

Trainingslager 2011 in Zadina Pineta Cesenatico

Vorwort:

Es ist schon wieder ein Jahr vorüber und das Trainingslager 2011 steht an. Nach einigen Schwierigkeiten, Schule Renntermin und Ostern, habe ich doch noch eine Woche gefunden die für alle geht. Super so sind wir auch dieses Jahr wieder 8 Leute die nach Cesenatico ins Lager fahren. Nach einigen Überlegungen was für Touren mache ich mit allen und wie kann ich den Nove Colli mit dem Balze in einer Woche unterbringen bin ich zum Schluss gekommen das wir heute 6 Tage gehen. O.K. gesagt getan und geplant fertig waren die Lagertage geschrieben. Tja und dann musste ich schnell noch die Termine verschieben so wird es einem nie langweilig.

Der Planer Leiter und Organisator Anton

Samstag 30.04.11

Oh Je bin doch noch nicht so lange im Bett und muss um 3.00 Uhr schon wieder aufstehen, Frühstück und um 3.45 Uhr in Steinmaur sein um die anderen Abzuholen für das Trainingslager. Nachdem alles verladen war in den Autos ging es ab auf die Autobahn Richtung Italien. Aber zuerst gab es noch den offiziellen Halt in der Raststätte Coldrerio für einen Kaffee und eine P... Pause. Danach gab es nur noch einen Halt der war im Hotel Meeting in Zadina Pineta wo wie um ca. 11.30 Uhr angekommen sind. Gut Zimmer beziehen und ab zum Mittagessen und um 14.00 Uhr ging es auf die vorgesehene Runde. Das Wetter war nicht gut also alle lange Kleider Anziehen und Regentrainer mitnehmen den es sah nach Regen aus. Bis zum ersten Berg sind wir alle miteinander gefahren und Richtung Saiano fuhren Johan, Patrick und Andrin alleine. Fabian, Lukas, Daniel, Markus und Anton legten etwas zu und nahmen die 120 Kilometer unter die Räder. Nach etwa 53 Kilometer nahmen Markus und Daniel den direkten Weg nachhause und wir drei sind die ca. 30 Kilometer Schlaufe noch gefahren wo wir in einen leichten Regen kamen. Der Nebel kam auch noch auf und es waren nur noch 10 °C. Super Also an dem Punkt wo uns die anderen 2 verliessen nahmen wir den gleichen Weg zurück ins Hotel wo wir noch vor dem grossen Regen angekommen sind. Also Duschen und danach gleich zum Abendessen und noch schnell ein Eis holen. Um 22.30 Uhr ging es ab ins Bett. Also macht`s Gut und bis Morgen.

Der Schreiber Anton



Gut das wir da runter fahren!



Das war der Grund

Sonntag 01.05.11

Guten Morgen. Es ist 7.30 Uhr Zeit um aufzustehen und bereit machen für das Lauftraining/Joggen am Strand. Um 8.00 Uhr ging`s ab zum Frühstück den heute warten ca. 140 Km auf uns aber es wurden 165 Km daraus. Zuerst mussten wir aber noch unsere Räder etwas Reinigen und schmieren von gestern wegen dem Regen. An zwei Velos mussten wir noch etwas Reparieren so dass wir erst um 10.00 Uhr los fahren zu unserer Runde über den Spinello das waren Lukas, Fabian, Daniel, Anton und der Anfänger Andrin. Markus, Patrick und Johan fahren ihre Runde die über den Ciola führte der etwa 120 Km gab. Zur Vorsicht haben alle den Regentrainer mitgenommen da wir ja ins Hinterland fahren. Bis etwa S.Carlo sind wir alle zusammen gefahren und danach ist die Gruppe für den Spinello zu gefahren. Die erste kleine Steigung kommt kurz vor Linaro und ab Ranchio geht es 16 Km nur Bergauf bis zum Spinello also von 205 Höhenmeter bis 825 Höhenmeter eine schöne Steigung. Nach dem Spinello ging es weiter über den C.D.Carnaio nach Piero in Bagno wo es einen kurzen halt in einem Bistro gab. Danach ging es mehrheitlich nur noch Bergab so dass wir unseren Schnitt wie gestern wieder um 3 km/h erhöhen konnten. Nach 5 Stunden und 40 Minuten waren wir wieder im Hotel angekommen. Gut wie immer Duschen und dann schnell im Laden etwas Wasser und einige Früchte holen und um 19.00 Uhr Abendessen. Besprechen wegen morgen denn da haben wir im Sinne den Nove Colli sprich 205 Km mit 9 Bergen zu bestreiten. Aber Hallo nicht alle Fahrer dies sind nur Lukas, Fabian, Markus, Daniel und Anton der in schon einmal Bezungen hat. Also Leute ich werde euch Morgen erzählen wie es den einzelnen Fahrer ergangen ist bei diesem Vorhaben. Ich hoffe auf schönes Wetter wie heute mit auch Temperaturen um die 22°C und etwas mehr Sonnenschein. Gute Nacht.

Der Verfasser Anton



Da sieht einer müde aus neben Johan



Ach ja er war auch einmal der letzte

Montag 02.05.11

Es läutet um 7.30 Uhr. Heute sind wir nicht an den Strand gegangen den auf dem Tagesprogramm war der Nove Colli vermerkt. Super auch das Wetter ist auf unserer Seite. Heute Tenue Kurz und als Beilage Armstülpfen und Sommerchilet mitnehmen für Bergabfahrt. Also 8.00 Uhr Frühstück und um 9.15 Uhr ging es los mit dem Radeln. Super schon am Anfang machten wir einen kleinen Umweg der uns etwa 4 Km mehr einbrachte bis zum Barbotto wo wir Spagetti zum Mittagessen einnahmen. Nach ca. ¾ Stunden ging die Reise weiter vom Nove Colli mit den restlichen 5 Bergen. Oh je nun kam noch der zweite Umweg der uns einige mehr Kilometer bescherte so dass wir erst um 20.05 Uhr im Hotel ankamen mit 225 Km in 8 Stunden 58 Minuten. Man 20 Kilometer mehr gemacht und trotzdem noch angekommen im Hotel. Ab heute sind vier weitere Leute im Club der Nove Colli Bezwingen. Also schnell Duschen den der Hotelbesitzer hat gesagt er warte auf uns mit Essen sei kein Problem. Nach dem Essen noch schnell ein Ice und Cappuccino trinken und um 23.00 Uhr war Nachtruhe angesagt heute etwas später da wir Verspätung hatten. Ach ja das Wetter heute sonnig bis ca. 24° C warm mit leichtem Wind. Also macht`s gut bis Morgen in alter frische.

Der Nove Colli Bezwingen Anton



Guten Mutes vor dem Start zum Nove Colli

Dienstag 03.05.11

Dring!! Dring!! Guten Morgen es ist 7.30 Uhr Zeit um langsam ans Aufstehen zu Denken. Also sind wir um etwa 8.00 Uhr an den Strand gegangen um die Morgenluft zu geniessen und einige Dehnungsübungen zu zelebrieren.



Das war nicht am nächsten Morgen nach dem Nove Colli

Um ca. 8.30 Uhr war Frühstück angesagt und heute ging es erst um 10.00 Uhr aufs Rad. Heute war ja Ruhetag angesagt und wir konnten über das Hotel noch eine

Masseurin Organisieren die um 16.00 Uhr zu uns ins Hotel kam. Aber zuerst der Reihe nach und zwar war heute noch eine kleine Runde von ca. 60 bis 80 Km angesagt für alle. Also schnell eine Runde raus suchen und ab ging die Post im Schneckentempo Richtung Bertinoro wo wir einen Kaffee Halt machten. Super muss es doch wieder leicht mit Nieselregen beginnen. Also wieder zurück ins Hotel Duschen und Umziehen und ab ins Städtchen Cesenatico zum Fischessen. Mist hat doch das Restaurant geschlossen bis zum 12. Mai. Also ging es weiter ins Einkaufszentrum um dort zu schauen ob wir noch etwas bekommen. Leider war dort das Restaurant nur bis 14.30 Uhr offen. Tja nehmen wir doch eine von beiden Imbisse das geht ja auch ist aber leider kein Fisch. Um 16.00 Uhr waren wir zurück und Markus war der erste der sich Massieren lies.



Waren das die Massage oder doch die Nachwehen der 225 Km

Es gingen noch Anton, Andrin, Lukas und Fabian zur Massage. Um 19.00 Uhr war Abendessen angesagt und danach wie immer noch schnell einen Cappuccino und ein Ice Essen und um ca. 22.30 Uhr war Bettruhe angesagt den Morgen gilt es wieder ernst. Warum da ist der Balze also 180 Km angesagt. Ich hoffe auf schönes Wetter oder zumindest keinen Regen. Oh habe fast vergessen die Wetterprognose von heute es war leicht Bewölkt etwa 22°C 2 mal leichter Regen aber sonst kam die Sonne um etwa 17.00 Uhr zum Vorschein. Gute Nacht bis Morgen.

Der Schreiberling Anton

Mittwoch 04.05.11

Es klingelt schon wieder Es ist 7.30 Uhr. Oh man es regnet wie aus Kübeln seit 6.00 Uhr der Regen hat etwas nachgelassen so dass wir doch noch in den Pinienwald gehen können. Die Dehnungsübungen machten wir aber beim Hotel unter dem Vordach wegen des leichten Regen. Um 8.00 Uhr war wieder das Frühstück angesagt und dann kam das grosse warten ab wann es aufhört zu Regnen. Super ab Mittag sollte es gutes Wetter haben also den Trainingsplan ändern und anpassen.

Gehen wir bis 12.00 Uhr shoppen ins Einkaufszentrum ausserhalb Cesenatico. Um etwa 14.00 Uhr ging es los auf unsere vorgesehene Route Richtung Bertinoro, Polenta nach Fratta Terme und Meldola. Weiter über den Pieve di Rivischio und wieder zurück nach Cesena und dann nach Zadina Pineta wo wir um etwa 18.00 Uhr angekommen sind. Duschen, Körperpflege und dann um 19.00 Uhr ab zum Abendessen und um ca. 20.30 Uhr Ice und Cappuccino essen gehen. Um ca. 22.30 Uhr war Bettruhe angesagt den Morgen wollen wir die Heute vorgesehene Route bewältigen. Das Wetter es wurde noch etwas wärmer bis 22°C und ab 18.00 Uhr lachte auch noch die Sonne aber wichtig war das es am Nachmittag keinen Regen mehr hatte. Bis Morgen wo die letzte Tour des Trainingslager auf dem Programm steht.

Schreiberling Anton



In Leichtigkeit der Berg erklommen und Älteste der Teilnehmer ist auch da

Donnerstag 05.05.11

Guten Morgen. Heute ist der letzte Tag und wir wollen auf den Balze also noch einmal etwa 180 Km. Um 7.45 Uhr ging es zum letzten Mal an den Strand zum Joggen. Das Frühstück war um etwa 8.15 Uhr und um ca. 9.00 Uhr haben Patrick und Johan die Heimreise angetreten den Morgen hat Johan Gymi Test. Nun gut so kommt Andrin mit uns den Markus fährt mit ihm eine Abkürzung das heisst beide gehen nicht über den Balze. Um 9.30 Uhr ging es los Richtung Boggio Borghi nach Verruchio bis nach Pannapilia wo Mäke und Andrin uns verliessen. Der Rest Lukas, Fabian, Daniel und Anton fuhren auf den Balze. Oben angekommen klingelte das Natel und Markus erklärte uns wo sie sind so dass ich im sagen konnte das wir eine Stunde brauchen werden für die 37 Km bis nach Sarasina. Nun gut legen wir los mit dem Bergabfahren aber so einfach war dies auch nicht den wir hatten auch noch etwas gegen Wind der uns am schnellen Fahren hinderte aber wir sind nach etwa 60 Minuten beim Restaurant in Sarasina angekommen als das Natel klingelte und

Markus fragte wo wir sind standen wir vor dem Restaurant. Nach einem Mittagessen ging es weiter bis Lüge etwa 40 Km vor dem Ziel einen Speichenbruch und etwas später noch einen Platten hatte mit einem Mantel der auch noch gerissen war. Also ging er zu Fuss bis Monte Gallo wo er auf das Taxi wartete. Der Rest ist im Schnellzugstempo unter der Führung von Fabian und Anton bis nach Zadina Pineta gefahren wo Anton nach dem Duschen das Taxi nahm und noch schnell Lukas abholte. Um 19.30 Uhr ging es zum Abendessen und danach zum letzten Mal diese Woche zum Ice Essen. Danach gab es im Hotel noch den letzten Schlummertrunk und dann war Bettruhe angesagt etwas später als sonst etwa um 22.30 Uhr. Das Wetter heute wieder konnten wir kurze Kleider fahren wobei es am Balze einen leichten kühlen Wind hatte und die Temperaturen waren auch etwa um die 20°C. Gute Nacht bis Morgen den da treten wir nach dem Frühstück die Heimreise an.

Der Verfasser Anton



Der sieht etwas Traurig aus den die Woche ist vorbei

Freitag 06.05.11

Guten Morgen. Es ist 7.30 Uhr Zeit um Aufzustehen und das Auto zu laden. Nachdem Frühstück um ca. 8.00 Uhr ging es los Richtung Heimat. Also ab auf die Autobahn und erst wieder Halten auf der Raststätte in Coldrerio zum Mittagessen. Danach war der nächste Halt erst in Steinmaur wo alle schon erwartet wurden. Unterwegs ist nicht viel Wichtiges Vorgekommen so dass wir auch die Heimfahrt mit schönem Wetter und viel Sonne geniessen konnten. Nun ist auch das Lager 2011 Geschichte und ich hoffe auf nächstes Jahr.

Das Leiterduo Anton, Patrick

Ich habe unten noch die Tagesrouten Angehängt.



Samstag 30.04.11

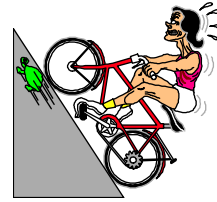
Tagwache :	???	Uhr	zu Hause
Lauftraining :	???	Uhr	keines
Frühstück :	???	Uhr	zu Hause
Besammlung:	3.50	Uhr	Steinmaur
Abfahrt Auto:	4.00	Uhr	Kirche Steinmaur
Abfahrt Velo:	14.00	Uhr	Zadina Pineta, Montaletto, Macerone, Ruffio, Sajone, Diola guardia, Ardiano, Monteleone, Montiano, Calisese, Montilgallo, 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



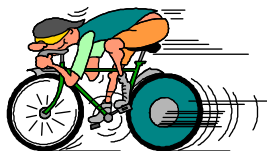
Sonntag 01.05.11

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, Cesenatico, Cesena, S.Carlo, Borello, Linaro, Ciola, Mercato S. Buch Nr.14 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

Montag 02.05.11



Tagwache :	7.30 Uhr	Gähnen!! Blinzel !!
Morgentraining:	8.00 Uhr	Leichtes Joggen und Atem+ Dehnübungen
Frühstück :	8.30 Uhr	
Abfahrt Velo:	9.30 Uhr	Zadina Pineta, Sala, Savignano, Canonica, Ponte Veruccio, San Leo, Madonna Di Pugliano, Ponte Baffoni, Novafeltria, Ponte Verucchio, Canonica, Savignano, Zadina Pineta Buch Nr. 18 ca.110 Km
Rückkehr :	ca. 16.00 Uhr	Körperpflege
Nachtessen :	19.00 Uhr	danach Besprechung Tour nächster Tag
Nachtruhe :	22.00 Uhr	



Dienstag 03.05.11

Tagwache :	7.30 Uhr	
Lauftraining :	8.00 Uhr	Stretching ! / Dehnübungen im Pinienwald
Frühstück :	8.30 Uhr	Ruhe Tag
Abfahrt :	9.30 Uhr	Zadina Pineta, Villalta, Pisignano, Cannuzzo, Santa Maria Nuova, Kreuzung SS.9, Bertinoro, Settecrociari, Cesena, Zadina Pineta Buch Nr. 6 ca. 60 Km
Rückkehr:	ca. 12.30 Uhr	Nachmittag Frei ev. Klötzli und Stadt Besichtigung
Nachtessen :	19.00 Uhr	
Nachtruhe :	22.00 Uhr	Schnarch, Schnarchch





Mittwoch 04.05.11

Tagwache :		7.30 Uhr	Dring! Dring!
Morgentraining :		8.00 Uhr	Dehnungsübungen, Stretching !
Frühstück :		8.30 Uhr	
Abfahrt :		9.30 Uhr	Zadina Pineta, Cesena, San Carlo, Borello, Mercato Saraceno, Sarasina, S.Agata, Botticella, Novafeltria, Ponte Verucchio, S. Arcangelo, La Torre, Bellaria, Cesenatico, Zadina Pineta Buch Nr. 20 ca. 130 Km
Rückkehr :	ca.	17.00 Uhr	Duschen,Körperpflege etc.
Nachtessen :		19.00 Uhr	Nachtessen
Nachtruhe :		22.00 Uhr	Ev. etwas länger



Donnerstag 05.05.11

Tagwache :		7.30 Uhr	Tagwache
Morgentraining:		8.00 Uhr	Dehnungsübungen, Stretching
Frühstück :		8.30 Uhr	
Abfahrt :		9.30 Uhr	Zadina Pineta, Sala, Savignano, Canonica, Ponte Verucchio, Abz. Nach San Marino, Acquaviva, Borgo Maggiore, San Marion, Verucchio, Villa Verucchio, San Martino, Santacarangelo, Bellaria, Cesenatico, Zadina Pineta, Buch Nr.11 ca.90Km
Rückkehr:		17.00 Uhr	Körperpflege
Nachtessen:		19.00 Uhr	Packen für Heimfahrt
Nacht Ruhe:		22.00 Uhr	Ev. etwas Später

Freitag 06.05.11

Tagwache:		7.00 Uhr	etwas später
Morgentraining:		??? Uhr	fällt aus
Frühstück:		8.00 Uhr	alles Einladen vorher
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

Trainingslager

Routen Junior

30.04. bis 06.05.11

Samstag:	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
Sonntag:	Zadina Pineta, Pisignano, San Maria Nova, Borello, Linaro, Civorio, Spinello, Carnaio, Sarsina, Mercato S, Borello, Cesena, Zadina Pineta Buch Nr. 21	ca. 150 Km
Montag:	La Nove Colli: Cesena, Forlimpopoli, Bertinoro, Polenta, Pieve Di R, Ciola, Mercato S, Barbotto, Sogliano, Montetiffi, Perticara, Pugliano, Passo Siepi, Gorolo, Cesenatico, Zadina Pineta	ca. 205 Km
Dienstag:	Zadina Pineta, Cesenatico, Sala, Canonica, Ponte Uso, Passo del Grillo, Secchiano, Ponte Verucchio, Canonica, Savignano, Zadina Pineta Buch Nr. 12	ca. 90 Km
Mittwoch:	Zadina Pineta, Sala, Savignano sul R, Santacarangelo, Boggio Berni, Verucchio, Novafeltria, Pennabilli, Casteldelci, Schingo, Balze, Vergehereto, Bagno di Romagna, s.Sofia, Galeata, Meldola, Forlimpopoli, S.Maria Nova, Pisignano, Zadina Pineta	ca. 180 Km
Donnerstag:	Zadina Pineta, Cesena, Settecrociari, Polenta, Fratta, Meldola, Pieve Di R, S.Romano, Borello, S.Carlo, Cesena, Cesenatico, Zadina Pineta ev. Zusatz Runde Buch Nr. 16	ca. 105 Km
Gesammdistanz:		ca.850 Km

Toni&Patrick