

Informationen

Hallo zusammen,

als erstes möchte ich euch informieren, dass ich vor habe vom Samstag 18. April bis Sonntag 26. April eine Trainingswoche durchzuführen.

Grund ist, dass der Züri Marathon ausfällt und wir ja nicht nach Italien reisen und so zwei Tage mehr Zeit haben.

-9 Tage Training

-davon 2 Ruhetage

-Routenlänge ab ca. 60 km bis ca. 180 km ab Steinmaur (*Achtung !! Hin und Rückfahrt mit Velo nicht gerechnet von den einzelnen Personen*)

-Routen sind auf Karten und jeder hat sie erhalten per Mail

-Karten sind mit Beispiel Tour 1, Tour 15.1 Tour 15.2 bezeichnet (*15.1+15.2 ist eine Route, hatte nicht Platz auf einer Seite*)

Bitte nehmt die Touren mit oder versucht diese auf eure Handy`s zu speichern der Grund ist einfach wegen der Polizei und der Gruppengrösse

Corona Virus Informationen:

-Gruppengrösse maximal 5 Personen

-Gruppen werden eingeteilt

-Abstand zwischen den einzelnen Gruppen sollten etwa 5 Velolängen sein

(BITTE UM EINHALTEN)

-Grund vermeiden Probleme mit Polizei

-auf jedem Berg wird oben gewartet oder man kann auch wieder runterfahren bis zum letzten (**WICHTIG GRUPPENGROSSE EINHALTEN MIT ABSTAND**)

-unten am Berg wird wenn möglich gewartet oder es wird so runter gefahren, dass der Abstand nicht zu gross wird

Achtung!

Diejenigen die nicht alle Touren fahren sollten sich bei mir am Abend vorher melden per SMS auf 079 669 60 83 ob sie dabei sind am nächsten Tag.

Bitte jeden Abend die Mails prüfen Änderungen werden bis 21 Uhr per Mail versendet. (**Gilt für diejenigen die nicht alle Touren fahren**)

Gruss Toni

Wochenplan vom Sa 18. April bis So 26. April 2020

Treffpunkt: Schür Bolliger Strassenrennen Steinmaur
Zeit: 9.15 Uhr nur am ersten Tag Info`s
Abfahrt Velo: 9.30 Uhr in Gruppen laut Einteilung

Grund des Treffpunktes ausserhalb Steinmaur ist das wir nicht unbedingt im Dorf alle in einer Gruppe zusammenstehen sollten (Coronavirus) und gesehen werden.

Samstag 18. April:	Tour 1 90 km hügelige Runde 3 steilere Abschnitte
Sonntag 19. April:	Tour 12 120 km 6 steilere Rampen geht in die Beine
Montag 20. April:	Tour 9 150 km 1 steilere Rampe
Dienstag 21. April:	Tour 2 Ruhetag
Mittwoch 22. April:	Tour 10 120 km 1 steile Rampe sonst hügelig
Donnerstag 23. April:	Tour 5 110 km 2 steilere Rampen sonst hügelig
Freitag 24. April:	Tour 15 120 km 2 steilere Rampen sonst hügelig
Samstag 25. April:	Tour Ruhetag Spezial Trainingsrunde Toni
Sonntag 26. April:	Tour 11 160 km mehrheitlich flach Oder Tour 8 160 km

Achtung ! Sind mehrheitlich immer wieder kleinere Rampen drin.
Zur Info: Bin alle Touren im 2020 abgefahren ausser Tour 8 die kenne ich schon länger

Nun viel Spass
Toni