

Reiseinformationen Trainingslager Katalonien

1. Reiseternin

Anreise: 16.03.2023 ab 15 Uhr

Abreise: 24.03.2023 bis 11 Uhr

2. Reiseziel

Carrer del Raval, 17 17 Calle de la Iglesia, Cruïlles, Ca 17116, Spanien

3. Unterbringung

Ein uriges Ferienhaus in der Ortschaft Cruïlles dient als Unterkunft für unser Trainingslager. Die Schlafzimmer sind entweder mit einem Doppelbett oder zwei Einzelbetten ausgestattet. Im Haus sind mehrere Bäder, mehrere großzügige Wohn- & Essbereiche sowie ein großer Küchenbereich vorhanden.

Details zur Unterkunft findet ihr beim Anbieter unter der folgenden Seite:

https://www.airbnb.at/rooms/826964227264595919?source_impression_id=p3_1692791943_%2BmNkk4tYTpkdLHX0

4. Leistungen Inklusiv

- 8 Übernachtungen im Doppelzimmer
- Halbpension (Selbstversorgung in Unterkunft)
- Getränke zum Frühstück & Abendessen (alkoholfreie Getränke)
- geführte Trainingstouren an 6-7 Tagen
- tägliche Vorstellung des Roadbook mit Erläuterung zu kommenden Trainingseinheiten
- tagesaktuelle Auswertung deiner Trainingseinheit
- angeleitetes Athletiktraining & Mobility nach dem Training
- abschließbarer Fahrradraum (Mitnahme der Räder aufs Zimmer ist in Ordnung)
- Bike-Wash-Station mit Reiniger & Werkzeug



5. Leistungen exklusive

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

6. Tagesablauf /Training

Ziel des Trainingslagers ist der Ausbau der Grundlagenausdauer für die kommende Saison. Die Trainingseinheiten werden daher zumeist im Grundlagen 1-Bereich/ Zone 2 gefahren. Je nach Wochenverlauf und Formaufbau der einzelnen Teilnehmer sind punktuell auch höhere Intensitäten möglich.

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 Wintermonaten schon einen soliden Grundumfang an Training gefahren sein (1000km +), um die höheren Trainingsumfänge (4-7h) in der Woche gut verarbeiten zu können.

Neben den Trainingsausfahrten werden auch regelmäßig Athletiktrainings & Mobility angeboten. Bring hierfür bitte deine eigene Matte/ Yogamatte mit.

In der Unterkunft verpflegen wir uns selbst (*inklusive*). Bei den Mahlzeiten haben wir so die Möglichkeit, diese auf das Training und den jeweiligen Bedarf bestmöglich abzustimmen. Bei spezifischen Ernährungsformen (*bspw. vegan, vegetarisch, ...*), Lebensmittelallergien oder -unverträglichkeiten gib dies bitte bei deiner Anmeldung im Formular mit an.

Details zu den einzelnen Touren mit gpx.-Datei werden den Teilnehmern spätestens 4 Wochen vor Reisebeginn per E-Mail zugesandt.

7. Hinweise zur Anreise

Der Check-In in der Unterkunft ist am Anreisetag ab 15 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 möglich, dass ich durch die Anmietung von Transportern die Bildung von Fahrgemeinschaften für die Gruppe organisiere. Gib bei möglichem Interesse dazu dies bitte auch im Anmeldeformular mit an.

Dies erleichtert die Anreise aller Teilnehmer. Dabei anfallende Mietkosten für den/die Transporter würden in dem Fall auf die Mitfahrer aufgeteilt werden. Die Höhe der Mietkosten pro Person würde in dem Fall spätestens 2 Monate vor Reisebeginn bekanntgegeben werden.



Reiseleiter/ Veranstalter
Sports and Train- Magdeburg
Inhaber: Jonas Skalitz
Keplerstraße 3 in 39104 Magdeburg
mail: info@sportsandtrain.com
tel. 0176/42745801



8. Weiter Hinweise

Solltest du dein eigenes Rad nicht mitnehmen wollen, hast du die Möglichkeit, eine der lokalen Radleihstationen in der näheren Umgebung zu nutzen. Das Anmieten von Leihrädern geschieht eigenverantwortlich und ist nicht im Reisepreis enthalten (*exklusive*).

In Girona (*Fahrzeit ca. 30 min mit PKW*) findet ihr eine Vielzahl (*bspw. „Eat-Sleep-Cycle“*) von Verleihstationen.

„Eat-Sleep-Cycle“

<https://www.eatsleepcycle.com/bike-rental-girona/>

Die Mindestteilnehmerzahl für die Reise liegt bei 6 Teilnehmern, die maximale Teilnehmerzahl bei 10 Personen. Ich behalte mir vor, die Reise bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl bis 6 Wochen vor Reiseantritt abzusagen (*§7. AGB-Trainingslager: Rücktritt durch den Reiseveranstalter*)

9. Reise-Versicherungen

Eine Reiserücktrittsversicherung sowie eine Reisekrankenversicherung sind im Reisepreis nicht enthalten. Ich empfehle den Abschluss dieser Versicherungen, und zwar unmittelbar bei Buchung der Reise.

10. Reisepreis

25% Anzahlung (<i>7 Tage nach Buchung</i>)	200,00 €
Restzahlung (<i>8 Wochen vor Reisebeginn</i>)	600,00 €
Gesamtpreis pro Person (<i>Brutto</i>)	800,00 €

Für Fragen zur Reise stehe ich selbstverständlich jederzeit zu Verfügung.
Ich freue mich auf deine Teilnahme!

Mit sportlichen Grüßen

Jonas Skalitz

