

RAD-TRAININGSLAGER in Cesenatico/Italien

vom 15. bis 22. April 2023



Rad- Trainings- lager

Organisation:
Cycling Trainer
Heinz Reiter



Gäste sind herzlich willkommen



Der **Radaktivurlaub!**
Ob Jung oder alt,
Hobbefahrer, Genießer,
oder aktiver Rennfahrer! Alle
Zielgruppen werden Ihrem
Leistungsniveau gerecht von
erfahrenen Guides begleitet.
Sehr viele unterschiedliche
Radtouren sind unter fachmänni-

cher Erfahrung sorgfältig auf
verkehrsarmen Straßen ausge-
wählt und natürlich pro Gruppe
frei wählbar. Es geht zwischen
30 und bis zu 160 Kilometer
quer durch die Berge der Emilia
Romagna (liegt in der Nähe von
San Marino - Rimini -
Cesenatico) Vom Hotel aus kön-

nen wahlweise flache Runden in
Meeresnähe oder anspruchsvolle
Touren in den Bergen durchge-
führt werden - beste
Voraussetzungen also für ein
Trainingslager. Alle Gruppen-
Guides sind aktive Rennfahrer
und werden Sie bestens betreu-
en!

Wir wohnen im: **Hotel Riz**

www.hotelriz.com

10 gute Gründe, um das Hotel Riz zu wählen:

- Für die beneidenswerte Lage, im Zentrum am Strandpromenade von Cesenatico
- 55 schalldichte und komplett renovierte Zimmer
- Frühstück, Mittagessen und Abendessen mit "offenen" Tischzeiten und reichhaltigen Buffets
- Menüs für Kinder
- Animationsprogramm für Kinder und Erwachsene
- Parkplatz für alle Autos
- Formel "alles inklusive"
- Wellness Center Panorama, im 7. Stock vom Hotel gelegen

FRÜHSTÜCK:

Zum Frühstück erwartet Sie schon ab 7:30 Uhr ein reichhaltiges Buffet mit zahlreichen süßen und pikanten Leckerbissen:

- Müsli und Corn-Flakes
- Verschiedene Marmeladesorten
- Honig und Nutella
- Hausgemachte Kuchen und heiße Croissants
- Gekochte Eier, Speigeleier und Bacon
- Wurst, Käse und Schinken
- Säfte, Yoghurt, frische Obst
- Frisch gebackenes Schwarzbrot
- Brötchen, Weißbrot

NUDELBUFFET:

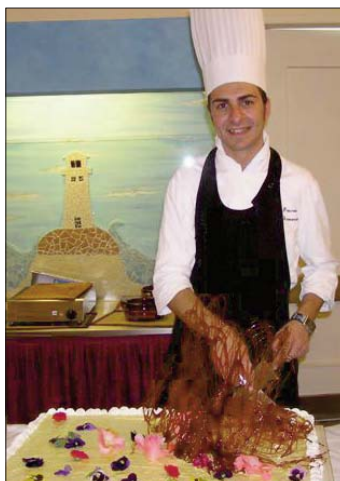
Um die verlorenen Kalorien für neue Taten rechtzeitig zu ersetzen, erwartet Sie täglich von 12:00 bis 17:00 Uhr unser reichliches Kohlenhydrate-Nudelbuffet mit kalten und warmen Gerichten.

Ein Kuchenbuffet mit vielfältigen frisch gebackenen Kuchen nach den "Rezepten der Oma" wird auch gleichzeitig für die Naschhaftesten eingerichtet

ABENDESSEN:

Zum Abendessen ab 19:00 Uhr:

- Das Erstegänge- und Zweitegänge-Buffet nach allen Regeln des guten Geschmacks eingerichtet , Eine große Pfanne mit dem Nudelgericht des Tages wird von unserem Küchenchef persönlich vor ihren Augen geröstet, während unser Restaurantpersonal empfiehlt und Sie gerne weiter bedient.
- Das Obst- und Nachspeisenbuffet ... eine reiche Auswahl Leckereien.... Sie werden begeistert sein! Lassen Sie sich überraschen!



Hotel Riz

www.hotelriz.com

Zum Saisonstart!

Termin

Samstag 15.04.2023 bis Samstag 22.04.2023

Preis: € 490,-

Gäste sowie Freunde vom LAND-LEBEN Radteam ARBÖ Salzburg die sich hier anschließen möchten? sind immer herzlichst willkommen.

1 Woche bei eigener Anreise mit Halbpension und Guidegebühr!

Dieser Preis bitte immer pro Person im Doppelzimmer im Hotel Riz

Unterkunft:

Hotel Riz, Viale Carducci, 182,
47042 Cesenatico (FC) ITALIEN

Tel. +39 0547 81333,

E-Mail: info@hotelriz.com

Hallenbad in Cesenatico (Hotelnähe)

Vermittlung:

LAND-LEBEN Radteam ARBÖ Salzburg

Heinz Reiter,

Liliengasse 1,

A-5020 Salzburg

Tel: +43 660 1955 2 27

E-Mail: heinz.reiter@sbg.at

Allgemeine

Stornobedingungen:

Bei Stornierung bis 30 Tage
vor Beginn der Reise kostenlos!

3 bis 30 Tage vor Reisebeginn:
50% bis 75% Stornogegebühr.

3 Tage bis vor Reisebeginn!
Keine Rückerstattung!

GESAMT-BEZAHLUNG:
unbedingt bis 30 Tage vor
Reisebeginn!



Heinz Reiter



ANMELDUNG:

Auf der Homepage mit dem Anmeldeformular:
www.radteamsalzburg/trainingslager/cesenatico

Bitte mit Zimmerwunsch, Im Einzelzimmer?
oder mit Doppelzimmer?

Bis zum 14. März 2023
per E-Mail: heinz.reiter@sbg.at

Bankverbindung: Salzburger Sparkasse Bank AG
Kontoname: Heinz Reiter
IBAN: AT52 2040 4000 4055 6664,
BIC: SBGSAT2SXXX

UNSERE LEISTUNGEN IM ÜBERBLICK: Trainiert wird in entsprechenden Leistungsgruppen, mit erfahrenen Rennfahrern und Guides, die hier im Preis inkludiert sind! Ideales Trainingsgebiet in der Heimat von bekannten Radprofis! Verkehrsarme Nebenstraßen! Abfahrt: 09:30 Uhr, Rückfahrt: ca. 13:00 bis 16:00 Uhr! Wenn man von der Radrunde zurückkommt, steht im Hotel ein Nudel-Büffet parat! Tägliche Abendbesprechung mit Radtourenvorbereitung für den nächsten Tag.

Gruppe Gottfried	26 ... 28 Km/h	70 bis 160 Km	4 bis 7 Std.
Gruppe Heinz	24 ... 26 Km/h	60 bis 140 Km	3 bis 5 Std.
Gruppe Hubs	20 ... 23 Km/h	50 bis 110 Km	2 bis 5 Std.

Trainingslager mit dem Rennrad

in Cesenatico / Italien vom 15. bis 22. April 2023

Spezielle Leistungen für ein Radfahren ohne Sorgen.

Für alle, die an diesem Radtrainingslager teilnehmen und keine Lust haben, allein zu fahren, haben wir an etwas spezielles gedacht: geführte Radtouren mit spezialisierten Radführern.

Dank unseren Guides, können Sie auch das schönste Hinterland sowie viele unbekanntes Kuriositäten entdecken. Jeden Abend vom Sonntag bis Freitag, nach dem Abendessen, findet die Nachbesprechung und Besprechung zur Tourvorbereitung des nächsten Tages statt. Es werden die Radtouren angeführt, mit der Beschreibung der Schwierigkeitsstufen und aller Kennzeichen der Strecke. Alle Wünsche und Bedürfnisse der Kunden werden auch in Betracht gezogen und nach Möglichkeit erfüllt. Radsportferien sind Aktivferien und Sie üben Ihren Sport auf eigenes Risiko aus. Für Unfälle und körperliche Schäden, die aus der Ausübung des Radsports herrühren, haften wir in keinem Falle, auch dann nicht, wenn Sie in einer Gruppe mit Gruppenleitung fahren. Für die Einhaltung der Strassenverkehrsvorschriften sind Sie selbstverantwortlich, auch dann, wenn Sie in einer Gruppe fahren. Bei unseren Ausfahrten, ist das Tragen eines Helms obligatorisch.



"Genieser" Gruppe

Spaß, Kultur, Gastronomie! Durchschnittsgeschwindigkeit unwichtig. Grundlagenausdauer steht im Vordergrund! Entdecken Sie die Sehenswürdigkeiten und die Schönheiten der Natur per Rad und tun Sie ganz nebenbei noch etwas für Ihre Gesundheit.

20 ... 23 Km/h 70 bis 110 Km, ca. 3-5 Stunden mit Kaffeepause

Hupsi der gemütliche auf dem Rad! Er führt Radgruppen auf abgelegenen Traumstraßen zu den schönsten und sehenswerten Aussichtspunkten in der Emilia-Romagna. Ein Rad-Guide, der schon seit vielen Jahren im Radclub LAND-LEBEN Radteam ARBÖ Salzburg dabei ist



"Hobby" Gruppe

Unter den Hobbyfahrern sind viele mit Radmarathonerfahrung, wobei auch bei Ihnen der Spaß nicht zu kurz kommt. Geeignet für Leute, die einfach mal eine Woche aktive Ferien im Sattel verbringen möchten

24 ... 26 Km/h 60 bis 120 Km

Dauer von ca. 3-6 Stunden mit Kaffee und Kuchen.

Heinz, Präsident vom LAND-LEBEN Radteam ARBÖ Salzburg und begeisterter Cyclingtrainer im vita club Salzburg Süd. Betreut schon seit 30 Jahren etliche Radgruppen in Cesenatico! Fährt immer noch aktiv mit guten Erfolgen Lizenz-Radrennen.



"Speed" Gruppe

Die Speedfahrer sollten schon gut trainiert sein, bei ihren Fahrten aber trotzdem noch Kondition hinzugewinnen, damit sie später zu Hause den einen oder anderen Wettkampf erfolgreich bestreiten können!

26 ... 28 Km/h 70 bis 160 Km

Dauer von ca. 3-6 Stunden natürlich auch mit gemütlicher Kaffeepause!

Geeignet für Leute, die einfach lange Radtouren machen wollen?

Intervall-Training und vieles mehr!

Gottfried ein sehr erfahrener Rennfahrer, der schon viele Radrennen gewonnen hat! 2021 UCI Weltmeister im Einzelzeitfahren und Vizeweltmeister im Straßenfahren. Des hat was!

Verhalten beim Gruppenfahren!

Vor der Radausfahrt:

- Sonnenschutz auftragen (mind. SF 8+)
- Helmpflicht beachten
- Reifendruck und Bremsen überprüfen (Empfehlung: 7-8bar)
- Not-Geld einstecken
- Radflaschen mit energiereichem Getränk füllen
- 15 Minuten vor Abfahrt einfinden und beim Trainer melden!

Während der Radausfahrt:

- Den Anweisungen der Radguides folgen

Empfohlene Verpflegung für unsere Ausfahrten!

- Isotonisches Getränkepulver mit Kohlenhydraten
- Energie-Gel (1 pro Stunde)
- Energieriegel
- Eiweißpulver zur Regeneration
- Immun Biester zur Stärkung des Immunsystems

- Der Guide gibt Anweisungen, wenn in 1er Reihe gefahren wird? oder in 2er Reihen gefahren wird?
- In der Gruppe Hände an den Bremsen lassen! Kein Freihändig fahren!
- In der Gruppe nicht auf dem Aeroaufsatz /-lenker liegen
- Regelmäßig trinken und essen
- Fahrt in den Bergen Euer eigenes Tempo besonders bergauf (bergab bitte angepasstes Tempo)
- Auf Abfahrten bei Bedarf Windweste/Regenjacke anziehen

Abfahrt: immer pünktlich um 9:30 Uhr!



Der Teilnehmerpreis für Halbpension Frühstücks Büffet (inkl. Nudelbuffet+Kuchen nach dem Training) Abendessen, Reichhaltiges Buffet Getränke am Tisch (Wein, Limo, Wasser gratis)

Waschmaschine an Regentagen gegen kleine Gebühr! Abgesperrter Radraum mit Video, Schloss dafür bitte bei der Rezeption gegen Pfand abholen! Fitnessraumbenützung, Wellness-Benützung. Sauna benützung

Hotel RIZ: <http://www.rizhotel.com>

Anreise: Samstag, am 15-04-2022 .Die Zimmer können ab 12:00 Uhr, eventuell schon ab 11:00 bezogen werden. Abendessen immer um: Von 19:00 Uhr – 20:30 Uhr

Samstag, der 15.04.2023 Begrüßung der Teilnehmer, nach dem Abend-Essen ab 20:30 Uhr großer Tisch vor dem Fernseher! Vorstellung der Trainer, diverse Leistungsgruppen? Sonstiges? Ablauf usw.?

Die Ausfahrten für alle Gruppen starten pünktlich jeden Tag um 9:30 Uhr!

Beginn der Ausfahrten ist der Sonntag, am 16.04. 2023 - Start um 9:30 Uhr!

Sonstige wichtiges INFOS!

Alle Teilnehmer an dieser Radwoche haben je eine private Haftpflichtversicherung!

Die Ausfahrten finden in verschiedenen Leistungsgruppen statt!

Freihändig fahren in der Gruppe ist ausnahmslos verboten!

E-Card bitte nicht vergessen!

Kleinwerkzeug, Ersatzschlauch, Pumpe oder Patrone, Hotelinfokarte, und etwas Geld sind bei jeder Ausfahrt dabei Es besteht absolute Helmpflicht!

Alle Teilnehmer bestätigen mit Ihrer Anmeldung und Einzahlung, dass Sie keine Regress-Ansprüche an den Veranstalter, sowie deren Guides, bei Unfällen ganz gleich auch an welcher Art, stellen werde Alle Teilnehmer sind für alle Schäden, jeglicher Art, die in dieser Woche entstehen könnten? Selbst verantwortlich und selber haftbar!

Essenszeiten im Hotel: Frühstück von 07:30 bis 10:00 Uhr. Nudelbuffet von 12:00 bis 17:00 Uhr

Abendessen von 19:00 bis 20:30 Uhr

Jeden Abend findet unsere Besprechung statt!

Zeit 20:30 Uhr großer Tisch vor dem Fernseher! Hier werden alle Probleme besprochen. Alle Gruppen geben Ihre gefahrenen Strecken bekannt! Und es wird auch gleich die Strecke bekannt gegeben die die Gruppe am folgenden Tag fahren wird?

LAND-LEBEN Radteam ARBÖ Salzburg 15. - 22.04.2023

Unsere Leistungen:

Internationale Frühstücksbuffets mit einer ganzen Menge einladenden süßen und pikanten Spezialitäten, frischem Obst und heißen Getränke... **Sie werden keine leichte Wahl haben!**

Mittagsbuffet vom 12:00 - 17:00 Uhr mit Nudeln und hausgemachte Kuchen.

Abendessen: mit mehrgängigen Menü sogar eine reiche Auswahl Fleisch- und Fischspezialitäten. Unsere berühmte Buffets stehen natürlich auch immer zur

Verfügung: Vorspeisen, Salat- und Gemüse, Käse, Frisches Obst und Nachspeisen.

- Tischgetränke ohne Limit beim Abendessen (Wasser, Wein, Cola, Limonade)
- Unser Wellness Bereich "Panorama" (180 qm)!!!!
- Abgeschlossener Raum für Fahrräder, rund um die Uhr mit Kamera beobachtet
- Kraftraum direkt in der Villa Riz
- Reinigung der Sportbekleidung an Regentagen
- Abholung-Service während der Radtouren im Notfall

unsere Highlight Abend am Donnerstag:

Evviva la Romagna... 10 mt-lang-Spezialitätenbuffet aus der Region mit Spanferkel und vielen Spezialitäten!

ANGEBOT fürs Hotel Riz:

Unterbringung im Doppelzimmer Superior mit Balkon, Dusch-Kabine/WC, Haartrockner, Telefon, TV- LCD mit Sat Empfang, elektrischem Wasserkocher, Safe, Minibar, Klimaanlage, Wi-Fi Internetanschluss.

Unterbringung im Doppelzimmer als Alleinbenützung mit Fenster, Dusch-Kabine/WC, Haartrockner, Telefon, TV-LCD mit Sat Empfang, elektrischem Wasserkocher, Safe, Minibar, Klimaanlage, Wi-Fi Internet-Anschluss Zuschlag € 10,00* pro Tag

Unterbringung im Doppelzimmer als Alleinbenützung mit Balkon Dusch-Kabine/WC, Haartrockner, Telefon, TV-LCD mit Sat Empfang, elektrischem Wasserkocher, Safe, Minibar, Klimaanlage, Wi-Fi Internet-Anschluss Zuschlag € 15,00* pro Tag

Unterbringung im Doppelzimmer als Alleinbenützung mit Balkon Meerseite Dusch-Kabine/WC, Haartrockner, Telefon, TV-LCD mit Sat Empfang, elektrischem Wasserkocher, Safe, Minibar, Klimaanlage, Wi-Fi Internet-Anschluss Zuschlag € 20,00* pro Tag

Zuschläge für Villa Riz pro Tag;

Doppelzimmer in der Villa RIZ:

Zimmer Prestige (17+4 qm) mit großem Fenster - Aufpreis pro Tag € 14,-

Zimmer Prestige Balcony (17+4 qm) mit Balkon - Aufpreis pro Tag € 22,-

Family Suite (28+4 qm) mit Balkon - Aufpreis pro Tag € 30,-

Family Suite Twin Gold (2 Zimmer. 2 Bäder/WC (35 +4+2,5 qm) - Aufpreis pro Tag € 40,-

Family Suite Garden(27+4 qm) im EG, geräumiger Veranda, Blick+Garten- Aufpreis pro Tag € 35,-

In der Villa Riz gibt es keine Einzelzimmer!