Zadina Pineta, Montaletto, Pisignano, S.Maria Nova, Forlimpopoli, Meldola, Rocco d.Caminante, Predappio, Bagno, Strada s.Zeno, Galeata, Civitella, Meldola, Forimpopoli, S.Maria Nova, Pisignano, Montaletto Zadina Pineta ca. 140 Km
Rückkehr:	ca. 17.00 Uhr	Körperpflege
Nachtessen :	19.00 Uhr	
Nachtruhe :	22.00 Uhr	Schnarch, Schnarchch





Freitag 30.04.10

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

Samstag 01.05.10

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

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

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



Toni&Patrick&Peter

Trainingslager

Routen Junior

26.04. bis 01.05.10

- Montag:** Zadina Pineta, Villaalta, Sajone, Ardiano, Monteleone, Cila Araldi, S. Paola, Sogliano al Rubicone, Pte Uso, Pietra dell Uso, Montegelli, Strigara, S Paola, Montiano, Calisese, Montilgallo, S.Giv in Compiro, Savignano sul Rubicone, S.Angelo, Sala, Montaletto, Zadina Pineta **ca. 120 Km**
- Dienstag:** Zadina Pineta, Pisignano, S. Maria Nova, Forlimpopoli, Meldola, Rocco di Caminate, Predappio, Bagno, Strada s.Zeno, Galeata, Civitella, Meldola, Forlimpopoli, S.Maria Nova, Pisignano, Montaletto, Zadina Pineta **ca. 140 Km**
- Mittwoch:** 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 **ca. 90 Km**
- Donnerstag:** Zadina Pineta, Sala, Savignano sul.R., Santacarangelo, Boggio Berni, Verucchio, Pietracura, Senchiano, 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 **ca.180 Km**
- Freitag:** Zadina Pineta, Cesena, S.Carlo, Borello, Mercato, S. Barbotto, Soliagno, Borghi, Savignano, Sala, Cella, Zadina Pinetta +Zusatz ca.30 Km **ca.120 Km**
Tour Nr. 3
- Gesammdistanz:** **ca. 650 Km**

Toni&Patrick&Peter