

Trainingslager 2018

Zadina Pineta

Cesnatico Cesenatico 21.

April bis 28. April

Vorwort:

Es ist wieder soweit und das Trainingslager 2018 beginnt mit ein paar Absagen und Anmeldungen. Dieses Jahr habe ich ein Fahrzeug vom Arbeitsort mitgenommen und zwar ein Renault Traffic 9 Plätze. Man fast wäre nichts draus geworden den er war noch nicht ganz Einsatzbereit. Ich habe vorsichtshalber schon am Montag angefangen mit meinem Material für Lager zu Packen so dass ich am Donnerstagabend nur noch die Kleidertasche packen musste. Am Freitagabend konnte ich dann doch noch alles in den Renault verladen von mir. Tja dann hiss es Abendessen und ins Bett um spätestens 22 Uhr da ich am Samstagmorgen um 3 Uhr wieder aus den Federn musste.

Samstag: 21. April:

Guten Morgen man es ist wirklich früh heute den um 3 Uhr bin ich Aufgestanden und um 3.45 Uhr war Besammlung. Leider mussten wir noch auf 2 Personen warten so dass wir erst etwa um 4.30 Uhr, nachdem alles Verladen war; losgefahren sind Richtung Süden. Also heute hatte es kein Strassenverkehr bis zum und mit dem Gotthardtunnel. Unser Weg führte wie alle Jahre über Brunnen, Axenstrasse, Gotthardtunnel nach Chiasso wo es den ersten Kaffee halt nachdem Zoll gab. Danach ging es weiter auf der Autobahn Richtung Bologna wo im Autogrill bei Parma der zweite halt eingelegt wurde zum etwas Essen. Als wir weiter gefahren sind hatte plötzlich der Renault eine Motorenstörung aber wir sind trotzdem im Hotel Meeting angekommen um ca. 11.30 Uhr. Also Velos Ausladen und Zimmer beziehen so dass wir um 13 Uhr aufs Rad gehen konnten um noch schnell die Tagestour von ca. 110 Km Abzufahren die über den Giola führte. Die Route ging über Montaleto, Cesena, S.Carlo, Borello, Linaro, Giola, Mercato Borello, S.Carlo nach Zadina Pineta. Nachdem wir um ca. 17.30 Uhr zurück waren kam wie immer die Körperpflege dran und danach Relaxen bis es um 19 Uhr Abendessen gab. Nachdem Abendessen kam wie immer noch das Glace Essen dran bevor es heute bei den einen schon um 21

Uhr Betruhe Angesagt war. Der Rest ging spätestens um 22 Uhr in die federn. Nun wie immer noch das Wetter zum Schluss und die lautet wie folgt Sonnig, Warm zeitweise ein kühles Wind lein und ca. 22 bis 26°C. Aber einfach schön. Gute Nacht bis Morgen.



Anscheinend ist es Oliver auf 2 Räder zu Fahren langweilig

Sonntag: 22. April

Oh Wecker im Natel läutet. Guten Morgen es wieder soweit um sich bereit zu machen für die Morgen Gymnastik. Also es ist 7 Uhr und ich sollte langsam Aufstehen den Treffpunkt ist 7.25 Uhr. Um 7.30 Uhr ging es los mit dem Joggen im Pinien Wald und danach am Strand gab es noch ein paar Übungen. Um ca. 8 Uhr waren alle beim Frühstück und um 9.30 Uhr ging es los auf die Runde. Für die einen gab es heute den Spinello und die Anfänger hatten eigentlich den San Leo auf dem Programm aber wir sind auch Richtung Spinello und sind bei Ranchio Richtung Sarasina Abgebogen. Nur am Anfang sind wir nicht weit gekommen und wir hatten schon den ersten platten Reifen. Also Flicken und weiter ging es aber nach ca. 10 Km kam schon der nächste Reifen defekt gut war dies für heute der letzte. Danach ging es weiter Richtung Borello, Ranchio, Spinello für die einen und der Rest ist vor Ranchio links Abgebogen nach Sarasina. Nun geht es erst einmal Bergauf und danach rasant runter bis Sarasina wo wir einen kurzen Kaffee Halt machten und gleich noch die Bidons auffüllten. Weiter ging es bis Borello neuerlicher Halt Bidon

füllen und weiter ging es nach S. Carlo Montaleta und zurück nach Zadina Pineta wo wir nach 4.5 Stunden Fahrzeit Angekommen sind. Danach Duschen etc. und ab an den Strand zum Relaxen und etwas Essen. Um ca. 17.30 Uhr kamen die anderen von uns auch an den Strand. Um 19 Uhr war Abendessen angesagt und danach ging es noch zum Eis Essen und Kaffee trinken. Nun sind auch noch zwei weitere Personen vom Velo Club zu uns gestossen die aber in einem anderen Hotel Übernachten. Einige sind sogar nachdem Essen ins Zimmer gegangen und gar nicht zum Kaffee gekommen was ich denke das heute ein paar genug hatten und etwas müde waren. Nun so sind das eben die einen mehr und die einen weniger. Nun das Wetter zu Abschluss heute wieder sonnig, warm, etwas Wind und ca.23 bis 27°C je nachdem wo wir gerade mit dem Velo auf unserer Tour waren. Gruss Toni



Alle am Tisch beim Abendessen Tische extra für uns so plaziert

Montag 23. April

Guten Morgen. 7Uhr der Wecker ruft und es ist Zeit zum Aufstehen. Nun auch heute ist wieder ein leichtes Lauftraining Angesagt. Ach ja gestern Abend sind dann noch Michael und Laura Müller etwas früher Angekommen als geplant so dass sie gerade noch mit uns in die Eisdiele gehen konnten. Heute ist der Spinello angesagt und die grossen wären eigentlich auf der Nove Colli Rute aber da es eigentlich nur einer machen wollte hatten wir gestern Abend beschlossen das er mit uns kommt und

noch eine Zusatzrunde macht. Nun nachdem Lauftraining und den Übungen ging es ab zum Frühstück und um 9.30 Uhr aufs Velo für die 150 Km Tour Spinello. Nach ca. 30 Km hatten wir einen Sturz zu verzeichnen von Fabian der Jerome am Hinterrad berührte. Danach ging es weiter und bei der Abzweigung zum Giola hat er noch das Wechselaugabe abgerissen als er in den kleinen Gang schalten wollte da waren erst 45 km vorbei. Super ist doch beim Sturz das Auge etwas verbogen worden. Nun Thomas und Michi sind ja eine eigene Runde gefahren und sie sind dann Fabian in Borello holen gegangen nachdem er 9 Km zu Fuss oder auf dem Velo rollend zurückgelegt hatte. Wir sind danach zu 10 weiter bis nach Ranchio wo uns 3 Personen verlassen haben und die anderen 7 haben den Spinello gemacht. In Borello gab es noch einen Halt bevor wir zügig den Rest bis Zadina Pineta unter die Räder nahmen. Danach Duschen und ab an den Strand. Fabian hat unterdessen ein Velo organisiert das er Morgen holen kann für die restlichen Tage. Nun Morgen ist der Ruhetag angesagt mal Schauen. Das Wetter heute sonnig, warm, leichte Brise und etwa 23 – 29°C also besser kann es gar nicht sein. Wünsche allen eine gute Nacht.



Fabians neues Spielzeug für die ganze Woche

Dienstag 24. April

Dring Dring! Guten Morgen es ist 7 Uhr und heute ist Ruhetag angesagt. Das Morgentraining fällt aber trotzdem nicht aus den wir brauchen keine verschlafene

Gestalten am Morgentisch. Okay um 7.30 Uhr ging es ab in den Pinienwald zum Joggen und zu den Übungen am Strand. Heute haben uns mich die Übungen Vorgezeigt und Stefan hat einige Ergänzungen an Übungen durchgegeben. Danach ging es zurück ins Hotel zum Frühstück um 8 Uhr. Gut was machen wir heute sicher einmal machten die einen nur eine Stunde Training und einige fuhrn locker die ca. 60 Km Runde auf den Bertinoro wo es einen halt gab. Nach dreiviertel Stunden sind wir dann wieder zurück Richtung Zadina gefahren und am Nachmittag um ca. 13.45 Uhr noch schnell in den Dekalton gegangen zum Material posten. Um 16 Uhr waren wir wieder zurück den die einen hatten sich noch zur Massage eingeschrieben und die anderen sind zum Strand gegangen um sich zu Erholen. Um 19 Uhr war auch heute das Abendessen angesagt und danach ging es noch zum Eis essen in die Gelateria. Heute gingen viele früh zu Bett und die letzten gingen um 22 Uhr aufs Zimmer. Nun noch das Wetter wie in den letzten Tagen sonnig, warm, leichte Brise und ca. 26°C. Am Strand ging eine stärkere Brise und wenn die Sonne weg war wurde es etwas kühler. Gute Nacht und bis morgen.



Auch das gehört zum Ruhetag zusammen Sitzen und plaudern

Mittwoch 25. April

Es ist 6 Uhr und ich bin schon Wach aber der Wecker wird erst um 7 Uhr loslegen also schlafen wir noch etwas. Nun heute Morgen gehe ich nachdem Joggen und den Übungen ins Meer schauen wer auch kommt. Leider bin ich alleine gewesen da

derjenige der das ganze Initialisiert hat nicht mit kam. Nachher ging es ab zum Morgenessen und um 9.30 Uhr auf die Radstrecken von 180 Km für die grossen und 140 Km für die anderen. Die beiden Mädels machte eine eigene Runde, wie die ganze Woche, von gut 100 Km. Wir sind über Sala, Ponte Verucchio, Novaveltria, S.Agata gefahren und machten in Borello unseren Obligaten halt. Danach ging es weiter über S.Carlo an Cesena vorbei und am Schluss kam noch die Abzweigung nach Montaleto. Auf der Hauptstrasse 5 Km vor dem Hotel hatten wir noch einen Platten zu verzeichnen da Jerome in ein Loch gefahren ist. Im Hotel angekommen ging es ab unter die Dusche und danach direkt zum Strand wo wir auf die zweite Gruppe warteten. Um 19 Uhr war wieder Nachtessen angesagt und nachher ging es zum Eis essen. Um ca. 22 Uhr ging der Rest ins Bett. Nun noch das Wetter von heute sonnig etwas Wind warm und bis zu 30°C was will man mehr als so ein Wetter im Lager. Wünsche allen eine gute Nacht.



Das Gruppenphoto am Strand bei herrlichem Wetter

Donnerstag 26. April

Guten Morgen. Es eigentlich erst 6 Uhr also bleib ich liegen bis der Wecker im Handy läutet. Um 7.25 Uhr war Besammlung heute mit 3 Leuten weniger den diese sind schon um 6 Uhr mit Stefan ins Lauftraining gegangen. Also sind wir um 7.30 Uhr los

für unser Joggen im Pinienwald. Danach gab es noch ein paar Übungen am Strand bevor es wieder zum Frühstück um 8 Uhr ins Hotel ging. Was läuft heute wir sind eine Runde von ca. 100 Km gefahren und zwar über Forimpopoli, Para, Grisangno nach Predappio wo wir zuerst die Bidos auffüllten. Danach ging es rauf auf den Rocco Caminato mit 18 Tornati und danach runter ca. 6 Km bis Meldola. Unten ging es wieder zurück auf der Hauptstrasse bis Forimpopoli wo wir Richtung San Maria Nuova abgebogen sind. In einem Dorf machte einer eine Autotür auf und das Auto vor uns ist plötzlich auf die Bremse getreten so dass wir knapp halten konnten bis auf Fabian der über den Lenker abgestiegen ist. Super schon wieder nur gut hatte er nur ein paar Schürfungen am linken Knie. Leider sind beide Verursacher einfach Abgefahren aber es kamen sofort andere Einheimische Leute um uns zu Helfen. Nachdem zwischen Fall ging es weiter über Pisignano nach Zadina Pineta. Nach dem Duschen ging es noch an den Strand und die einen noch ins Meer. Unser Gruppenphoto wurde auch am Strand gemacht und zwar waren wirklich alle um 17.30 Uhr Anwesend. Danach war um 19 Uhr Abendessen und zum Dessert gab es noch Eis und Cappuccino im Eis Laden. Um ca. 22 Uhr waren alle in den Federn. Nun das Wetter heute sonnig, Warm, Etwas Wind und 28°C was will man mehr. Tja leider war dies der zweitletzte Trainingstag im Lager 2018. Gute Nacht und bis Morgen.



Leider war die Bar/Pizzeria am Rocco Caminato geschlossen Stimmung aber gut

Freitag 27. April

Dring Dring!! Guten Morgen heute ist unser letzter Tag im Trainingslager den morgen geht es nach Hause. Also noch ein letztes Mal Aufstehen zum Joggen und Übungen machen am Strand. Um 8 Uhr ging es zum Frühstück und um 9.30 Uhr schwangen wir uns auf die Fahrräder zu einer 110 Km Runde die zwei Berge des Nove Colli beinhalteten. Dies war der erste und zweite mit einer 18% Abfahrt nach Linaro. Auch wie fast jeden Tag wurde am Schluss der Ausfahrten noch einen Schlusssprint ausgetragen. Um ca. 15 Uhr sind wir wieder im Hotel angekommen und nachdem Duschen an den Strand gegangen. Heute wurden die Velos um 18.30 Uhr Verladen und jeder weiss das er heute noch Packen sollte den Morgen wird spätestens um 9 Uhr Abgefahren. Ich hoffe dies klappt ansonsten ist es nicht so gut. Um 19 Uhr war natürlich das Abendessen auf dem Programm und danach noch ein letztes Mal die Eisdielen zum Cappuccino und Eis essen. Um ca. 23 Uhr waren dann alle in den Federn die einen sogar schon früher. Nun auch heute noch das Wetter das etwas Bewölkt war, kühl, windig, zeitweise in den Hügeln mit 20°C und plötzlich hervorkommender Sonne so dass es doch noch wärmer wurde bis ca. 26°C. Also ich wünsche gute Nacht.



Strandbesuch wie an jedem Tag nach dem Training

Samstag 28. April

Guten Morgen es ist 7 Uhr. Heute ohne Joggen und Übungen am Strand den wir gehen heute Heim. Also noch den Rest verstauen und das Hotel bezahlen so dass wir nachdem Frühstück Abfahren können. Als erstes mussten natürlich die beiden Autos noch die Tank gefüllt werden so dass wir sicher bis nach Hause kommen. Danach ging es auf die Autobahn Richtung Bologna, Mailand, Chiasso und weiter durch den Gotthardtunnel nach Steinmaur wo wir alle wohlbehalten Angekommen sind.

Hier mit Endet auch das Trainingslager 2018 mit einigen Platten, zwei defekte Velos und ein paar Schürfungen aber mit einem Super Wetter von einer Woche nur Sonnenschein und alles über 20°C. Will heissen immer kurze Kleider was will man mehr.

Der Organisator, Leiter, Fahrer und Schreiber Ballat Anton