

Donnerstag, 24. Februar 2022

---



Um 7:30 ging es für die ersten in Nürnberg los, andere Sportler reisten aus Memmingen, Füssen und Garching an. Am Hotel angekommen mussten wir zuerst unsere Zimmer beziehen und anschließend starteten wir mit einer kurzen KB Einheit. Viel Zeit war dann auch nicht mehr bis zum Abendessen und der folgenden

Besprechung, wo sowohl Sportler als auch Trainer für die nächsten Tage in Gruppen eingeteilt wurden. Eine Gruppe fuhr immer mit Christian und Christoph, die zweite mit Eva und Anton.



Freitag, 25. Februar 2022

---



Nach Frühsport und Frühstück ging es diesmal in zwei Gruppen mit unserer ersten Grundlagenausfahrt los. Zwar hatten beide Gruppen dieselbe Strecke, jedoch hatte die erste einige Minuten Vorsprung und

wurde zudem mit dem Auto begleitet. Während der Fahrt hatten wir eine tolle Aussicht auf den Gardasee und im Hotel wurde uns Mittagessen bereitgestellt.

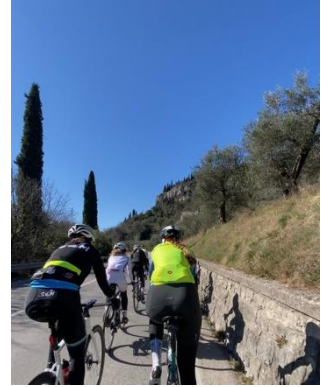


Samstag, 26. Februar 2022

---



Auch am Samstag machten wir nach dem Frühstück eine Grundlagenausfahrt, diesmal aber mit K3 Intervallen. Als wir wieder am Hotel waren hieß es umziehen und dann direkt zum Mittagessen. Nachmittags hatten wir viel Freizeit, die wir nutzten, um unsere Beine mit der Blackroll auszurollen. Außerdem mussten wir den ersten Corona-Schnelltest machen, bei dem glücklicherweise alle von uns negativ waren.



Sonntag, 27. Februar 2022

---



Am Sonntag war dann auch schon unser erster Ruhetag, an dem wir uns nach gemeinsamen Frühstück und Frühstück auf den Weg nach Verona machten, um dort Andrea zusammen mit den U19 und U23 Kaderathleten und -athletinnen bei ihrem ersten internationalen U23 Rennen anzufeuern. Zurück im Hotel machten wir Theorie zu verschiedenen Trainingsmitteln und anschließend spielten wir draußen gemeinsam Spikeball.



Montag, 28. Februar 2022

---



Am Montag waren wir auf vielen Schotterwegen unterwegs, was sich auch an den Rädern bemerkbar machte. Während die eine Gruppe Zeit für eine Eispause hatte, musste die andere zwei Plattenstopps einlegen. Am Hotel angekommen ging es dann direkt zum allseits beliebten Mittagessen mit Salat-, Nudel- und Pizzabuffet. In der Freizeit danach wurde das gute Wetter ausgenutzt und Sonne getankt.



Dienstag, 01. März 2022

---



Bei der Ausfahrt am Dienstag machten wir unsere K3 Intervalle am selben Anstieg wie schon am Samstag. Auch hier hatte die eine Gruppe wieder Pech mit einem Platten, während die anderen Kuchenpause machen konnten. Beim Mittagessen trafen wir uns alle wieder und nachmittags besprachen wir Theorie zu Ernährung vor, während und nach Training und Wettkämpfen.





Mittwoch, 02. März 2022

---



Obwohl Ruhetag war, ging es am Mittwoch wie immer um 7:30 Uhr mit Frühsport los. Nach dem Frühstück putzten wir unsere Räder und danach übten wir Technik am Bike. Später als sonst starteten wir alle gemeinsam mit einer lockeren KB

Ausfahrt, bei der wir die Möglichkeit hatten, Verpflegung mit Getränken aus dem Begleitfahrzeug zu üben. Außerdem legten wir einen Kaffee- und Kuchenstopp ein.



Donnerstag, 03. März 2022

---



Am Donnerstag machten wir uns erneut in unseren gewohnten Gruppen auf den Weg. Diesmal wurde die andere Gruppe von Eva mit dem Auto begleitet und verpflegt. Auf dem Programm stand eine 80km lange Runde aber die erste Gruppe entschied sich dazu, die 100km voll zu machen. Im Hotel erwartete uns danach wieder das

Mittagsbuffet, bei dem wir unsere Speicher wieder auffüllen konnten.



Freitag, 04. März 2022

---



Am Freitag hatten wir unsere längste Ausfahrt vor uns. Wie gewohnt machten wir Frühsport und nach dem anschließenden Frühstück hatten wir nur eine halbe Stunde bis zur Start der Tour.

Das Highlight der Runde war die Abfahrt nach einem ca. 20km langen Anstieg. Mittagessen gab es für uns erst um 15:30 Uhr, weshalb wir beim Abendessen kaum noch Platz für das drei Gänge Menü hatten. Danach besprachen wir noch letzte organisatorische

Dinge für die Heimreise und mussten wie am Samstag zimmerweise Corona-Schnelltests machen. Auch dieses Mal waren alle negativ.



Samstag, 05. März 2022

---



Am letzten Tag hatten wir keinen Frühsport, da wir unsere Taschen packen und aus dem Hotel auschecken mussten. Bevor wir uns jedoch auf den Heimweg machten, fuhren wir in zwei, dieses mal aber anderen Gruppen

noch einige Kilometer in Richtung Heimat. Rund drei Stunden später traten wir mit schweren Beinen die Heimreise an.



Insgesamt konnten wir alle viele Erfahrungen und Grundlagenkilometer sammeln. Es war für jeden ein toller Start die Saison. Danke an Anton, Eva, Christoph und Christian für die super Unterstützung!