

3. SLOWENIEN

RENNRAD-ETAPPENFAHRT



für Jedermann...
...und Jederfrau

02.05. – 09.05.2009
und
09.05. – 16.05.2009

SECHS ETAPPEN – BERGE, PÄSSE, MEER und BÄREN

SLOWENIEN – „Unbekanntes Juwel im Herzen des Kontinents“

Eine Rennrad-Etappenfahrt in Slowenien. Slowenien, wo liegt dieses Land? Vom westlichen, mediterranen Randstreifen an der Adria bis hin zur östlichen Grenze mit Ungarn. Von den Gebirgsketten der Südalpen im Norden des Landes zu den tiefen, verschwiegenen Wäldern entlang der kroatischen Grenze im Süden reihen sich landschaftliche und architektonische Höhepunkte aneinander. Immer geht es gemütlich zu, nichts ist unübersichtlich oder gar erdrückend. Die freundlich biedere Fassade des Landes birgt ein wahres Freizeitparadies. Kein anderes Land Europas bietet Sport und Erholung suchenden Urlaubern ein derart vielfältiges Angebot auf so engem Raum wie Slowenien.

UNSERE IDEE

Rennradfahren abseits der Massen. Unsere Slowenien-Rundfahrt für Rennradfahrer, in einer gepflegten Landschaft, auf tadellosen Straßen und dazu noch fast für sich alleine. Hänge voller Weinreben im Vipavatal, steile Anstiege in den Julischen Alpen, der spektakuläre Vrsic-Pass und der Abstecher an die Adria-Küste sind Garanten für abwechslungsreiche und stille Tage mit ausreichend Trainingskilometern in einer der schönsten Regionen Europas.



TREFFPUNKT

Am Anreisetag um 15.00 Uhr Treffpunkt und Begrüßung durch Ihren Fahrradguide von **Berg & Rad & Events** im Hotel Miklic in Kranjska Gora
Telefonnummer vom Treffpunkt:
00386 (0)45 881635



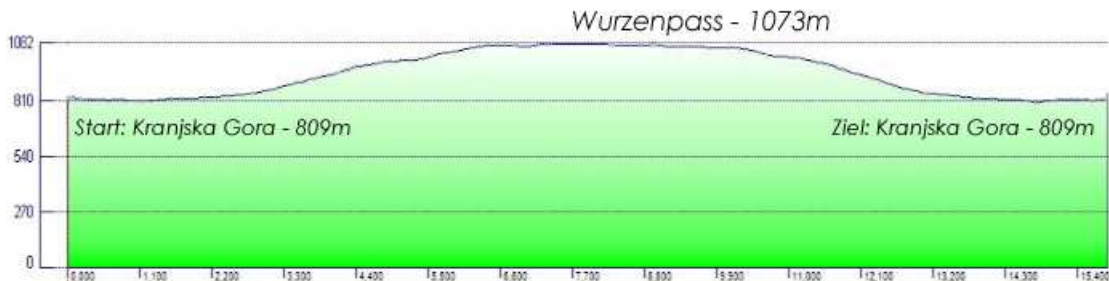
KRANJSKA GORA

Berührungspunkt verschiedener Völker und Sprachen (slawische, germanische, romanische Kultur), märchenhafte Urnatur und kernige, aber freundliche Menschen.



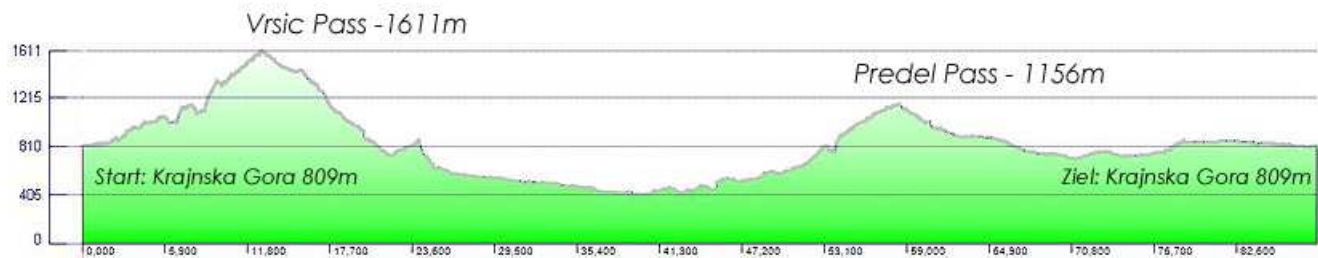
VORGESEHENER PROGRAMMABLAUF

1. Etappe: Eigenanreise nach Kranjska Gora, 809m, umgeben von besonderer Natur. Treffpunkt um 15.00 Uhr mit Ihrem Fahrradguide und Begleitpersonal im Hotel Miklic. Sie beziehen Ihre Zimmer. Danach offizielle Begrüßung und Vorstellung der Rundfahrt. Um unserem Material den letzten Schliff zu verpassen, treffen wir uns anschließend zu einer kurzen Ausfahrt auf den Wurzenpass, 1.073m.



Strecke ca. 15 km, ca. 270 Höhenmeter.

2. Etappe: Ein Klassiker gleich zu Beginn der Rundfahrt. Die wohl spektakulärste Alpenstraße über den Vrsic-Pass. In vielen, vielen Serpentinaen klettern wir hinauf auf die 1.611 m hohe Passhöhe. Die Abfahrt hinunter ins Socaltal zum Sportzentrum nach Bovec, 460m, wird Spaß machen. Noch ist aber nicht genug für diesen Tag: Mit dem Passo del Predil, 1.156m, wartet nochmals eine lange Auffahrt auf uns. Auf der Passhöhe wechseln wir ins Nachbarland Italien. Bald haben wir die Abfahrt hinter uns gebracht und unseren Ausgangspunkt Kranjska Gora und damit auch Slowenien wieder erreicht.



Strecke ca. 90 km, ca. 1.850 Höhenmeter.



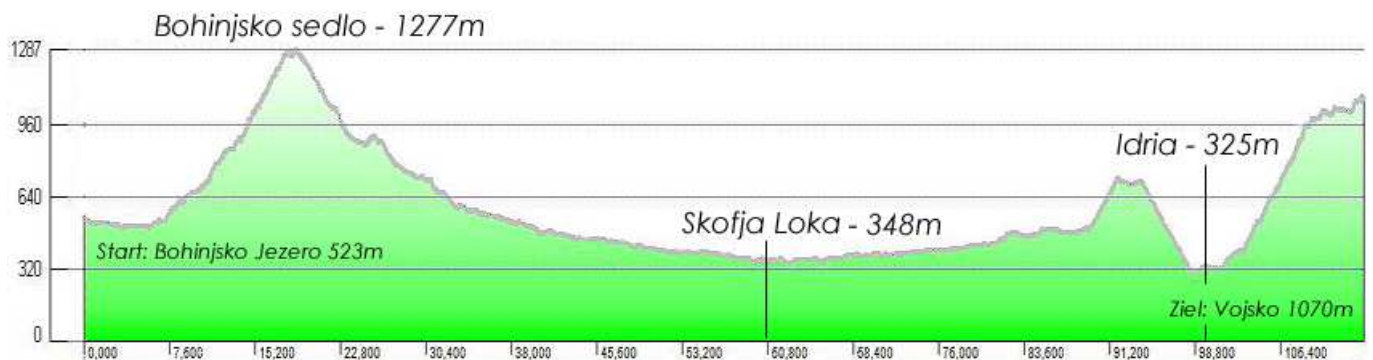
3. Etappe: Zum Bohinjsee, 523m. Dieser See befindet sich inmitten des Triglav Nationalparks. Hier gibt es Natur pur zu sehen, zu atmen und zu erleben. Gemütlich starten wir in diesen Tag. Nach den gestrigen Strapazen rollen wir das Tal der Sava in Richtung Bled. Nach kurzem Aufenthalt in dieser idyllisch gelegenen Touristenmetropole geht es durch das Gebiet von Pokljuka mit einem knackigen, 800 Höhenmeter Anstieg in Richtung Bohinj. Auf kleinen, einsamen Wirtschaftswegen rollen wir die letzten Kilometer hinunter zum See.

Strecke ca. 72 km, ca. 1.100 Höhenmeter.



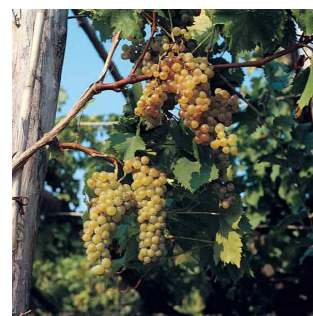
4. Etappe: BERGANKUNFT - Dichte Mischwälder prägen die ungebändigte Naturlandschaft, die wir auf dieser Etappe durchfahren. Höhepunkt ist zweifelsohne die Bergankunft in Vojsko, 1.090m. Hier beschleicht einen unweigerlich das Gefühl, dass sich Wolf und Bär gute Nacht sagen. Gleich zu Beginn erklettern wir den Pass Bohinjsko Sedlo, 1.277m. Jetzt dürfen wir lange, lange genießen: Wir fahren das Tal der Selscica entlang nach Skofja Loka, nur mehr 348m hoch, ein kurzer Besuch dieses mittelalterlichen Städtchens lohnt. Im Tal der Poljanscica steuern wir dem Ort Ziri entgegen. Nun wird es nochmals richtig knackig. Ein erster kleinerer Pass über Pecnik, 720m, bringt uns in die Bergwerkstatt Idrija, 325m. Jetzt heißt es aber nochmals richtig in die Pedale drücken, bevor wir das Etappenziel, die Bergankunft in Vojsko, 1.090m hoch gelegen, erreichen.

Strecke ca. 113 km, ca. 2.250 Höhenmeter.



5. Etappe: TROPFSTEINHÖHLE und MEER Der lange Weg in den Süden. Ein sehr abwechslungsreicher Tag mit dem Finale in Izola an der Adriaküste. Wir sagen den Bären adé, bummeln von Idrija in stetem, leichten auf und ab in Richtung Postojna, 550m, weltbekannt geworden durch die berühmte Tropfsteinhöhle von Postojna, die Adelsberger Grotte. Weiter führt unser Weg über Senožece und Koper an die Küste Istriens. Auf den letzten Kilometern direkt am Mittelmeer wird uns der mediterrane Einfluss nun endgültig gefangen nehmen.

Strecke ca. 142 km, ca. 1.300 Höhenmeter.



6. Etappe: ISTRIN INTENSIV – Erst mittags werden wir zu dieser Etappe starten. So haben wir noch etwas Zeit, die Küste und das Meer zu genießen. Dann verlassen wir aber die Adria und damit auch den kurzen Ausflug in den Trubel. Nun wird es nicht nur landschaftlich reizvoll sondern auch sportlich anspruchsvoll. In ständigem Wechsel von kurzen Anstiegen und Abfahrten geht es auf romantischen Straßen durch das Hinterland Istriens. Bei Osp hüpfen wir nochmals kurz in das Nachbarland Italien. Aus dem Kessel von Triest geht es hinauf in die liebeliche Gegend um Lipica. Wir pedalieren auf Sezana zu und erreichen hiermit eine der großen Weinanbaugemeinden Sloweniens. Es wird ruhiger und die Landschaft lieblicher. Bald haben wir Stanjel, 311 m, das mittelalterliche Städtchen am Vipavatal erreicht.

Strecke ca. 78 km, ca. 1.550 Höhenmeter.

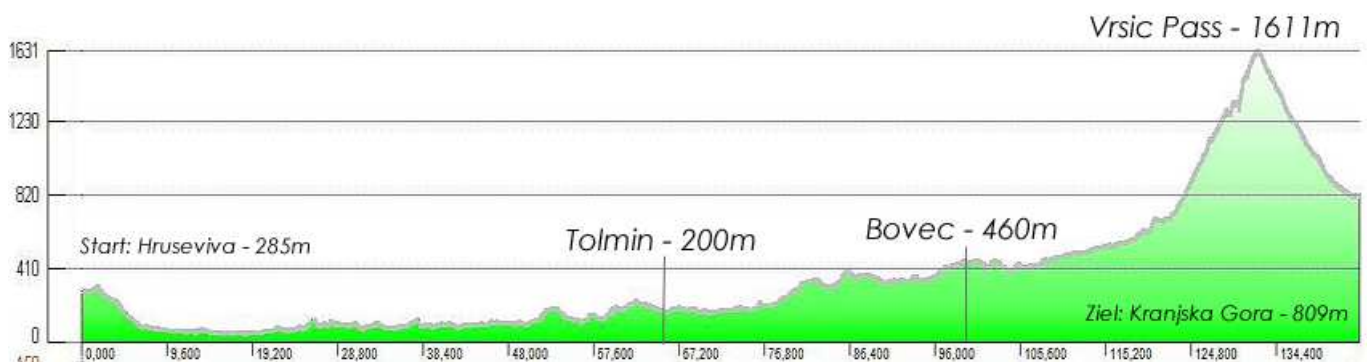
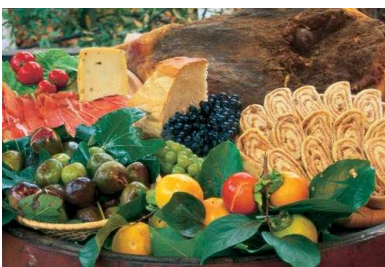


7. Etappe: - Das „Grand Finale“ und die Königsetappe dieser Rundfahrt – von Stanjel wieder zurück nach Kranjska Gora. Eine abwechslungsreiche Landschaft liegt dazwischen. Malerisch der Start durch das Vipavatal, gesäumt von Weinreben und mittelalterlichen Wehrstättchen. In Nova Gorica, 92m, wechseln wir in das Tal der Soca, die Berge links und rechts unseres Weges werden wieder höher, langsam, aber stetig radeln wir bergauf nach Bovec, 460m, im Tal rauscht und gurgelt die Soca. Jetzt wird es zum krönenden Abschluss nochmals richtig hart. In vielen, vielen Serpentina „kämpfen“ wir uns diesmal von der anderen Seite auf den Vrsicpass, 1.611m. Wir dürfen nun die Beine hoch nehmen und rollen Serpentine um Serpentine ins Ziel unserer

Slowenien Rundfahrt nach Kranjska Gora, 809m.

Es ist geschafft – sechs Etappen – zahlreiche unterschiedliche Landschaften haben wir durchstreift und Slowenien in seiner Verschiedenartigkeit kennen gelernt.

Strecke ca. 148 km, ca. 2.350 Höhenmeter.



8. Etappe: Die Rundfahrt ist zu Ende. Wir dürfen sehr stolz auf uns sein. Nach dem gemeinsamen Frühstück Verabschiedung und Rückreise.

BEGLEITFAHRZEUG

Das Fahrzeug von **Berg & Rad & Events** dient für die gesamte Radwoche als Begleitfahrzeug, darin können wir Wechselwäsche und Ausrüstung unterbringen bzw. abgeben. Mit unserem Begleitfahrzeug wird gleichzeitig unser Gepäck von Hotel zu Hotel transportiert. Auch die Verpflegung während der Etappen (Essen und Getränke) wird mitgeführt.

FAHRRAD

Das persönliche Fahrrad ist der wichtigste Ausrüstungsteil auf dieser Reise. Gerade bei Passfahrten und den damit verbundenen erhöhten Belastungen vor allem bei den Abfahrten muss das Fahrrad in absolut einwandfreiem und funktionsfähigem Zustand sein. Wir bitten Sie, Ihr Fahrrad vor Antritt der Reise 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 schon die wichtigste Vorbeugung vor schlimmen Unfällen.



WICHTIG

Wir fahren diese Etappenfahrt auf **Rennrädern**. Trekkingräder und Mountainbikes sind zu dieser Rennrad-Etappenfahrt 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 – 27 Zähne)
- ☺ Zahnkranz bei 3 fach (z.B. 12 – 25 Zähne)
- ☺ Zahnkranz bei Kompakt (z.B. 12-25 Zähne)





HELMPLICHT

Bei allen Radreisen 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.

UNSERE UNTERKÜNFTE

Bei der Wahl der Unterkünfte mischen wir bewusst zwischen einfachen, familiären, landestypischen Unterkünften und gehobenen Hotels der Mittelklasse. So kommen wir auch mit der einfachen, slowenischen Bevölkerung in Kontakt. Wir erleben dadurch Land und Leute inklusive ihrer kulinarischen Köstlichkeiten pur. So bleiben wir unserer Reisephilosophie – Reisen im Einklang mit Bevölkerung und Natur – treu.

VERPFLEGUNG

Sie erhalten während der gesamten Radtourenwoche Halbpension, das heißt Frühstück und Abendessen. Zusätzlich sorgen wir von **Berg & Rad & Events** für die Verpflegung, Getränke und Essen während der Tagesetappen. Sollten Sie auf eigene, gewohnte Verpflegung während der Tagesetappen zurückgreifen wollen, dann bitte diese selbst mitbringen.

VORAUSSETZUNGEN

Die Slowenien Rundfahrt von **Berg & Rad & Events** ist eine sehr sportliche Etappenfahrt und setzt ein ausreichendes Training voraus. Wir empfehlen mindestens 1.500 Trainingskilometer bis zum Beginn dieser Etappenfahrt. Bei Gruppenreisen bedingt die Vorbereitung eine gewisse Verantwortung den anderen Teilnehmern gegenüber. Wir werden diese Etappenfahrt bei Bedarf in verschiedenen Leistungsgruppen fahren.

DER ERHOLUNGSWERT WIRD GESTEIGERT

Wer seine Radtouren genussvoll erleben will, sollte trainieren. Nur so kann man sich auf die gerade zu Beginn doch ungewohnten Belastungen besser vorbereiten. Besondere Bedeutung bei der konditionellen Vorbereitung hat das Ausdauertraining. Darunter versteht man die Widerstandsfähigkeit gegen Ermüdung bei länger anhaltender Belastung und, was besonders wichtig ist, die rasche Erholungsfähigkeit. Radfahren stellt vor allem eine allgemeine Ausdauerbeanspruchung dar, da doch der ganze Körper mit all seinen Muskeln und Gelenken über mehrere Stunden hinweg beansprucht wird.

BEZAHLUNG

Gesamtreisepreis Slowenien Rundfahrt
699,- Euro Doppelzimmer / **799,-** Euro Einzelzimmer

FRÜHBUCHERBONUS

Für schnell entschlossene gibt es in diesem Jahr eine lukrative Preisstaffelung

Bei Buchung bis zum 01.09.2008

629,- Euro Doppelzimmer / **719,-** Euro Einzelzimmer

Bei Buchung bis zum 01.11.2008

660,- Euro Doppelzimmer / **760,-** Euro Einzelzimmer

Nach Ihrer Anmeldung erhalten Sie unsere Buchungsbestätigung. Gleichzeitig senden wir Ihnen Ihre Rechnung zu. Mit Erhalt der Buchungsbestätigung wird die Rechnung fällig.

UNSERE LEISTUNGEN

- ☺ 7 Nächte im Doppelzimmer Hotels mit DU/WC und/oder privaten Gast- und Bauernhöfen im Mehrbettzimmer mit EtagenDU/WC
- ☺ 7 x Halbpension
- ☺ Verpflegung während der Etappen
- ☺ Führung durch erfahrenen Fahrradguide von **Berg & Rad & Events**
- ☺ Gepäcktransport von Unterkunft zu Unterkunft
- ☺ Begleitbus (Verpflegungs-, Ersatzteil-, Bekleidungs- und Besenwagen)
- ☺ Fahrradwerkzeug und diverse Ersatzteile
- ☺ Erinnerungsgeschenk
- ☺ Reiserücktrittsversicherung auf Wunsch mit 20,- Euro Aufpreis

MINDESTTEILNEHMERZAHL pro Termin

15 Personen

MAXIMALE TEILNEHMERZAHL pro Termin

25 Personen

AUSRÜSTUNGLISTE – Slowenien Rundfahrt

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
- Lippenschutz mind. LF 12
- Persönliche Medikamente (Kein Doping!!!)
- Spezielle Nahrung oder Getränke (wenn Vorlieben bestehen)
- Ausweise, Führerschein

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