

Trainingslager vom 18. April bis 26. April 2020 Zu Hause in Steinmaur wegen Corona Zeit

Vorwort:

Nachdem die grosse Corona Pandemie ausgebrochen war auf der ganzen Welt musste ich die unser Trainingslager vom 19-25.April in Italien absagen. Die Gründe sind jedem bekannt wegen Grenze geschlossen, Ausgangssperre etc. Unser Glück ist das wir von der Landesregierung keine Ausgangssperre erhalten aber dafür Verhaltensregeln.

Nach Anfragen von ein paar Trainingslagerteilnehmer am Helferessen vom 8. März, ob ich trotzdem etwas auf die Beine stellen würde hier in der Schweiz, habe ich mit Mäke und Daniel entschieden ein Ersatzprogramm durchzuführen. Dieses wurde sogar um 2 Tage verlängert.

Also so machte ich mich ans Planen der Woche, Abstandsregeln, Gruppengrösse etc. und Streckenwahl.

Kurzarbeitswoche:

Nun da ich wegen wenig Arbeit zuerst eine Ferienwoche opfern musste (wurde danach in Kurzarbeit umgewandelt) konnte ich mir viele Touren auf Schweiz Mobil selber raussuchen und ausdrucken. Es war nur etwas schwierig alle vier Himmelsrichtungen zu berücksichtigen so dass wir an jedem Tag eine andere Richtung nahmen. Einzig der Start- und Zielort war immer derselbe in Steinmaur bei der Bollinger Scheune.

Also da ich vom Mo 30. April bis Fr 3. März Kurzarbeit hatte konnte ich schon mal die ersten Touren gleich Testen gehen und zwar von Montag bis Sonntag gleich 7 Tage. Unterwegs war ich mit Winterausrüstung da es kühl, windig, zeitweise nur 10°C war und ich auf den einen Bergen noch Schnee vorfand.

Wochenbilanz:

7 Tage: 35 Std 38 Min, 881 Km, ca. 11'000 Höhenmeter.

Ostern:

An Ostern vom 10. April bis 13. April habe ich weitere Touren abgefahren so dass ich alle Routen fürs Lager kenne also wieder 4 Tage.

Bilanz:

4 Tage: 17 Std 18 Min, 450 Km, ca. 5000m Höhe

An den Samstagen vor der Ersatzlager Woche bin ich sogar ein paar Touren mit Mäke und Daniel abgefahren so dass sie auch einige kannten.

Im Augenblick habe ich 16 Touren von Schweiz Mobil gesucht und ausgedruckt und es folgen sicher noch weitere die aber ev. in anderen Kantonen sind.

Trainingswoche vom Samstag 18. April bis Sonntag 26. April 2020

Vorwort:

Nun haben sich doch noch ein paar gemeldet zur Trainingswoche so dass wir immer zwischen 4 – bis 6 Teilnehmer sind. Wie zuoberst erwähnt haben alle das Kartenmaterial und die Informationen über Verhaltensregeln, Massnahmen etc. der Corona Pandemie erhalten da wir nicht unbedingt auffallen wollten.

Samstag 18. April:

Es ist schon etwas komisch wenn du eine Trainingswoche zu Hause machst wo du die Teilnehmer erst am Ausgangsort triffst und nicht mit ihnen im gleichen Hotel bist beim Morgenessen, Abendessen, geselliges Beisammen sein um über allerlei Dinge zu Reden oder um miteinander zu Shoppen etc. Aber was soll's wir machen das Beste daraus.

Also nun Starten wir mit der Tour 1(Routen Bezeichnung) die an die 100 Km hat und geht als erstes in den Aargau. Der Treffpunkt heute ist um 9.15 Uhr bei der Bollinger Scheune zur Besprechung, Gruppeneinteilung und grob die Route zu erklären. Es haben sich folgende Fahrer eingefunden und zwar Mäke, Daniel, Jessica, Röbi, Toni, Jerome, Sandro und Claudio. Um 9.30 Uhr ging es los in 2 Gruppen so dass wir die Vorgaben des Bundes einhalten konnten. Die Strecke führte uns von Steinmaur über Ehrendingen, Freienwil, Lengnau, Baldinger, Mellingen, nach Weiach weiter über Zweidlen, Eglisau, Hütswangen, Wil, Hüslhof zum Chnübri. Danach ging es über Rafz, Flach, Volken, Dorf, Wiler, Gräslikon, Berg am Irchel, Freienstein, Rorbas, kleiner Klausen nach Bülach und von dort Retour nach Steinmaur zum Ausgangspunkt. Wir machten nur kurze Pausen zum Bidos füllen und etwas Essen aber ansonsten wurde durchgefahren. Am Ausgangspunkt haben Mäke, Daniel und Toni noch etwas Manöverkritik betrieben was am nächsten Tag erläutert wurde. Von dort aus ging jeder wieder separat nach Hause. Die Fahrt dauerte ca. 4 Stunden und 30 Minuten. Nun so ging der erste Tag zu Ende und wir schauen wer Morgen kommt. Ach ja da wir eigentlich durchfahren habe ich natürlich die Abfahrt auf 9.30 Uhr gesetzt so dass wir immer ab ca. 16 Uhr in Steinmaur sind. Nun auch hier zum Schluss das Wetter sonnig, etwas Wind, warm, ca. 25°C.

Also wünsche eine gute Nacht bis Morgen.

Toni

Sonntag 19. April:

Guten Morgen auch heute und wie die folgenden Tage bin ich ganz alleine am Frühstückstisch. Man kein Joggen am Strand, keine Meeres Brise und eine Stille

beim Frühstück fast Unheimlich. Also Frühstück und alles bereitstellen für die heutige Tour 12 ca. 120 Km und diese geht ins Oberland. Um 9.15 Uhr war ich oben am Treffpunkt um zu schauen wer das kommt wobei heute folgende Leute Anwesend sind: Röbi, Jessica, Daniel, Mäke und Toni. Also gut schnell grob die Route erklären die uns ins Oberland führt und mit sechs etwas steileren Hügeln bespickt ist. Die Strecke geht von Steinmaur aus der Glatt entlang, Bachenbülach, Winkel, Embrach, Oberembrach, Nürensdorf, Hakab, Lindau, Winterberg, Bläsihof nach Kemptthal. Von dort aus geht es Richtung Ottikon, First, Ettenhusen, Kyburg, Sennhof, Schöntal, Rikon auf den Wildberg weiter nach Wila, Breitlandenbergr, Sitzberg bis nach Dussnang. Zwischendurch gab es immer wieder Pausen um die Trinkflasche zu füllen und kleine Bedürfnisse loszuwerden. Fortgefahren wurde über Fischingen, Au, Roopelbööl, Allenwinden, Gfell, Sternenbergr, Bitterswil, Saland, Hermatswil, Sommerau, Russikon, Fehraltorf, Illnau, Effretikon, Tagelswangen, Kloten, Panzerpiste nach Steinmaur zum Ausgangsort. Von dort ging jeder wieder seinen Weg nach Hause nach einer kurzen Besprechung. Auch Heute war es wieder sonnig, warm, etwas Wind und ca. 23°C. Was nicht vorhanden war ist der Schnee auf dem Sitz- und Sternenbergr den ich noch vor Wochen angetroffen habe. Die Fahrt dauerte ca. 5 Stunden 53 Minuten. Morgen geht es wieder in eine andere Himmelsrichtung. Also macht`s gut bis Morgen.

Toni

Montag 20. April:

7.00 Uhr der Wecker läutet und draussen regnet es leicht. Mist ist nicht so gut wenn es weiter regnet den ich habe nicht alle Natel Nummer der Teilnehmer aber zum Glück hat es um ca. 8 Uhr aufgehört mit Regen. Puh so kann ich mich wieder Beruhigen den ich weiss ja nicht ob noch jemand zusätzlich kommt. Also super Morgenessen wieder alleine und wie sieht es heute mit den Teilnehmer aus was aber auch egal ist wer kommt ich gehe so wie so aufs Velo. Heute ist Tour 9 ca. 150 Km Angesagt also eine grosse bevor morgen Ruhetag ist. Wie immer bin ich um 9.15 Uhr Vorort um zu schauen wer kommt und die Route nochmals zu prüfen. Heute sind gekommen: Ebbe, Röbi, Jessica, Mäke, Daniel und Toni. Zuerst einmal nach dem Befinden fragen von gestern da es doch ein wenig in die Beine ging aber soweit alles gut danach die Route von heute erklären die wieder in eine andere Richtung geht als gestern. Los ging es wieder um 9.30 Uhr über Dielsdorf, Watt, Affoltern, Wipkingen und über die Quaibrücke am Zürisee entlang bis nach Richterswil wo wir die Abzweigung nach Wollerau nahmen. Weiter führte uns die Fahrt über Schindellegi, Biberbrugg, Bennau, Altmatt, Rothenthurm, Sattel wo wir Röbi verloren haben. Nach einen Telephongespräch sagte er uns wir sollten weiterfahren er finde den Weg alleine wieder nach Hause. Beim Sattel ging es rechts nach Steinerbergr, Goldau, Oberarth, Arth, Immensee wo wir einen weiteren Halt machten an einer Tankstelle um unsere Batterien auf zu füllen. Nach der Stärkung ging es weiter nach Risch, Cham, Mettmenstetten, Affoltern am Albis, Bonstetten, Urdorf, Winiger, Regensdorf nach Steinmaur zum Ausgangsort. Heute waren wir ca. 6 Stunden 30 Minuten Unterwegs was 150 Km ergab. Am Schluss bin ich mit Daniel noch ein Stück auf seinem Heimweg gefahren und habe noch die Umrundung des Flughafens beigefügt war für mich am Schluss etwas über 7 Stunden und 185 Km ergab. Nun zum Schluss

noch das Wetter sonnig, warm, windig, zeitweise etwas bewölkt und etwas Kühl in Altmatt bei nur 20 °C.

Bis Morgen Toni

Dienstag 21. April:

Heute Ruhetag angesagt. Guten Morgen es ist 7 Uhr Zeit zum Aufstehen. Draussen ist es kühl das bedeutet oben lang unten dreiviertel Hosen angesagt im Minimum. Also Frühstücken und um 8.50 Uhr aufs Velo Zum Treffpunkt. Heute sind gekommen Röbi, Mäke, Jessica, Sandro, Claudio, und Toni. Ebbe ist nicht erschienen und Daniel macht einen kompletten Ruhetag ohne Velo. Mäke und Jessica machten eine Runde um den Flughafen und der Rest nahm die Runde über den Zurzacherberg unter die Räder. Die Runde führte über Schöfflisdorf, Niederweningen, Lengnau, Endingen, Tegerfelden, Zurziberg, Zurzach, Rekingen, Mellikon, Rümikon, Kaiserstuhl, Fisibach, Bachs nach Steinmaur wo wir nach ca. 2 Stunden 15 Minuten zurück waren. Der Nachmittag war für jeden freigestellt was er machen wollte. Nun auch heute noch schnell das Wetter kühl, windig, keine Sonne und maximal 18°C. Heute kurzer Bericht ist fast logisch da kurze Runde aber morgen wird es wieder etwas schwerer.

Gruss Toni

Mittwoch 22. April:

Guten Morgen es ist 7 Uhr der Wecker ruft. Mittlerweilen hat man sich daran gewöhnt alleine zu Frühstücken und erst am Treffpunkt die anderen zu sehen. Heute geht es mit der Tour 10 weiter und zwar in den Aargau mit eine etwas happigen Rampe und einer Länge von ca. 120 Km. Unsere Rute beginnt wie immer um 9.30 Uhr in Steinmaur und führt über Schöfflisdorf, Ehrendingen, Nussbaumen, Turgi, Brugg, Vilnachern, Wallbach, nach Thalheim. Von dort aus geht es weiter über Hard, Staffelegg, Richtung Küttigen, Benkerjoch, Wölfliwil rechts weg Richtung Herznach aber oben links weg nach Kornberg, Ueken, Frick, Kaistenberg, Kaisten, Laufenburg, Sulz, Mönthal, Remingen, Villingen übers KKW Beznau nach Döttingen, Tegerfelden, Zurzacher Berg, Bad Zurzach, Rekingen, Mellingen, Kaiserstuhl, Fisibach, Bachs zum Ausgangspunkt in Steinmaur. Auch heute machten wir einige Pausen zum Bidon`s füllen etc. An der Polizei konnten wir auch vorbei fahren ohne Probleme da wir den Abstand oder Gruppen Grösse eingehalten haben. Die Fahrt dauerte ca. 5 Stunden 25 Minuten und ca. 140 Km. Danach gab es noch ein paar Besprechungen und alle gingen wieder getrennte Wege nach Hause. Das Wetter heute ist wie folgt: sonnig, warm, windig am Morgen und etwas kühl 12°C aber danach ging die Temperatur rauf bis 25°C.

Bis Morgen Toni

Donnerstag 23. April:

Hallo Zusammen auch am 6 Tag der Trainingswoche stehe ich um 7 Uhr auf und Frühstücke alleine. Heute soll es wieder etwas wärmer werden hat es gestern geheissen. Also Frühstücken alles bereitstellen und um 8.50 Uhr ab aufs Velo. Gestern musste ich schon zum X-ten Mal das Vorderrad zentrieren da sich immer die Speichen lockerten aber dieses Mal habe ich Loctite an alle Speichen gegeben. Okay um 9.10 Uhr war ich oben am Treffpunkt und konnte noch etwas die Karte von der Tour 5 mit ca. 110 Km studieren die ins Oberland führte. Gekommen sind der

Reihe nach: Mäke, Jessica, Daniel, Ebbe und am Schluss Röbi so da wir 2 Gruppen machen konnten à 3 Personen. Bei der heutigen Tour konnte ich mich einmal in die 2te Gruppe setzen und musste nicht immer die Richtung angeben da Mäke und Daniel diese Runde mit mir schon einmal Abgefahren sind. Nach der kurzen Erklärung ging es um 9.30 Uhr los Richtung Höri an der Glatt entlang bis Bülach über Strassenverkehrsamt nach Nussbaumen, Eschenmoser, Embrach, Oberembrach, Hausen, Pfungen, Neftenbach bis Henggart wo wir von Röbi zu einem Kaffee eingeladen wurden. Röbi ging als einziger in die Bäckerei um die Kaffees und Brötchen zu holen. Ist schon komisch wenn draussen eine Gartenbeiz steht die du nicht benutzen darfst im Kreis stehst mit 2 Meter Abstand. Nun gut da müssen wir alle durch. Nach ca. 15 Minuten ging es weiter Richtung Adlikon bei Andelfingen, Dätwil, Gütighausen, Thalheim an der Thur, Altikon, Rickenbach ZH, Sulz, Wiesendangen, Buch, Zünikon, Sonnenhof, Elgg, Steig, Waltenstein, Kollbrunn, Brünggen, Kyburg, Ettenhusen, Billikon, Kempthal, Kempten, Brütten, Dättnau, Sonnenbühl, Untermettmenstetten, Lufingen, Ober- Niederrüti, Winkel, Niederglatt, zum Ausgangspunkt Steinmaur wo wir nach 5 Stunden 27 Minuten Fahrzeit die ca. 130 Km hinter uns brachten. Natürlich machten wir wie immer einige Pausen. Wieder gingen alle alleine nach Hause und wir sehen uns Morgen wieder. Das Wetter heute war sonnig, warm, 24°C und auch etwas windig. Morgen ist der 3 letzte Tag und wir nähern uns der 1000 Km Grenze für diese Woche an 9 Tage. Also macht`s gut bis Morgen und bleibt alle Gesund. Gruss Toni

Freitag 24. April:

Morgen es ist heute der 3 letzte Tag des Spezial Trainingslager 2020. Also 7 Uhr aufstehen wieder alleine Frühstück und um 9.15 Uhr in Steinmaur sein. Aber heute geht es erst einmal zum Friedhof da dort „Caduff“ ein langjähriges Vereinsmitglied und Förderer beerdigt ist der im Frühling 2020 Verstorben ist. So möchten wir bei ihm unsere Ehre erweisen für das was er alles gemacht hat. Danach ging es los auf die Tour 15 Baldeggersee und Hallwilersee. Heute sind folgende Teilnehmer Anwesend Röbi, Mäke, Jessica, Daniel, Toni und Ebbe der uns aber unterwegs verlassen wird weil er nach Bern radelt. Von Steinmaur aus geht es über Dielsdorf, Regensdorf, Weiningen, Bergdietikon, Mutschellen, Zufikon, Unterlunkhofen, Rottenschwil, Besenbühren, Muri AG, Benzenschwil, Beinwil Freiamt, Wiggwil wo es etwas steiler wurde nach Oberillnau, Kleinwangen, Ferren, Baldegg nach Nunwil wo uns Ebbe verlies da er ja noch nach Bern radelt. So machten wir uns noch zu 5 auf den Rest der Runde. In Retschwil beim Volg machten wir noch einen Halt für einen Kaffee und Kuchen den wir draussen mit Abstand genossen. Danach ging es weiter nach Ermensee, Mosen, Beinwil am Senn, Birrwil, Boniswil, Seengen, Egliswil, Ammerswil, Henschikon, Dottikon, Büschikon, Tägerig, Büblikon, Mellingen, Stazion Mellingen/Heitersberg, Fislisbach, Baden, Wettingen, Ennetbaden, Ehrendingen, Niederweningen nach Steinmaur zum Ausgangsort. Ergab am Schluss ca. 6 Stunden 25 Minuten und ca. 160 Km. Das Wetter heute war sonnig, warm, windig, und ca. 23°C. Nun Morgen ist Ruhetag Nummer 2 angesagt. Also macht`s gut. Toni

Samstag 25. April:

Es klingelt das heisst es ist 7 Uhr Zeit um Aufzustehen am 2 letzten Tag des Spezial Training. Heute ist ja der Ruhetag auf dem Plan und der wird wirklich Ruhig gefahren bis es Morgen dann noch die letzte längere Tour auf dem Programm steht. Gut zuerst Frühstück immer noch alleine und dann ab zum Ausgangsort um 9.15 Uhr. Heute sollten nicht viele kommen das heisst am Schluss waren Mäke, Toni, Sandro, Claudio dabei. Daniel machte wieder kompletter Ruhetag, Röbi hatte Arbeit zu Hause und Jessica Probleme mit dem Knie. Nun gut heute ohne Karte oder Routen Vorschlag ging es über Niederweningen, Siglisdorf, Rümikon, Zweidlen, Eglisau, Bülach, Kloten, Niederglatt nach Steinmaur wo unser Ruhetag begonnen hatte. Nach gut 2 Stunden und 45 Minuten ca. 65 Km im langsamen Modus waren wir zurück. Nun kann jeder noch den Rest des Tages geniessen. Auch heute noch die Wetter Ansage warm, etwas Wind, ca. 20°C sonnig, zeitweise etwas bewölkt.

Gruss Toni

Sonntag 26. April:

Letzter Tag der Trainingswoche Spezial. Guten Morgen es ist auch heute 7 Uhr beim Aufstehen nachdem der Wecker geläutet hat. Also Frühstück alles Bereitgestellte mitnehmen und los geht`s um 8.50 Uhr Richtung Steinmaur aber am Himmel sieht es nicht gerade rosig aus zur Sicherheit ist noch der Regenschutz dabei. Nun gut ich hoffe das ich ihn nicht brauche am letzten Tag. Heute sind gekommen Mäke, Daniel, Röbi, Toni und Jessica aber sie ist gleich wieder nach Hause geradelt da ihr Knie immer noch schmerzte. Ich denke war etwas viel Training und etwas zu hart für sie. Also sind wir zu viert auf die Tour 11 um den ganzen Zürisee mit ca. 160 Km Länge. Die Heutige Runde führte uns von Steinmaur aus über Niederglatt, Wallisellen, Volketswil an den Abgestellten Flugzeugen in Dübendorf vorbei weiter nach Wetzikon, Dürnten, Rüti ZH, Eschenbach, Neuhausen, Uznach, Kaltbrunn, Schänis, Ziegelbrücke, Weesen und von dort zurück Niederurnen, Reichenburg, Schübelbach wo es noch einen Kaffee und Kuchen halt gab. Dann folge weiter Siebnen, Pfäffikon SZ, Freienbach wo wir noch Probleme bekamen weil ein paar Velofahrer unbedingt Anhängen wollten ob wohl wir auf die 5 Personen Regelung hinwiesen. Nach einer kleinen heftigen Debatte konnten wir dann alles lösen und unsere Tour alleine vorführen. Weiter ging es über Wädenswil, Horgen, Thalwil, Kirchberg, Zürich, Affoltern Zürich, Watt, Adlikon nach Steinmaur wo wir nach etwa 5 Stunden und 42 Minuten ca. 165 Km zurück waren mit fast einem 30 Km/h Schnitt. Nun noch das Wetter am letzten Tag unserer Reise sonnig, windig, teilweise sehr stark auf dem Rückweg, ein paar Regentropfen, ca. 20°C aber sonst alles i.o. Es war eine Besondere Woche mit 9 Trainingstagen und über 1000 Km die wir mit gemischten Gefühlen hinter uns brachten.

Dass es keine Photo`s zu dieser Tour gibt ist hoffentlich jedem verständlich den ich hatte Beschlossen keine zu machen. Hier mit Endet dieser Bericht 2020.

Der Schreiber, Organisator und Fahrer

Toni

Vorwort:

Noch eine Ferienwoche da ich nicht nach Österreich gehen konnte zum Rennen bestreiten. Kurz Entschlossen wegen wenig Arbeit Trainingslager/Arbeitswoche im Ferienhaus in Savognin vom 15. Juli bis 19. Juli 2020 Durchgeführt.

Mittwoch 15. Juli:

Am Montag und Dienstag noch gearbeitet plus am Abend noch eine Sitzung vom Velo Club ging es am Mittwoch um 6 Uhr los mit Auto und Velo nach Savognin ins Ferienhaus. Nach ca. 2,5 Stunden angekommen zuerst Ausladen und dann Frühstück. Danach etwas Arbeiten und am Mittag um ca. 15 Uhr noch schnell auf den Julier und zurück geradelt wo ich nach 2 Stunden 53 Minuten die 67 Km abgspult habe. Danach wieder zurück im Haus Planen was morgen für Arbeit ansteht. Bin ja nicht nur zum Radfahren hier. Wetter kühl, zeitweise Nieselregen, aber alles im grünen Bereich Temperatur ca. 20°C. Bis Morgen

Donnerstag 16. Juli:

Guten Morgen es ist 7 Uhr Zeit zum Aufstehen und Frühstück. Heute sind wir früh dran weil wir noch unbedingt nach Tussis müssen um Material zu holen für die anstehende Arbeit. Nach etwa 2 Stunden waren wir wieder zurück und wir konnten alle Arbeit die offen war bis um 12 Uhr erledigen. Danach zuerst etwas essen bevor es aufs Velo ging wo ich auch heute von Cunter über den Julier nach Maloja und zurück geradelt bin. Am Schluss ergab dies eine Trainingsdauer von 4 Stunden 10 Minuten und ca. 96 Km. Danach wieder zurück und Körperpflege durchführen etwas Relaxen und um 18 Uhr den Grill einheizen. Nachdem Essen noch den Tag ausklingen lassen. Das Wetter heute auch immer wieder etwas Regentropfen, kühl, ca. 20°C und windig. Also bis Morgen

Freitag 17. Juli:

Es klingelt kein Wecker den brauche ich hier oben nicht da die Sonne und der Morgen mir direkt ins Zimmer leuchten. Um 8 Uhr gings in die Küche nur geht das ganze Frühstücksprozedere etwas länger weil zuerst der Holzherd in Betrieb genommen werden muss. Also gab es erst um 8.30 Uhr Frühstück aber macht nichts bin fast fertig mit allen Arbeiten die Anstehen. Okay auch heute gehe ich erst am Nachmittag aufs Velo und ich gehe wieder nur über den Julier nach Celerina und kehre nach ca. 47 Km um. Danach ging wieder alles zurück bis Cunter wo ich auch heute nach 4 Stunden 10 Minuten und 94 Km zurück war. Danach Velo ins Auto verladen und ab zum Ferienhaus fahren da mein Haus natürlich nicht im Ort war sondern auf einer Alp. Also oben angekommen Duschen etc. und um 19 Uhr den Grill in Betrieb nehmen. Wetter, etwas Wind, 23°C, sonnig. Bis Morgen

Samstag 18. Juli:

Guten Morgen. Es ist 8 Uhr bin wieder wach geworden und somit ist es langsam Zeit um aufzustehen. Also Mutter helfen beim Frühstück vorbereiten und draussen wie in den letzten Tagen Frühstück. Danach Umziehen und ab ins Auto zum Ausgangspunkt in Cunter wo meine Touren beginnen. Auch heute habe ich mich entschieden nur den Julier und bis zum Maloja mit einer Zusatzschleife zu

bestreiten. Also es läuft im Augenblick nicht schlecht aber irgendwie habe ich das Gefühl es stimmt nicht so ganz wobei mein Gefühl mich nicht getäuscht hat. Also brauchte ich heute etwas länger als sonst für die knapp 30 Km bis zur Julierpass Höhe aber dafür ging`s Rasant runter wobei man wieder feststellen muss dass es wieder Wochenende ist. Wie so ganz einfach es hat viel mehr Verkehr als unter der Woche. Nun gut etwas mehr Aufpassen ist Angesagt. In Silvaplana ging es erst einmal durchs Dorf bis zur Hauptstrasse nach Maloja. Wau die Parkplätze am See sind ja gerammelt voll auch an diesem Wochenende von Surfer, Skipper und Paddelboote. Also weiter bis zum Malojapass und danach wieder zurück wobei ich beim Julier bewältigen auf der Rückfahrt bemerkte dass meine Beine und der Körper nicht mehr so fit sind. Wohl eine Folge des Passes den ich einige Male diese Wochen gefahren bin. Nun gut oben Angekommen geht es bekanntlich ja wieder runter aber eben heute etwas dossiert das viele Autos. Morgen gehe ich auf eine andere Route das ist sicher. Nach 4 Stunden 32 Minuten habe ich trotzdem 103 Km hingelegt bei kühlem Wind, sonnig und etwa 20°C. okay alles ins Auto und wieder ins Maiensäss zum Körperpflegen und erholen. Um 19 Uhr wurde natürlich der Grill eingeheizt wie in den letzten Tagen. Bis Morgen

Sonntag 19. Juli:

Letzter Tag meiner Ferienwoche in Savognin guten Morgen. Auch heute hat mich kein Wecker gestört sondern die Sonnenstrahlen die ins Zimmer leuchteten. Es ist Zeit um Frühstück mitzuhelfen Vorbereiten wo wir auch heute draussen Essen konnten. Nun die Tour steht auch schon mit der Lenzerheide. Um etwa 10 Uhr bin ich in Cunter los nach Salouf, Mon, Tiefencastel Richtung Filisur, Abzweigung nach Davos und bei der nächsten Abzweigung nach Lantsch durch das Dorf Brienz, Lantsch, Lenzerheide vorbei an der Biathlonarena weiter über Valbella und Runter bis Chur. Danach zurück über Domat Ems, Reichenau, Thusis durch 2 Tunnel über Alvaschein runter nach Tiefencastel und rauf durch ein weiteres Tunnel nach Cunter wo ich nach 4 Stunden 31 Minuten und ca. 105 Km zurück war. Also alles wieder ins Auto und zurück ins Feriendomiziel zum erholen und Abendessen auch heute von Grill. Wetter heute sonnig, warm ca. 25°C.

Wochenbilanz:

5 Tage: 20 Std 24 Min, ca. 465 Km, ca. 9300 m Höhe.

Hiermit endet die Berichterstattung für dieses spezielle Jahr ohne Trainingslager im Ausland und ohne Photo`s.

Also zum Schluss kann ich nur noch sagen bleibt alle gesund
Der Schreiber, Teilnehmer und Tourenverantwortliche
Toni