

# Reiseinformationen

## Trainingslager Girona 2025

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

### Reisetermin

- Anreise: 15.03.2025 ab 16 Uhr
- Abreise: 23.03.2025 bis 11 Uhr

### Reiseziel

- Girona (Stadtviertel Fontajau), Spanien (Katalonien)
- [„Villa „Can Marinoy“](#)

### Reisepreis

- 1.250,00 € pro Person



## Unterbringung & Verpflegung

„*Can Martinoy*“, eine luxuriöse Villa in Gironas Stadtviertel *Fontajau* dient als Unterkunft für unser Trainingslager und ist nur 10min Fußweg von Gironas Stadtzentrum entfernt. 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. Im Außenbereich steht ein Pool zu Verfügung sowie ein Whirlpool im Innenbereich.

Im Reisepreis ist die komplette Verpflegung bereits inbegriffen.

Bekocht wirst du vom Küchenteam & mir als Küchensupport/ Ernährungsberater, sodass sich alle Sportler: innen auf eine vielseitige Küche mit ausgewogenen Mahlzeiten entsprechend den Trainingsumfängen freuen können.

Bei spezifischen Ernährungsformen (vegan, vegetarisch, ...), Lebensmittelallergien oder -unverträglichkeiten gib dies bitte bei deiner Anmeldung im Formular mit an, damit dies bei den Mahlzeiten entsprechend berücksichtigt werden kann.

Über den Tag stehen euch gesunde Snacks zu Verfügung.

Die Hauptmahlzeiten (Frühstück & Abendessen) werden als Gruppe vor und nach den Trainingsausfahrten gemeinsam stattfinden.



## Leistungen inklusive

- 8x Übernachtungen in Villa „Can Martinoy“ (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
- Auswertung von Trainingseinheiten & kleine Themenabende (wenn gewünscht)
- angeleitetes Athletiktraining & Mobility nach dem Training
- abschließbarer Fahrradraum im Haus
- Bike-Wash-Station mit Reiniger & Werkzeug

## Leistungen exklusive

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



## Tagesablauf & Training

Ziel des Trainingslagers ist der Ausbau der Grundlagenausdauer für die kommende Saison. Die Trainingseinheiten werden daher zumeist im Grundlagen1-Bereich/ Zone 2 gefahren. Je nach Wochenverlauf und Formaufbau der einzelnen Teilnehmenden sind punktuell auch höhere Intensitäten an den Anstiegen möglich.

Um sicherzustellen, dass die Gruppe für die Trainingsausfahrten einen möglichst homogenen Leistungsstand hat, sollte deine relative Schwellenleistung bei  $> 3.0 \text{ W/kg}$  liegen. Zudem solltest du in den vorherigen Wintermonaten schon einen soliden Grundumfang an Training gefahren sein (1000km +), um die höheren Trainingsumfänge (4-7h täglich) in der Woche bewerkstelligen zu können. Details zu den einzelnen Touren mit gpx.-Datei werden den Teilnehmenden spätestens 4 Wochen vor Reisebeginn zu Verfügung gestellt. Bei nicht ausreichender Homogenität der Gruppenleistung werden zwei Trainingsgruppen angeboten.

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



## Hinweise zur Anreise


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 entsprechenden Anzahl von PKW-Anreisenden ist es so möglich, vorab Fahrgemeinschaften zu bilden. Dies erleichtert die Anreise aller Teilnehmenden.

Girona hat selbst auch einen Flughafen, welcher von zahlreichen deutschen Flughäfen angefliegen wird. Ein Transfer von dort bis zur Unterkunft ist nach vorheriger Absprache kein Problem. Der „Aeropuerto Barcelona“ ist der nächstgelegene große Flughafen, von welchem die Weiterreise mit Bahn/ Bus nach Girona ebenso möglich ist.


Die Mindestteilnehmendenzahl für die Reise liegt bei 8 Teilnehmenden, die maximale Anzahl bei 14 Personen.



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

 0176/ 42745801

 [info@sportsandtrain.com](mailto:info@sportsandtrain.com)

Andernfalls kannst du dich hier direkt anmelden. 



Ich freue mich auf deine Teilnahme  
und eine intensive Trainingswoche!

Sportliche Grüße

Jonas

