

# Allgemeine Hinweise und Tipps

## Ausstattungsratschläge für das Trainingslager im Allgäu

Der Landkreis Oberallgäu hat eine Höhenlage zwischen 622 m und 2.649 m ü. NN. Der Grünten ist einer der markanten Berge in der Region, er wird auch "Wächter des Allgäus" genannt. Natürlich hat das Oberallgäu noch viel mehr zu bieten und unser Domizil, die Krone in Stein, ist der ideale Ausgangspunkt für Touren zum Bodensee, zum Riedbergpass, ins Rohrmoostal oder ins Tannheimer Tal. Nun braucht der Mensch nicht nur die schöne Landschaft, sondern auch Geselligkeit und Spaß sollen nicht zu kurz kommen. Um all diese Faktoren zu würdigen, gibt es einige grundsätzliche Dinge, die es zu berücksichtigen gilt.

### Der Mensch:

Um den höheren Anforderungen im Trainingslager Rechnung zu tragen, ist eine sinnvolle Vorbereitung anzuraten. Rechtzeitig vor Beginn des Trainingslagers im Allgäu sollte mit dem Training auf der Straße begonnen werden. Das Lauf- und Schwimmtraining sollte sich bereits auf einem stabilen Leistungsniveau befinden; es tritt im Allgäu allerdings etwas in den Hintergrund. Durch die guten äußeren Bedingungen und den motivierenden Charakter des Gruppentrainings, kommt es leicht zu einer Trainingseuphorie. Um hier einer Überbeanspruchung vorzubeugen, ist auch in den Tagen in Immenstadt auf einen vernünftigen Trainingsmix zu achten.

### Das Material:

- Rund ums Schwimmen:
  - Neoprenanzug (falls vorhanden)
  - Schwimmbrille, Bekleidung, evtl. Badekappe
  - Schwimmbrett, Pull-Buoy, Paddles und Co.
- Rund ums Rad fahren:

*Der wichtigste Faktor, der deine Geschwindigkeit beeinflusst, ist die Leistung, die du auf die Pedale bringst. Das Übersetzungsverhältnis an deinem Rad und der Tretwiderstand, den es zur Folge hat, bestimmt, wie viel der Leistung deiner Beine auf der Straße ankommt.*

  - Technisch einwandfreier Zustand mit Bergausstattung
  - **Bergritzelpaket mit mindestens 11/12-32**
  - Bergritzelpaket 11/12-30 für sehr gut Trainierte
  - **Kompakt mit 50 und 34 Zähne oder dreifach**
  - Kettenblatt Semikompakt mit 52 und 36/37 Zähne für sehr gut Trainierte
  - Kein Zeitfahrenker/Triathlonrad für die Gruppentouren
  - Pannenmaterial am Rad (Ersatzschlauch, Flickzeug, Pumpe und Werkzeug)
  - Passender Helm (keine Teilnahme am Gruppentraining ohne Helm)
  - Der Witterung angepasste Kleidung (z. B. Jacke, Arm-/Beinlinge, Überschuhe, Brille, Radhose mit Einsatz, Radtrikot, Handschuhe, 2 Paar Radschuhe)
  - Trinkflasche
- Rund ums Laufen:
  - Zwei Paar Laufschuhe
  - Der Witterung angepasste Kleidung
  - Evtl. einen Trinkgürtel o. ä. für die lange Laufeinheit

### Im Hotel:

- Bademantel und Schlappen (für den Weg in die Sauna...)
- Bequeme (Sport-)Kleidung für die Gymnastik
- Bettwäsche, Handtücher und Saunalaken sind vorhanden
- Angemessene Kleidung für das Abendessen im Restaurant

Vor Ort gibt es einen kleinen Reparaturservice; gängige Ersatz- und Verschleißteile sind vorrätig. Getränke und Riegel für die Touren sind inklusive.

Wir behalten es uns vor, Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit mangelhafter Ausstattung von den Touren auszuschließen.