

# Allgemeine Hinweise und Tipps

## Ausstattungsratschläge für das Radcamp im Harz

Optimale Trainingsbedingungen und abwechslungsreiche Routen erfreuen ambitionierte Radsportler ebenso wie Einsteiger. Die Vielfalt der Strecken glänzt mit Steigungen bis zu 18 Prozent, was besonders für kraftintensive Einheiten geeignet ist. Für die Anstrengungen wird man/frau durch eine wunderschöne Landschaft mit vielen Seen entschädigt.

### Der Mensch:

Um den höheren Anforderungen im Trainingslager Rechnung zu tragen, ist eine sinnvolle Vorbereitung anzuraten. Rechtzeitig vor Beginn des Trainingslagers im Harz sollte mit dem Training auf der Straße begonnen werden. 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 im Harz auf einen vernünftigen Trainingsmix zu achten.

### Das Material:

#### ▪ 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

#### 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.