

TRAININGSLAGER NEUSIEDLERSEE

Mai 2004

Auch im Sommer und in der Übergangszeit muss natürlich an unserer Kondition und Ausdauer hart gearbeitet werden damit wir die Schisaison gut überstehen können.

Begleitet von unserem Trainer des ÖSV Bernd Salcher, den beiden Coache Daniela und Marietta, Töchterchen Vanessa, sowie Servicemann (Rad) Steini organisierte ich ein 3 tages Trainingslager in Illmitz.

1.Tag 12 Uhr

Ankunft in Illmitz um 11 Uhr und Bezug des Quartiers bei Fam.Graf „Arkadenhof“

Das Wetter war super. Temperaturen um die 24°, Sonnenschein und vor allem kein Wind.

Als erste Etappe war die Ungarnrunde über 62 km geplant.

Diese begann mit der Überfahrt der Radfähre nach Mörbisch. Walter legte mir aber am Anfang ein fast zu hohes Tempo vor, so dass ich kurzerhand einen Einbruch erlitt.



Unser Team in Mörbisch

Dieser war aber nach einer kurzen Pause wieder wie weggeblasen und ich konnte mich voll und ganz wieder erholen. Die Strecke nach Ungarn ist sehr selektiv. Anstiege und flache Strecken sowie einige Abfahrten laden super zum Radfahren ein.

Ein Manko ist leider der Asphalt, der sich nicht immer im tadellosen Zustand befindet.

Nach einer kurzen Pause die wir in Ungarn machten ging es wieder Richtung Grenze.

Leider hatte Walter einige Probleme mit seinem Rad und so mussten wir wieder eine kurze Zwangspause einlegen. Konnten danach aber wieder die Fahrt fortsetzen und nach ca.3 Stunden wieder unser Ziel in Illmitz erreichen.

Am Abend war noch unser Grillmeister Steini in Aktion und servierte uns die tollsten Grillspezialitäten.

2.Tag 7Uhr

Donnergrollen und Blitze verhiessen nichts Gutes. Das Gewitter verzog sich aber wieder und nach einem gesunden Frühstück ging es wieder Richtung Fähre.

Neusiedlerseerunde 77km

Leider war das Wetter an diesem Tag nicht besonders. Immer wieder zogen schwarze Wolken am Himmel auf, die der aufkommende Wind aber verblies und sogar die Sonne durchkommen lies. Heute wechselten wir uns mit Walter beim Windschattenfahren ab.



Neusiedlersee

Die Strecke war super flach und wir fuhren ohne längere Pausen durch.

Mit einer Durchschnittsgeschwindigkeit von 20km/h erreichten wir diesmal ohne Radprobleme nach ca.4 Stunden wieder unser Ziel. Als Belohnung gab es von unseren Coach Nudeln ohne Ende die alle sichtlich genossen und unseren Kohlehydratspeicher wieder auffüllten.

3.Tag 7 Uhr

Leider starker Regen. An ein Radfahren war nicht zu denken.

Schade denn für diesen Tag wäre noch eine kleine Runde um die 40 km geplant gewesen.

Trotzdem zwei tolle Radtage in denen wir rund 139 km zurücklegten und wieder einiges

im Ausdauerbereich und Kondition aufbauen konnten.