

Reiseinformationen

Trainingslager Freiburg 2025

Auf den folgenden Seiten findest du die detaillierten Informationen zum Trainingslager in Freiburg. Sollten noch Fragen zum Trainingslager offen sein, melde dich gern jederzeit direkt bei mir.

Reisetermin

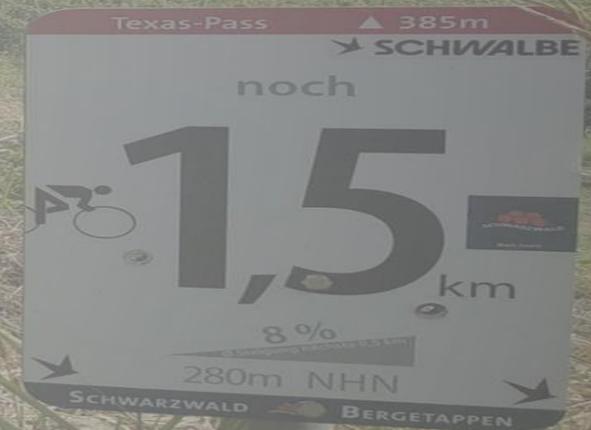
- Anreise: 28.05.2025 ab 16 Uhr
- Abreise: 01.06.2025 bis 10 Uhr

Reiseziel

- Freiburg (Breisgau)

Reisepreis

Der Reisepreis beläuft sich auf 499,00 € pro Person.



Unterbringung & Verpflegung

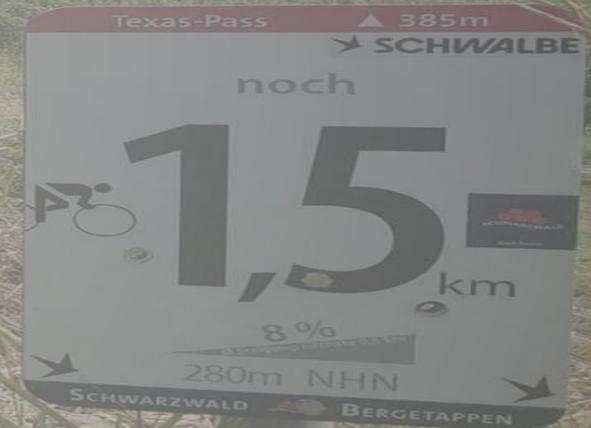
Ein geräumiges Apartment in südlichen Freiburger Stadtteil St. Georgen dient als Unterkunft für unseren Aufenthalt. Die Schlafzimmer sind entweder mit einem Doppelbett oder zwei Einzelbetten ausgestattet. Im Haus sind mehrere Bäder sowie zwei Wohn- & Essbereiche vorhanden. Im Außenbereich steht eine Terrasse zur Verfügung.

Im Reisepreis ist das Frühstück in der Unterkunft bereits inbegriffen.

Das Abendessen kann je nach Wunsch der Trainingsgruppe entweder in einem der lokalen Restaurants oder als Selbstverpflegung in der Unterkunft stattfinden (exklusive).

Bei spezifischen Ernährungsformen (bspw. vegan, vegetarisch, ...), Lebensmittelallergien oder -unverträglichkeiten gib dies bitte bei deiner Anmeldung im Formular mit an, damit ich es beim Frühstücksangebot entsprechend berücksichtigen kann.

Eindrücke und weitere Infos zur Unterkunft findest du unter der folgenden [Seite](#).

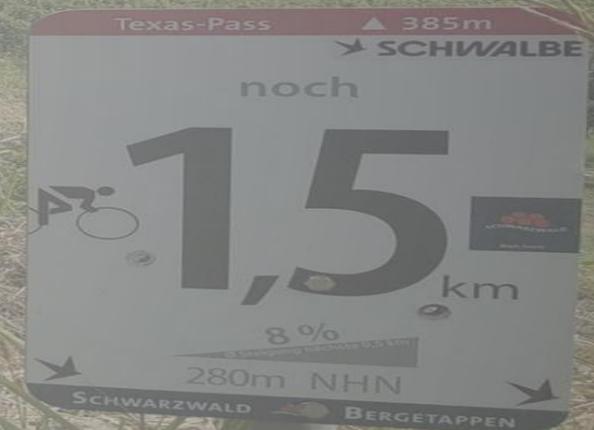


Leistungen inklusive

- 4 Übernachtungen im Apartment (Doppelzimmer)
- Frühstück inbegriffen
- Getränke
- geführte Trainingstouren an 4 Tagen
- tägliche Vorstellung des Roadbooks mit Erläuterung zu kommenden Trainingseinheiten
- Auswertung von Trainingseinheiten & kleine Themenabende (wenn gewünscht)
- angeleitetes Athletiktraining & Mobility nach dem Training
- Bike-Wash-Station mit Reiniger & Werkzeug

Leistungen exklusive

- Anreise
- Verpflegung während der Trainingseinheiten
- Abendessen
- alkoholische Getränke
- Mahlzeiten/ Verpflegung außerhalb der Unterkunft

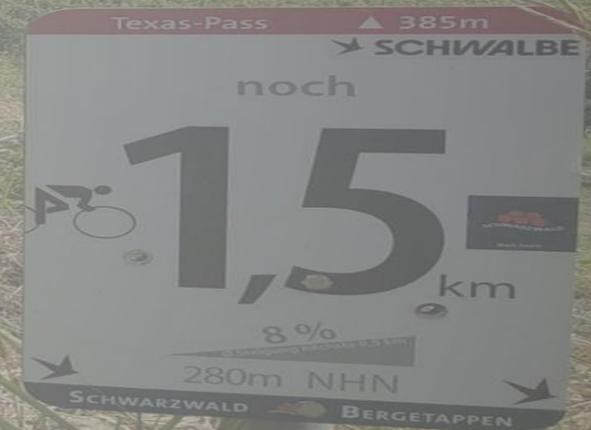


Tagesablauf & Training

Der Fokus an den Tagen liegt auf höhenmeterreichen Trainingsausfahrten mit teils höheren Umfängen von 5-7h. Die geplanten Touren werden allen Teilnehmenden vor Reiseantritt entsprechend zu Verfügung gestellt. Anbei die vorläufige Tagesplanung.

- Anreisetag: Warmup Tour (2-3h / 500-700hm)
- Tag1: „Bergetappe Schwarzwald“ (ca. 150km / 2.700-3.200hm)
- Tag2: „Flachetappe Frankreich & Kaiserstuhl“ (ca. 180km / 1.000hm)
- Tag3: „Abschlussrunde“ (ca. 150km / 2.700-3.200hm)

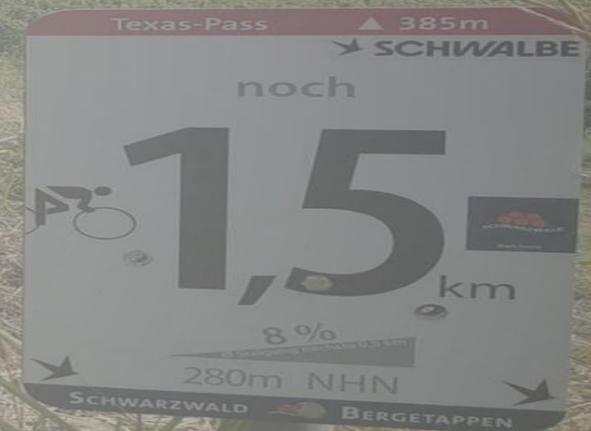
Um sicherzustellen, dass die Gruppe für die Trainingsausfahrten einen möglichst ähnlichen Leistungsstand hat, sollte deine relative Schwellenleistung bei 3,2- 4,5 W/kg liegen. Zudem solltest du in den vorherigen Monaten schon einen soliden Grundumfang an Training gefahren sein (1500km +), um die höheren Trainingsumfänge (4-7h) in den Tagen gut verarbeiten zu können. Sollte dir deine aktuelle Schwellenleistung nicht bekannt sein, kontaktiere mich gern, um hier gegeben Falls noch eine Leistungsdiagnostik vorab einplanen zu können.



Anreise & weitere Hinweise

Der Check-In in der Unterkunft ist am Anreisetag ab 16 Uhr möglich. Die Anreise ist im Reisepreis nicht enthalten (exklusive) und erfolgt grundsätzlich eigenverantwortlich. Gib im Anmeldeformular bitte an, mit welchem Verkehrsmittel du deine Anreise planst. Bei einer entsprechend hohen Anzahl von PKW-Anreisenden ist es so möglich, vorab Fahrgemeinschaften zu bilden. Gib bei möglichem Interesse dazu dies bitte auch im Anmeldeformular mit an. Dies erleichtert die Anreise aller Teilnehmenden.

Die Mindestteilnehmendenzahl für die Reise liegt bei 4 Teilnehmenden, die maximale Anzahl bei 8 Personen.



Sollten am Ende noch Fragen offen sein, kontaktiere mich gern per Telefon oder Mail.



0176/ 42745801



info@sportsandtrain.com

Andernfalls kannst du dich hier direkt anmelden.



Ich freue mich auf deine Teilnahme !

Sportliche Grüße

Jonas

