



## Reiseinformationen

**Rennradreise Grandes Alpes Reiscod: CH-GRANDE-RENNRAD**



Inhalt der Reiseinformationen zur Rennradreise Grandes Alpes	Seite
<a href="#">Buchungsabwicklung</a> - <a href="#">Versicherung</a> - <a href="#">Einreisebestimmungen</a> - <a href="#">Wünsche</a> .....	3
<a href="#">Anreise / Zustieg</a> - <a href="#">Reiseunterlagen</a> .....	3
<a href="#">Radmitnahme</a> - <a href="#">Landkarten zu den Touren / Navigationsgerät</a> - <a href="#">Höhenprofile</a> .....	4
<a href="#">Ausrüstungsliste / Fahrradtour</a> - <a href="#">das sollten Sie dabei haben</a> .....	4
<a href="#">Reiseprogramm / Reiseverlauf</a> .....	6
<a href="#">Devisen- und Zollbestimmungen</a> .....	8
<a href="#">Sperrung von Kreditkarten, Telefonkarten usw. bei Diebstahl</a> .....	8
Wissenswertes	
<a href="#">Essen und Trinken</a> .....	8
<a href="#">Wasser</a> .....	8
<a href="#">Adapter</a> .....	8
<a href="#">Telefonieren</a> .....	8
<a href="#">Trinkgeld</a> .....	8
<a href="#">Notrufnummer</a> .....	9
<a href="#">Klima</a> .....	9
<a href="#">Nebenkosten</a> .....	9
<a href="#">Unterbringung / Hotel</a> .....	9
<a href="#">Tipps für Ihre Radreise</a> .....	9
<a href="#">Ein letztes Wort</a> .....	11

## **Buchungsabwicklung – Versicherung - Einreisebestimmungen - Wünsche**

### *Buchung*

Mit der Buchung benötigen wir Ihre Ausweisdaten mit Geburtsdatum und Ausweisnummer. Die Buchung können Sie direkt über unsere Internetseite [www.launer-reisen.de](http://www.launer-reisen.de) auf der jeweiligen Reise vornehmen oder uns per E-Mail zukommen lassen.

### *Versicherung:*

Prüfen Sie bitte Ihren Versicherungsschutz. Wir empfehlen, eine Reiserücktrittskostenversicherung abzuschließen (nur innerhalb von 8 Tagen nach Erhalt der Bestätigung möglich). Die Europäische Krankenversicherungskarte, die von der Krankenkasse ausgestellt wird, ist vor der Reise einzuholen, falls Sie diese nicht schon haben. Genaue Leistungen erfragen Sie bitte bei Ihrer Krankenkasse. Unabhängig davon wird dringend empfohlen, für die Dauer des Auslandsaufenthaltes eine Auslandsreise-Krankenversicherung abzuschließen, die Risiken abdeckt, die von den gesetzlichen Kassen nicht übernommen werden (z.B. notwendiger Rücktransport nach Deutschland im Krankheitsfall, Behandlung bei Privatärzten oder in Privatkliniken).

Ansonsten erhalten Sie von Ihrer Krankenkasse Auskünfte über die aktuellen Regelungen.

## **Einreisebestimmungen**

Zur Einreise benötigen deutsche Staatsangehörige einen gültigen Personalausweis oder Reisepass. Die Dokumente müssen für die Dauer des Aufenthaltes gültig sein.

### *Wünsche*

Besondere Verpflegungswünsche (Vegetarier usw.) bitten wir bereits bei Buchung an uns zu geben. Dies gilt z.B. für sehr individuelle Verpflegungswünsche und oder Lebensmittelunverträglichkeiten. Hier sollte jedem Reisegast deutlich bewusst sein, dass keinesfalls die gewohnten Standards von zuhause

angesetzt und erwartet werden können.

Auch Wünsche zum Zimmer, wie getrennte Betten, sollten ebenso gleich mit angegeben werden, und zwar spätestens einen Monat vor Abreise, denn sonst können wir Ihre Wünsche nicht mehr berücksichtigen.

## **Anreise / Zustieg - Reiseunterlagen**

### *Anreise*

Zustieg in Wört bzw. Anreise nach Wört:

Ausgangspunkt jeder Reise ist Wört in Baden-Württemberg, wohin Sie mit Ihrem PKW anreisen. Ihren PKW können Sie für die ganze Zeit der Reise kostenlos auf unserem Betriebshof parken. Weitere Zustiege auf Anfrage.

Unser Betriebshof ist ca. 5 Stunden vor Abfahrt für Sie geöffnet. Sie sollen sich auch vor Abreise wohlfühlen, deswegen bieten wir Ihnen unseren schönen Wartesaal an. Für

kostenlose Getränke, Zeitschriften und Internet ist natürlich gesorgt. Sie stehen nicht im Regen oder im Kalten. Wir wollen, dass Sie sich von Anfang an wohlfühlen.

So finden Sie uns:

49°02'01.7"N 10°16'29.5"E

Anreise mit dem Zug nach 73479 Ellwangen/Jagst:

Wört verfügt über keine eigene Zugsanbindung. Der nächste Bahnhof wäre z.B. Ellwangen/Jagst. Von dort sind es ca. 15 km bis nach Wört. Wir bieten einen Abholer und/oder Rückbringer samt Bike und Gepäck vom Ankunftsbahnhof nach Wört an. Nach Ihrem Aufenthalt bringen wir Sie natürlich wieder zurück. Unser Service muss rechtzeitig angemeldet werden, die Bezahlung findet direkt vor Ort statt:

Preise pro Transferstrecke (Tipp: Bei zwei Personen für eine Strecke halbiert sich der Preis.)

- bis 10 km: 10 Euro
- bis 20 km: 20 Euro
- bis 30 km: 40 Euro
- bis 50 km: 60 Euro

Und sollten Sie für eine Nacht vor dem Abfahrtstermin eine Zwischenübernachtung in Wört benötigen, finden Sie hier Übernachtungsmöglichkeiten:

Landgasthof Lustnau

Bösenlustnau

D - 73499 Wört

Tel: (07964) 3120

[www.landgasthof-lustnau.de](http://www.landgasthof-lustnau.de)

Gasthof Goldene Rose

Hauptstr. 82

D - 73499 Wört

Tel: (07964) 517

[www.rose-woert.de](http://www.rose-woert.de)



**Launer.aktiv  
reisen**

Wehrlachstr. 5 | D - 73499 Wört | Tel.: 07964 - 92 1000 | Fax: 92 100 90  
[www.launer-reisen.de](http://www.launer-reisen.de) | [info@launer-reisen.de](mailto:info@launer-reisen.de)

## **Reiseunterlagen**

Die Reiseunterlagen erhalten Sie ca. zwei bis drei Wochen vor Abreise. Hier finden Sie die genaue Abfahrtszeit für Ihren Zustieg sowie geplante Reiseleiter und Fahrer für die Tour.

## **Radmitnahme - Landkarten zu den Touren / Höhenprofile - Navigationsgerät**

### **Radmitnahme**

Wir empfehlen grundsätzlich, das eigene Rad zu nehmen. Denn viele Gründe sprechen hierfür: Ihr eigenes Rad kennen Sie am besten, das Brems-, Fahr-, Lenk- und Schaltverhalten.

Bei unseren Rad- und Aktivreisen, bei denen die Anreise mit dem Bus ist, fahren Sie in unserem modernen Fernreisebus mit Klimaanlage, WC, Bordküche und bequemen Schlafsesseln. Der sichere Transport Ihrer Räder ist durch unsere Spezialkonstruktion, im Radanhänger oder direkt im Radbus, gegeben.

### **Landkarten – Höhenprofile zur Radreise**

Mit den Reiseunterlagen erhalten Sie von uns Landkarten im Open-Street-Map-Format. Mit diesem Kartensatz haben Sie eine Gesamtübersicht über die Strecke inkl. Höhenprofilen und Höhenangaben.

Wenn Sie im Besitz eines Rad-Navigationsgerätes sind, dann nehmen Sie dies bitte mit. Sie erhalten von uns den Streckenverlauf (Tracks) als GPX Datei. Die Tracks haben allerdings mehr als 500 Punkte, so dass diese nicht mit alten Garmin GPS-Geräten kompatibel sind. Beachten Sie das bitte bei der Übertragung. Sie müssten diese ggfs. vor der Übertragung auf 500 Punkte reduzieren

Urheberrechtlicher Schutz: Die von Launer-Reisen erstellten Reisen, Texte, Bilder aber auch GPS-Daten sind persönliche geistige Schöpfungen und durch das Urheberrecht geschützt.

Das Urheberrecht sowie das Recht der Vervielfältigung an diesen Daten verbleiben vorbehaltlich ausdrücklicher schriftlicher Vereinbarung bei Launer-Reisen.

Wir weisen darauf hin, dass eine Veröffentlichung unserer GPS-Daten auf Internetportalen wie z.B. gpsies.com, gps-tour.info oder bike-gps.com usw. nicht gestattet ist. Bei diesen Daten steckt Know-how drin, lange Vorbereitungszeiten und was noch wichtiger ist – es stehen Arbeitsplätze dahinter. Diese möchten wir nicht gefährdet sehen. Daher weisen wir auch hier ausdrücklich darauf hin. Für Fragen hierzu stehen wir gerne zur Verfügung und hoffen auf Ihr Verständnis.

Wir weisen darauf hin, dass GPX-Daten nur mit entsprechender Software gelesen werden können. Nur wenn Sie im Besitz eines geeigneten Fahrradtachos, GPS-Gerätes (z.B. Garmin) oder Smartphones sind, können Sie diese Daten lesen.

**Dokumente:**

- Flugtickets, Bahntickets (falls gebucht)
- Gültiger Reisepass oder Personalausweis
- Bargeld / Kreditkarte / Geldbörse oder wasserdichten Brustbeutel
- Impfausweis
- Nachweis Auslandsrankenversicherung
- Fotokopien der wichtigsten Dokumente
- Reiseunterlagen / Routenbeschreibung

**Ausrüstungsliste Fahrradtouren**

- Fahrradhelm
- Fahrradhandschuhe, warme Handschuhe
- Radschuhe
- Fahrradsocken/-strümpfe
- Regenbekleidung/Regenschuhe/Neoprenüberschuhe
- Radhosen und Radtrikots (auch lang und warm)
- Warnweste
- Fahrradlicht (für Tunnels, teilweise unbeleuchtet)
- Windweste
- Sonnenschutz
- Fahrradschloss
- Fahrradbrille / Sonnenbrille
- 2 Trinkflaschen
- Sportunterwäsche, Funktionsshirt/-jacke
- Etwas Waschmittel für die Trikots u. andere Kleidungsstücke
- Waschbürste und Spülmittel zum Säubern der Trinkflaschen! (Bakterien)
- Einen leichten Fahrradricksack (für Kamera u. sonstige Utensilien)
- Halstuch / Mütze, Sturmhaube o.ä. (zum Tragen unter dem Helm bei Kälte)
- Fahrradflcksset, falls zur Hand, Ersatzschlauch
- Werkzeug (Mini.-Tool o.ä.)
- Ersatzspeichen, insbesondere wenn Sie mit Systemlaufrädern (z.B. Mavic Ksyrium) fahren. Diese Speichen sind unterwegs schwer zu bekommen
- Landkarten, falls es Sie interessiert, wo Sie fahren. Keine Sorge, Sie haben einen Guide dabei...
- Kraftriegel - mancher benötigt vielleicht als „Notreserve“ einen Müsli-Riegel/Kraftriegel....

**Sonstiges**

- Handy – kann auch als Wecker dienen
- Notrufnummern / Adressbuch auch in Handy einspeichern
- kleine Taschenlampe mit Batterie/Akku
- Fotoausrüstung/Ersatzspeicherkarte/Ersatzakku
- Wasserdichte Müllbeutel für Aufbewahrung von Kleidung/Gegenständen
- Tagebuch, Schreibutensilien...
- Reiselektüre, Reisebuch, Sprachführer (evtl. auch im Handy....)

- Lesebrille, Ersatzbrille, Kontaktlinsen, Ersatz...
  - Zipphose (sehr praktisch – leicht – elegant und ist gleichzeitig kurz/lang)
- Kofferbeschriftung

### **Toilettenartikel – Medizinische Artikel:**

- Persönliche Hygieneartikel wie Duschgel, Shampoo, Deo, Kamm/Bürste, Zahnpasta, Zahnbürste,

Rasierzeug, Monatshygiene usw.

- Kleines Handtuch, Toilettenpapier (Hakle feucht...falls zu Hause gewohnt...)
- Papiertaschentücher
- Näh-Set
  - Erste-Hilfe-Set
  - Vitamintabletten

### **Persönliche Reiseapotheke**

- Ihre täglichen Medikamente, die Sie auch zu Hause nehmen (Blutdruck usw....) Fragen Sie Ihren Arzt oder Ihren Apotheker – wir empfehlen:
- Kopfschmerzmittel, leichte Schmerzmittel
- Mittel gegen Durchfall
- Wundsalbe/Wundspray
- Sportspray/Salbe (z.B. Voltaren...) bei leichten Zerrungen
- Magnesium-Tabletten (gegen Krämpfe; nur wenn Sie es gewohnt sind)

Bitte beachten Sie, dass diese Liste keinen Anspruch auf Vollständigkeit erhebt und nur als Orientierung behilflich sein soll.

Im Internet finden Sie zahlreiche Portale mit Urlaubs-Checklisten mit viel sinnigen und unsinnigen Hinweisen.

### **Devisen- und Zollbestimmungen**

#### **Zoll – Vorschriften**

Bitte informieren Sie sich unbedingt vor der Reise über die aktuellen Zollvorschriften bei Ihrem zuständigen Konsulat oder Zollbehörde.

Zollinformationen zur Einfuhr von Waren erhalten Sie bei der Botschaft Ihres Ziellandes. Nur dort kann Ihnen eine rechtsverbindliche Auskunft gegeben werden.

Die Zollbestimmungen für Deutschland können Sie auf der Website des deutschen Zolls [www.zoll.de](http://www.zoll.de) einsehen oder telefonisch erfragen.

Für die Einhaltung der Einreisebestimmungen ist grundsätzlich jeder Reisende selbst verantwortlich. Bei Nichtbeachtung können hohe Zusatzkosten entstehen.

#### **Sperrung von Mobilfunk-, EC- und Kreditkarten**

Unter folgenden Telefonnummern können Sie den Verlust Ihrer Mobilfunk-, EC- und/oder Kreditkarte melden und Ihre Karte sperren lassen (unabhängig vom ausstellenden Bankinstitut/Anbieter):

Innerhalb Deutschlands (kostenfrei): 116116 oder 030-40504050

Aus dem Ausland (Kosten lt. Anbieter):

0049-116116 oder 0049-30-40504050 (ohne Gewähr, Stand Oktober 2017) Detaillierte Informationen unter [www.sperr-notruf.de](http://www.sperr-notruf.de)

#### **Wissenswertes**



## **Essen und Trinken**

Menüs bestehen in der Regel aus Vorspeise (entrée), Hauptspeise (plat) und Nachspeise (dessert), einem Käse oder etwas Süßem. Für Wenigesser bieten inzwischen fast alle Restaurants eine Menüwahl zwischen Vorspeise mit Hauptgericht oder Hauptgericht mit Dessert an. Bei den plats handelt es sich um ein Fisch- oder Fleischgericht, serviert mit Gemüsebeilage oder ganz ohne Beilagen. Brot steht immer bereit. Eine günstige Alternative zum sehr teuren Mineralwasser ist eine caraffe d'eau, eine offene Flasche Leitungswasser, die nichts kostet. Früher wurde sie - wie Brot - direkt auf den Tisch gestellt, inzwischen muss man sie bestellen. Für den Wein wird in Frankreich gern Geld ausgegeben. Es muss kein Grand Cru sein, aber Sie sollten sich die Probe der verschiedenen guten Tropfen nicht entgehen lassen. Viele Restaurants bieten auch große und berühmte Weine in halben Flaschen an und sogenannte Hausweine (vin de maison). Letztere sind günstig und schmecken i.d.R. auch. Das Bier ist in Frankreich i.d.R. sehr teuer.

## **Wasser**

Die Europäische Union legt für Wasser, das für den menschlichen Gebrauch genutzt wird, gewisse Qualitätsstandards fest. So bestehen auch für die Wasserqualität in Frankreich Vorschriften, die regelmäßig überwacht und eingehalten werden müssen.

Auch wenn die Trinkwasserqualität in Frankreich grundsätzlich den hohen Anforderungen entspricht, ist dennoch Vorsicht geboten. Die Qualität des Wassers wird von den Wasserversorgern nämlich immer nur bis zum jeweiligen Hausanschluss garantiert – auch in Deutschland. Welche Keime und Bakterien dann auf das Leitungswasser lauern, ist oft

ungewiss. Bisher hatte wir allerdings noch keine diesbezüglichen Probleme. Im Gebirge ist mit gutem Wasser zu rechnen. Im flacheren Teil Frankreichs wird oft die Wasserversorgung über Hochbehälter sichergestellt. Aus Gesundheitsgründen wird das Wasser in diesen Behältern stark gechlort. In den Hotels kann man aber fragen, ob das Wasser trinkbar ist. Wenn nicht, füllt der Hotelwirt einem meist gerne trinkbares Wasser in die Trinkflasche.

## **Adapter**

Die Netzspannung beträgt 230 V bei einer Frequenz von 50 Hz. In Frankreich werden die Steckdosen Typ C und E verwendet. Der in Deutschland verwendete Stecker F passt für Typ C, für Typ E nur dann, wenn ein extra Loch für den Schutzkontakt vorhanden ist.

## **Telefonieren**

Die Ländervorwahl für Frankreich lautet: 0033 Vorwahl nach Deutschland: 0049

## **Trinkgeld**

In Frankreich ist das Trinkgeld (pourboire) bereits mit 15% in der Rechnung in Restaurants enthalten, was meistens unten auf der Rechnung vermerkt ist. Sie können aber zusätzlich beim Verlassen der Bar oder des Cafés ein paar Euro auf dem Tisch liegen lassen. Dabei ist es üblich, nur wenige Euro zu geben.

## **Notrufnummern**

Der Notruf für Polizei, Feuerwehr, Krankenwagen ist 112

## **Klima**

Die klimatischen Verhältnisse auf unserer Route sind sehr unterschiedlich. Es herrschen hochalpine Verhältnisse bis hin zu mediterranen, je weiter südlich wir kommen.

Die Temperaturen können von über 25 Grad Celsius bis zu unter null Grad Celsius reichen. Es kann während der gesamten Tour die Sonne scheinen oder auch regnen und sogar schneien.

## **Nebenkosten**

Für nicht im Reisepreis enthaltene Mahlzeiten, Getränke und Snacks sollten Sie ca. 15 - 20 EUR pro Tag in Ihr Reisebudget einkalkulieren.

Trinkgelder sind freiwillige Leistungen. Bitte bedenken Sie jedoch, dass Trinkgelder üblich sind.



## **Unterbringung**

Da die Hotels teilweise recht klein sind, kann es in Ausnahmefällen zu Änderungen der Übernachtungsorte führen. Dies würde einen kurzen Bustransfer am Abend und am Morgen notwendig werden. In zwei kleinen Bergorten sind wir eventuell auf einige wenige Häuser verteilt. Das Abendessen nehmen wir als Gruppe gemeinsam in einem guten Lokal ein.

Dieser Hinweis stammt aus unserer Reiseausschreibung. Wenn wir keine Änderungen mehr bekommen, so werden wir auf dieser Tour von Hotel zu Hotel fahren können. Das heißt, der Hinweis bezüglich Zwischentransfer wäre hinfällig. Dennoch verweisen wir ausdrücklich auf unsere Ausschreibung, denn eine Änderung kann stets auch unvorhergesehen eintreten und dann bitten wir einfach um Ihr sportliches Verständnis.

Auf der Tour haben wir gute Mittelklassehotels für Sie gebucht. In Frankreich sind dies im Regelfall \*\* und \*\*\*-Hotels. In Frankreich müssen Sie sich vor allem auch auf kleine Zimmer

einstellen. Alle Hotels haben jedoch Zimmer mit Du/WC. Teilweise ist der Hotelstandard in den Bergen sehr einfach. Dennoch sind gerade diese Hotels oft sehr familiär und haben neben einem freundlichen auch einen guten Service.

## **Tipps für Ihre Radreise Rauchverbot im**

### **Bus:**

Eine Busfahrt ist eine Reise in Gemeinschaft. Daher ist die gegenseitige Rücksichtnahme eine Selbstverständlichkeit. Damit das "Klima" im Bus nicht gestört wird, bitten wir Sie höflichst, im Bus nicht zu rauchen.

### **Helm:**

Für Rennradfahrer ist das Tragen eines Fahrradhelmes unabdingbar.

### **Luftdruck:**

Bitte prüfen Sie Ihre Reifen auf Luftdruck (Rennrad ca. 8 bar).

### **Ersatzschlauch:**

Wir empfehlen, einen für Ihr Rad passenden Schlauch mitzunehmen!

### **Unfall:**

Kleinere Stürze sind schon mal drin. Denken Sie daran, selber in Ihrem eigenen Gepäck etwas Verbandszeug mitzuführen.

### **Zustand Ihres Rades:**

Selbstverständlich nehmen Sie Ihr eigenes Fahrrad von zu Hause mit.

Bitte denken Sie vor der Radreise an den Zustand Ihres Rades - es macht viel mehr Spaß, wenn alles funktioniert und man gerät nicht in Hektik. Denken Sie auch an Ihre Schaltung. Ist sie korrekt eingestellt?

Wir fahren im Hochgebirge mit entsprechend langen Abfahrten. Wir empfehlen, die Bremsbeläge und Bremszüge auszutauschen, wenn diese älter als ein Jahr sind. Bitte achten Sie auf eine gute, neue Bereifung bzw. auf ein gutes Profil. Vielleicht wäre doch noch ein Check bei Ihrem Radhändler von Vorteil.

## **Radbeförderung:**

Bitte achten Sie darauf, dass beim Transport in unserem Radanhänger/Radbus keine Satteltaschen, Einkaufskörbe und z.B. Lenkertaschen am Rad sind. Diese können erst nach dem Entladen angebracht werden.

## **Handy:**

Wenn Sie im Besitz eines Handys sind, dann nehmen Sie es mit. Es kann im Notfall sehr wichtig sein.

## **Verpflegung auf der Reise:**

In den Hotels erhalten Sie abends immer warme Mahlzeiten und morgens auch ein gutes Frühstück. Die Getränke in den Hotels gehen extra.

Im Bus erhalten Sie während der Aktivtage Verpflegung wie Wasser für die Trinkflasche und Obst gratis (siehe Katalog Verpflegung). Es werden warme (Tee u. Kaffee) u. kalte Getränke (wie z.B. Bier, Cola, Fanta, Mineralwasser usw.) zu einem günstigen Preis angeboten, auch ein Imbiss zwischendurch ist möglich. Wir haben „fast“ an alles gedacht. Sie werden auf dieser Tour nicht verhungern! Wir haben Tische und Bänke dabei. Die Rast ist oft sehr gemütlich. Sie können zu günstigen Preisen Würstchen, Gulaschsuppe usw. erhalten.

## **Sicherheit:**

Wir fahren vorwiegend auf Straßen mit Autoverkehr. Es gilt daher die Straßenverkehrsordnung. Sie sind für sich selber auf der Straße verantwortlich. Eine Haftung können wir bei eventuellen Unfällen nicht übernehmen. Wir bitten Sie deshalb auch, nie nebeneinander in Gruppen auf diesen Straßen zu fahren, sondern hintereinander. Und zwar so, dass überholende Fahrzeuge notfalls einscheren können. Wir bitten alle Teilnehmer um eine umsichtige Fahrweise. Achten Sie bei der Radbekleidung auf eine Farbe, mit der Sie gut gesehen werden können. Seit dem 1.10.2008 besteht in Frankreich für Radfahrer außerhalb geschlossener Ortschaften bei Nacht und Nebel bzw. Starkregen die Pflicht zum Tragen einer Warnweste! Denken Sie bitte auch an eine Beleuchtung für die Tunnels. Wir gehen davon aus, dass Sie Erfahrungen und Kenntnisse im Windschattenfahren haben.

## **Rücksicht:**

Das ist nun für uns einer der wichtigsten Punkte. Die Reise ist eine Gemeinschaftsreise. Deshalb, liebe Gäste, bitten wir Sie, aufeinander Rücksicht zu nehmen. In der Gruppe reisen ist viel interessanter als alleine. Sie haben Zeit für Unterhaltung und lernen gemeinsam ein fremdes Land kennen. Vor allem bitten wir Sie bezüglich des Tempos, dass wir einen gemeinsamen Nenner finden. Wir möchten die Reise gemeinsam machen und eine „Reisegeschwindigkeit“ fahren, die jeder schafft.

## **Welche körperlichen Voraussetzungen müssen Sie mitbringen?**

**Anforderungsprofil:** 

Schwere bis sehr schwere Rennradtour für ambitionierte Hobbysportler, mindestens 3 x wöchentliches Training wird vorausgesetzt. Hier gehen wir davon aus, dass Sie 2000 Trainingskilometer als "Maßstab" absolviert haben. Ebenso sollten Ihnen 6 bis 8 Stunden im Sattel richtig Spaß machen. Dann sind Sie hier richtig. Bergfahrten sind für Sie kein Thema. Hauptsache bergauf! Tagesleistungen bis 150 km - aber auch darüber hinaus sind "normal". Passerfahrten sind zwingend, Sie sollten in der Lage sein, längere Steigungen mit min. 9 bis 10 km/h zu fahren, Rennrad erforderlich, Fahren in der Gruppe wird erwartet, auch Windschattenfahren sollte kein Problem sein. Höhenmeter bis 3000 ab und zu auch darüber möglich.

Wenn Sie nicht die von uns vorgeschlagenen Trainingskilometer haben, dann ist das oft kein Beinbruch, denn viele unserer Teilnehmer gehen regelmäßig zum Joggen und im Winter zum Langlaufen bzw. Skaten. Oder fahren sportiv Inliner. Dies ist eine gute Ergänzung zum Radsport, die sich natürlich in der Fitness widerspiegelt. Die Kilometerangaben bei den Schwierigkeitsgraden sind natürlich bei unseren Trainingslagern insbesondere im Frühjahr nicht so sehr wichtig. Sie gehen ja ins Trainingslager, um Kilometer zu machen und um fit zu werden. Aber dennoch sollten Sie eine Jahresleistung von den angegebenen Kilometern mitbringen.

### **Diebstahl:**

Denken Sie immer an Ihre Wertsachen. Ein Brustbeutel ist am sichersten. Lassen Sie Ihren Schmuck, hochwertige Kleider und dergleichen zu Hause. Achtung: Beim Ein- und Auschecken in den Hotels passiert am meisten mit dem Gepäck. Hier bitte niemals einen Koffer unbeaufsichtigt stehen lassen. Auch nicht im Bereich der Rezeption des Hotels.

Ihre Reiseapotheke

wird hoffentlich ungebraucht im Rucksack bzw. in der Satteltasche bleiben, Salbe und Hansaplast, sowie ein paar Sicherheitsnadeln sollten nicht fehlen, auch Ihre täglichen Medikamente. Denken Sie daran. Bluthochdruck, Herztabletten und und und – bitte nicht vergessen.

Fotografie

Wir möchten Sie bitten, Menschen zurückhaltend und respektvoll oder nur mit deren Einverständnis zu fotografieren.

### **Ein letztes Wort**

Jedes Land fordert vom Reisenden eine gewisse Toleranz, um sich auf Land und Leute und deren Sitten und Gebräuche einzustellen. Jedoch genau diese Sitten, Gebräuche und Lebensarten machen eine Reise ins (nahe oder ferne) Ausland auch so erstrebenswert.

Auch dann, wenn damit Einschränkungen (Unterbringung, Verpflegung, Wegbeschaffenheit, etc.) in Kauf genommen werden müssen. Daher bedenken Sie bitte: Wir sind stets bemüht, Ihnen auch bei Auslandsreisen den gewohnten Standard zu bieten, doch trotz aller Bemühungen müssen wir/Sie auch gewisse Abstriche hinnehmen. So sind je nach Reiseland und Region Art und Umfang des Frühstücks erheblich bescheidener als in Deutschland. Auch wenn es sich um eine Radreise handelt, dürfen Sie keinesfalls automatisch ein "Radlerfrühstück" z.B. mit Müsli und Vollkornprodukten erwarten. Aber auch die Ausstattung der Zimmer, z.B. Sanitäreinrichtungen oder Größe der Einzelzimmer, ist nicht in jedem Land gleich.

Wir freuen uns auf Ihr Feedback nach der Reise. Senden Sie uns doch eine Kundenmeinung bzw. Kundenrezension per E-Mail oder Brief zu. Sehr gerne veröffentlichen wir auch Ihre Meinung auf unserer Internetseite.

Ihr Reiseteam von Launer-Reisen Aktiv.

