

Allgemeine Hinweise und Tipps

Ausstattungsratschläge für die Ladies Bike Tour im Sauerland

Radfahren im Sauerland

Genießen, Erleben, Auspowern - Das Sauerland bietet mit seinen Bergen und Tälern, Flüssen und Seen für jeden Radfahrer das Richtige.

Der Mensch:

Um den höheren Anforderungen im Trainingslager Rechnung zu tragen, ist eine sinnvolle Vorbereitung anzuraten. Rechtzeitig vor Beginn des Trainingslagers im Sauerland sollte mit dem Training auf der Straße begonnen werden. Für die gemeinsamen Trainingsfahrten ist Gruppenerfahrung wichtig. 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 Büren auf einen vernünftigen Trainingsmix zu achten.

Das Material:

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.

- Eigenes Rennrad
- Technisch einwandfreier Zustand mit Bergausstattung
- **Bergritzelpaket mit mindestens 11/12-28**
- **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
- Pannmaterial 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

Im Hotel:

- Zimmer sind ausgestattet mit Flachbildfernseher, W-LAN (kostenfrei), Telefon, Dusche / WC sowie Haartrockner
- Nach einer erholsamen Nacht erwartet Sie am nächsten Morgen ein ausgewogenes Frühstücksbuffet.
- Angemessene Kleidung für das Abendessen im Restaurant

Vor Ort gibt es das Radhaus Büren, deren Mitarbeiter uns beim Radservice behilflich sind. Getränke und Riegel für die Touren sind inklusive.

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



Sauerland