

Berg & Rad & Events
Joachim Wechner

Rennrad Radsportwoche 2009



Termin
09.08. – 15.08.2009

DAS MÜNSTERLAND – DEUTSCHLANDS RADPARADIES Nr. 1

Münsterland – was fällt uns dazu ein? Radfahren, grüne Wiesen, zahlreiche Schlösser und noch einmal Radfahren. Unzählige kleine Straßen und noch unzähligere kleine schmale asphaltierte Wirtschaftwege, durchziehen die saftig grüne Parklandschaft zwischen den Niederlanden, dem Emsland, dem Ruhrgebiet und dem Teutoburger Wald. Prachtige Schlösser, erfrischende Badeseen und schmucke kleine Städtchen säumen die vielen radelbaren Wege. Dabei werden wir erleben dass, das Münsterland nicht nur „flach“ ist,

UNSER MOTTO

«Training, Urlaub, Spass» - Im Vordergrund unserer Touren steht das Gruppenerlebnis und die Freude über gemeinsam geschaffte Etappenziele. Wir wollen keine Radrennen veranstalten. Unter Anleitung unserer erfahrenen und ortskundigen Tourenleiter schlagen wir mehrere Fliegen auf einen Streich.

- Rennradspport pur in einer abwechslungsreichen Traumlandschaft
- Betreutes zielgerichtetes Training
- Spass in der Gruppe

UNSER TÄGLICHER TREFFPUNKT und Tourenstart

Täglich um 10:00 Uhr starten wir zu den gemeinsamen Ausfahrten und zur Einteilung der jeweiligen Gruppen ab 09:15 Uhr, auf dem Innenhof des Hotels Stür, Laerstraße 6-8, 48341 Altenberge, direkt vor den Toren Münsters, Telefon vom Treffpunkt: 02505/9331-0





BEGLEITFAHRZEUG

Fast wie bei den Profis, die Ausfahrten werden von unserem Servicewagen begleitet.

Darin findet Platz:

- ☺ die kleine Werkstatt für die Reparaturen unterwegs
- ☺ überschüssiges Gepäck (Regenbekleidung, Windweste, Wechselwäsche)
- ☺ Verpflegung für die Etappen (Getränke und Tagesverpflegung)

DIE TAGESETAPPEN

Ihre Zufriedenheit ist uns das wichtigste. Wir haben unsere fast 20 jährige Erfahrung in der Organisation von Reisen für Sie verwandt um Ihnen erlebnisreiche Trainingstage anbieten zu können. Wir zeigen Ihnen die schönsten Seiten dieses Radparadieses. Radeln auf vielen kleinen Wirtschaftswegen oder wenig befahrenen Straßen, Einkehr zum Kaffee in hübschen Örtchen und ein bisschen Kultur darf da und dort auch nicht fehlen. Dabei erleben wir die Parklandschaft des Münsterlandes, fahren durch die Hügel der Baumberge oder verausgaben uns in den Steigungen des Teutoburger Waldes.

DIE LEISTUNGSRUPPEN

GENUSS und KULTUR

70 – 100 km pro Tag mit einer Durchschnittsgeschwindigkeit von 25-28 kmh

Sie erleben das Münsterland. Fahren mit Spaßfaktor und der Zeit auch einmal links und rechts zu schauen.

SPORTLICH

90 – 130 km pro Tag mit einer Durchschnittsgeschwindigkeit von 28-32 kmh
Wir fahren flott und sportlich in der Gruppe. Nicht immer Vollgas und auch einmal mit der Zeit zur Kaffeepause.

TRAINING INTENSIV

90 – 180 km pro Tag mit einer Durchschnittsgeschwindigkeit bis 36 kmh
Zur intensiven Vorbereitung. Wir fahren ganz bestimmte Trainingseinheiten, Intervalle, Kraftausdauereinheiten, Motoriktraining aber auch Fettstoffwechsel. Wir erhalten einen Einblick in die komplexe Trainingslehre.

UNSER WERKSTATT SERVICE

Wir bieten einen Werkstattservice vor Ort am Treffpunkt / Hotel Stür an. Anfallende Reparaturen können wir dort schnell beheben. Bei Schäden unterwegs helfen wir mit unserem Begleitfahrzeug.

RAHMENPROGRAMM

Montags	20.00 Uhr	Unterricht Trainingslehre
Mittwochs	20.00 Uhr	Die Herzfrequenz als Trainingsparameter

FAHRRAD

Das persönliche Fahrrad ist der wichtigste Ausrüstungsteil für diese Radveranstaltung. Gerade bei Gruppenfahrten muss das Fahrrad in absolut einwandfreiem und funktionsfähigem Zustand sein. Wir bitten Sie, Ihr Fahrrad vor Antritt der Radveranstaltung gründlich zu überholen und durchzuchecken. Gegebenenfalls übernimmt dies auch eine Fachwerkstatt. Besonderes Augenmerk ist dabei auf Bremsen, Bereifung, Felgen, Rahmen mit Gabel, Vorbau und Lenker zu legen. Ein intaktes Fahrrad ist die wichtigste und einfachste Vorbeugung vor schlimmen Unfällen.



WICHTIG

Wir fahren diese Trainingswoche auf **Rennrädern**. Trekkingräder und Mountainbikes sind zu dieser Rennrad Trainingswoche nicht zugelassen.

FAHRRADTECHNIK und TYP

Es gibt mittlerweile Rennräder zwischen 500,- und 10.000,- Euro. Wir brauchen nicht unbedingt das „Highend-Rad“, wir brauchen aber ein Rennrad mit einer soliden Technik.

Das heisst:

- ☺ Minimum 10 Gänge
(diese Räder gehören mittlerweile schon zu den Oldtimern)
- ☺ Optimum 16 – 20 Gänge mit Bremsschalthebel (heute Standard)
- ☺ Stabiler Rahmen mit Gabel (Stahl, Alu oder Carbon)
- ☺ Leichtlaufräder mit Rennradbereifung
(keine Stollenreifen wie am Mountainbike)
- ☺ Sehr gut funktionierende Bremsanlage

Empfohlene Übersetzung:

- ☺ Kettenblätter 2 fach (z.B. 53 und 39 Zähne)
- ☺ Kettenblätter 3 fach (z.B. 53 / 39 und 30 Zähne)
- ☺ Kettenblätter Kompakt (z.B. 50/34 Zähne)
- ☺ Zahnkranz bei 2 fach (z.B. 12 – 25 Zähne)
- ☺ Zahnkranz bei 3 fach (z.B. 12 – 25 Zähne)
- ☺ Zahnkranz bei Kompakt (z.B. 11-23 Zähne)





HELMFLICHT

Bei allen Radveranstaltungen von **Berg & Rad & Events** besteht ausnahmslos Helmpflicht. Wir finden es sehr „uncool“ und wenig verantwortungsbewusst, ohne Helm zu fahren.

Es ist für uns als „Cracks“ Pflicht, in die Vorbildrolle zu schlüpfen.

UNSER PREIS

Komfortpaket

Hotel, Halbpension, Doppelzimmer, 5 geführte Touren, Tagesverpflegung, Begleitfahrzeug, Werkstattservice, Waschservice, Fahrradkeller Rahmenprogramm,

499,- Euro Doppelzimmer / **599,-** Euro Einzelzimmer

Die Trainingswoche kann nur als Komplettpaket gebucht werden

UNSERE UNTERKUNFT



Das Hotel liegt in Altenberge im Herzen des Münsterlandes, 15 km nördlich von Münster, mit optimalen Verkehrsanbindungen in alle Richtungen. Durch seine günstige Lage ist Altenberge ein hervorragender Ausgangspunkt für unsere Radetappen. Schnell sind die Baumberge und bei unseren längeren Ausfahrten die Hügel des Teutoburger Waldes erreicht. Ein 3 Sterne Hotel mit über 120 Betten, modern und neuzeitlich eingerichtet, alle Zimmer sind mit Dusche, WC, Telefon und Fernseher ausgestattet. Sauna, Solarium und Fitnessraum sind vorhanden. In Ihrem Hotel befindet sich ein Restaurant im gehobenen Stil, in dem regionale und internationale Spezialitäten in gepflegtem Ambiente angeboten werden.

VERPFLEGUNG

Sie erhalten während der gesamten Radwoche Halbpension, das heißt Frühstück und Abendessen. Zusätzlich sorgen wir für die Verpflegung, Getränke und Essen während der Tagesetappen. Dabei werden wir auf spezielle mineralhaltige Getränke und kohlehydratreiche Kost zurückgreifen. Sollten Sie auf eigene, gewohnte Verpflegung während der Tagesetappen zurückgreifen wollen, dann bitte diese selbst mitbringen.

VORGESEHENER PROGRAMMABLAUF

Sonntag Anreise nach Altenberge. Treffpunkt um 17.00 Uhr mit Ihrem Fahrradguide und Begleitpersonal im Hotel Stüer in Altenberge. Sie beziehen Ihre Zimmer. Danach offizielle Begrüßung und Vorstellung der Radwoche.

Montag - Freitag Tägliche Trainingsfahrten wie in unseren Leistungsgruppen näher beschrieben.

Samstag Nach dem gemeinsamen Frühstück. Verabschiedung und Rückreise.

ANMELDUNG

Schriftlich mit unserem Anmeldeformular oder per Email

Nach Ihrer Anmeldung erhalten Sie unsere Buchungsbestätigung. Gleichzeitig senden wir Ihnen Ihre Rechnung zu.

MINDESTTEILNEHMERZAHL

8 Personen pro Leistungsgruppe

AUSRÜSTUNGSLISTE – Radsportwochen Rennrad Münsterland

Rad

- Rennrad - wie im Detailprogramm bereits beschrieben

Radbekleidung

- 1 Radhelm mit CE-Norm
- 1 Radlerschirmmütze
- 1 Radbrille
- 2 Radtrikots mit Rückentaschen
- 2 Radhosen mit Einsatz (Trägerhosen sitzen besser)
- 1 Sportunterhemd
- 1 Sportunterhose (für ganz kalte Tage)
- 1 Paar Armlinge
- 1 Paar Beinlinge
- 1 Paar Radhandschuhe
- 1 Paar Windstopperhandschuhe
- 2 Paar Radsocken
- 1 Paar Radschuhe mit Klickpedale (System Look oder SPD)
- 1 Paar Überschuhe (Neopren)
- 1 Regenjacke und oder 1 Windweste
- 1 Buff (tragbar als Mütze unter dem Helm)

Technische Ausrüstung

- Herzfrequenzmesser
- Tachometer
- Luftpumpe klein (nur wer hat)

Zusätzliche Ausrüstung

- 1 kleine Satteltasche
- 2 Trinkflaschen (für Flaschenhalterung am Rad)
- 1 Reserveschlauch
- Startöl
- Gesäßcreme
- Sonnencreme mind. LF 12
- Lippenchutz mind. LF 12
- Spezielle Nahrung oder Getränke (wenn Vorlieben bestehen)
- Persönliche Medikamente (Kein Doping!!!)
- Ausweise, Führerschein

Gemeinsame Ausrüstung wie Hochdruckpumpe, Reparaturständer, Werkzeug, Erste Hilfe Ausrüstung usw. wird von **Berg & Rad & Events** mitgeführt.

Sie brauchen noch Ausrüstung, Ersatzteile, Bekleidung oder ein neues Rad???

sämtliche Fahrradausrüstung ist über unseren hauseigenen Radhandel erhältlich.