



Frühjahrs-Trainingscamp am Gardasee Rennradtrainingslager am Gardasee und Nord-Italien

8 Tage 08.04. - 15.04.2012 (Osterferien)



Der Gardasee hat eine Gesamtoberfläche von 370 km². Er ist 52 Kilometer lang und misst an der breitesten Stelle 17 Kilometer. Wer einmal rundherum fährt, hat hinterher rund 160 Kilometer auf dem Tacho! Aufgrund seiner geografischen Lage herrscht ein mildes Klima, von Dezember bis Februar/März variiert die Wassertemperatur von 6 -10°C und die Lufttemperatur von 5 -15°C. Genau das ist für uns der Grund im Frühjahr an den Gardasee zu fahren. Während wir in Deutschland oft noch Minusgrade verzeichnen, haben wir dort im Regelfall bereits angenehmere Temperaturen. Wir wollen jedoch nicht übertreiben und von super warmen Temperaturen schreiben. Jeder Rennradler und Radsportler weiß, dass 5 oder 10 Grad frisch sind. Aber in der Mittagssonne bei 15 Grad auf der Gardesana Occidentale, Orientale oder auf der einen oder anderen Panoramastraße die zum Monte Baldo-Massiv hoch über dem See mit traumhaft schönen Ausblicken führt, kann sehr reizvoll sein. Auch die Fahrt in die Poebene ist interessant und ideal zum Aufbau der Grund- bzw. Lanzeitausdauer. Unzählige kleine Straßen sind ein Eldorado für jedes Rennradtraining! Für unser Trainingslager haben wir den südlichen Gardasee als Standort ausgewählt. Unsere Hotelanlage Residence Eden in Castelnovo bei Peschiera verfügt über gut ausgestattete Appartments bzw. Zimmer mit Du/Wc, Tel. u. TV. und besteht teilweise aus hübschen Einzelhäusern mit Ferienwohnungen im Grünen. Das Frühstück und Abendessen erhalten wir in Buffetform im dazu gehörenden Parc Hotel in der Nähe. Im Parc Hotel befindet sich auch ein Schwimmbad, das wir jederzeit kostenlos nutzen können. Für uns Sportler und auch Triathleten natürlich optimal. Somit können wir nach einer Rennradtour noch am späten Nachmittag unsere Muskulatur bei Schwimmübungen lockern.

Profil: Sportliche Rennradtour für Hobbysportler und Ausdauerathleten. Ein ideales Trainingslager um Ihre Grundaesdauer für das Jahr aufzubauen. Auch Anfänger sind gerne eingeladen. Wir haben keinen Gruppenzwang, wo Sie im 30er-Schnitt und mehr durch die Gegend brausen müssen. Sie können Ihre Runden selber aussuchen. Unser Bus und Team vor Ort helfen bei der Auswahl. An einigen Tagen postieren wir geschickt unseren Reisebus als Verpflegungsstation auf jeweils halber Strecke. Somit können Sie phantastisch variieren - viel fahren oder auch weniger. Vom Hotel bis zum Hotel oder wenn es nicht mehr geht auch den Bus zurück ins Hotel nehmen. Probieren Sie es aus! Hier unterscheiden wir uns von vielen Standardangeboten, wo Sie täglich auf sich alleine gestellt sind.

1. Tag: 4.00 Uhr Abreise in Wört am Betriebshof Lauener - Einradeln ca. 98 km - 790 HM: Anreise in schneller Autobahnfahrt über Innsbruck bis nach Trient. Oberhalb von Trient habt Ihr heute schon die erste Möglichkeit zum Einrollen. Fahrt über das Sarca-Tal - Riva - Torbole entlang der Gardesana - Peschiera bis zum Hotel in Castelnovo. Ankunft am späten Nachmittag. Hotelbezug und Abendessen. Wer noch Lust hat, kann natürlich noch ins Schwimmbad gehen im Parc-Hotel.

2. Tag: Costermano und ein Teil der Gardesana Orientale: ca. 79 km 990 HM: Wir fahren auf kleinen

Seitenstraßen über Busolengo Pescantina - Affi hinauf nach Costermano (berühmter Deutscher Soldatenfriedhof) um dann in einer herrlichen Abfahrt über Torri del Benaco - Lago di Garda - Bardolino - Lazise zurück zu kehren nach Castelnovo del Garda - unserem Urlaubsort. Bei dieser kleinen Runde bleibt unser Bus heute am Hotel stehen. Die Verpflegung wie Obst, Iso und Riegel erhaltet Ihr von uns im Hotel. Und wer jetzt noch nicht genug hat, der fährt noch unsere Hausrunde. Die Runde ist ca. 30 Kilometer lang, hat 360 HM und führt durch kleine Ortschaften. Sie ist leicht wellig und kann daher flott gefahren werden.

3. Tag: Route Val Vestino - Idro-See und Riviera Bresciana 157 km 2.600 HM oder 90 km und 1200 HM: Eine schöne Runde, die wir in Castelnovo starten und die für harte Burschen richtig gut ist. Einen Teil fahren wir auf der herrlichen Riviera Bresciana die zum westlichen Gardaseeufer gehört. Dann hinauf zum Val Vestino einem fjordähnlichen Stausee und zum herrlich gelegenen Idrosee. Auch die Abfahrt ist interessant über Treviso Bresciano - San Martino bis Trobiolo, wo wir unseren Service-Stützpunkt und Verpflegungspoint für Euch haben. Hier könnt Ihr entscheiden, ob Ihr zurückfahrt ins Hotel oder vielleicht doch in den Bus einsteigt.





4. Tag: Route rund um den Monte Baldo 158 km 2.700 HM oder 95 km u. 1.600 HM: Sehr schöne Landschaft, an der Ostseite des Monte Baldo sehr wenig Verkehr. Stets der Blick auf das herrliche Monte Baldo Massiv. Ab Spiazzoli recht steil und lang, tolle lange Abfahrt zurück Richtung Mori, ab da Fahrradweg bis Torbole. In Torbole bei KM 95 haben wir auf dem Busparkplatz unseren Service-Bus und Verpflegungspunkt postiert. Hier könnt Ihr Getränke, Riegel und Obst nachfüllen. Wer nicht mehr kann und will, weil ja bereits die schönste Strecke gefahren ist, der kann natürlich mit dem Bus zurückfahren. Zurück am Lago entlang - leider auch manchmal viel Verkehr, deswegen zügig durch die Tunnel! (Warnwesten mitnehmen).

5. Tag: Genießer-Tour und Regeneration Halbinsel Sirmione und das Flachland südlich des Gardasees ca. 113 km u. 650 HM: Heute lassen wir es ruhig angehen. Der Bus bleibt „in der Garage“. Wir starten über Peschiera - Monzambano - Volta Mantovana und kommen über Castiglione nach Desenzano am südlichen Gardasee. Hier oder auf der Halbinsel machen wir einen „Cappuccino-Stopp“ oder auch eine gemütliche Mittagspause in einer der zahlreichen Restaurants. Anschließend geht es zurück nach Castelnovo. Jetzt haben wir erst ca. 90 Kilometer. Klar die Hausrunde wird noch dran gehängt.

6. Tag: Gardaseerunde - ca. 155 KM und 2.290 HM oder 100 km u. 1.550 HM. Eigentlich sollte man glauben, dass eine Rundfahrt um den See flach verläuft. Dem ist nicht ganz so. Ein stetiges auf und ab begleitet Euch auf der Tour. Jedoch werdet Ihr stets mit super Ausblicken am See „entschädigt“. Kleine Dörfer, schöne Yachthäfen aber auch kleine Buchten und verträumte Gassen. Es ist für uns Rennradfahrer ein Traum. Zu Eurer Sicherheit empfehlen wir auch bei dieser Tour eine Warnweste (haben wir dabei.) zu tragen. Es kommen viele Tunnels und nur mit einer Warnweste werdet Ihr optimal gesehen. Unseren Bus haben wir wieder in Torbole postiert. Zuerst fahren wir die westliche Route über die „Riviera Bresciana“

bzw. über die Gardesana Occidentale. Klangvolle Namen wie Salò, Gardone Riviera, Toscolano Maderno, Gargnano, Limone sul Garda und natürlich Riva im Norden versprechen viel Abwechslung. Wer wiederum in Torbole aufhören möchte kann unseren Service-Bus nutzen. Bis Torbole habt Ihr ca. 100 Kilometer. Nun die ganz harten Burschen ziehen auch auf der Gardesana Orientale am Ostufer zurück über ebenso schöne Orte wie Malcesine - Brenzone - Garda - Bardolino zum Hotel!

7. Tag: Der letzte Tag nur ein Vorschlag - Auf nach Mantova, die Stadt der Gonzagas und an den Po ca. 122 km und 550 HM. Der heutige Tag ist auch ein wenig der Kultur gewidmet. Über Peschiera und den Mincio-Fluss, der den Gardasee „entleert“ und in den Po fließt kommen wir durch kleine Ortschaften wie Monzambano - Volta Mantovana - Goito nach Mantova. Die Stadt der Gonzagas, eine alte Fürstenfamilie in Norditalien. Die Altstadt ist sehenswert und lädt zu einem Cappuccino oder Mittagessen ein. Natürlich schauen wir uns noch den Fluss Po an, den wir über kleine verträumte Ortschaften und verkehrsarme Sträßchen erreichen. Die Rückfahrt wiederum über Mantova - Valeggio sul Mincio zu unserem Hotel. Unser Fahrer hat heute frei!

8. Tag: Frühstück - vielleicht davor noch eine runde Joggen. Dann Heimreise. Rückkehr am Abfahrtsort Wört gegen 17.00/18.00 Uhr.

Info: Die Touren sind nur Beispiele. Diese werden jeweils nach Wetter- und Verkehrslage vor Ort besprochen.

Leistungen:

- Fahrt im Fernreisebus mit WC, Klimaanlage, Bordküche, ständiger Gepäcktransport, Rennradtransport- und Busbegleitung
 - 7 x Übernachtung/Halbpension in gutem Mittelklassehotel Residence Eden*** mit Frühstücksbuffet und Abends Buffet im Parc-Hotel, das zur Anlage gehört, Zimmer mit Du/WC, Tel., TV
 - Rennradtouren wie genannt
 - kostenlose Schwimmbad-Nutzung
 - Sportverpflegung pro Radtag: mind. 1 Gel, 3 Riegel und Isotonische Getränke
 - Betreuung durchgehend mit Radguide
- Eventuelle Eintrittspreise sind nicht inbegriffen.

Preis p.P. im Doppelzimmer: 685,- €
 Einzelzimmerzuschlag: 120,- €
 Preis p.P. im DZ Selbstanreise ins Hotel inkl. Radprogramm: 635,- €
 Begleitperson p.P. im DZ (ohne Rad/Progr.): 505,- €
 Radbeförderung Begl. Pers. (D - I - D):* 60,- €

Frühbucherrabatt bis 31.1.12 p.P./DZ: 50,- €

Mindestteilnehmerzahl: 17 Personen

*(ohne Programm u. Rad-Verpflegung vor Ort!) Oft möchte die Begleitperson vor Ort ein wenig Fahrrad fahren. Deshalb bieten wir diese Möglichkeit.

