

Rennradfrühling Gasthof Terzer

Dein Start in die Rennradsaison 2024!

Vom 20. April – 27. April 2024

Was erwartet dich?

Eine Woche voller Rennrad-Genuss im frühlingshaften, sonnenverwöhnten Süden Südtirols. Spaß am Radsport, mit Gleichgesinnten auf verkehrsarmen Straßen.

Ihr trainiert in bis zu 3 individuell angepassten Leistungsgruppen, mit ausbalancierter Trainings-Intensität, so entsteht die perfekte Kombination für euren erfolgreichen Saisonstart. Ihr erhaltet Einblicke in Leistungsorientiertes Training in einem perfekten Umfeld. Ihr genießt die herzliche Gastfreundschaft der Familie Terzer und die kulinarischen Highlights der Region in entspannter Atmosphäre.

Paketpreis ab 630 € inklusive:

- 7 Übernachtungen mit vollwertigem Frühstück
- Begrüßungsabend mit Vorstellung der Teilnehmer und des Wochenprogramms
- tägliches Briefing zu Touren und Ablauf des nächsten Tages um 18:30 Uhr
- 5 geführte Rennradtouren
- Roadbook mit Streckendaten und Höhenprofilen
- alle Touren stehen für GPS- Geräte zur Verfügung
- täglich Terzers Energie Paket
- Wäscheservice für Radbekleidung
- „Fit in den Tag mit Florian“ am Montag Morgen
- Black-Roll-Kurs „Myofasziale Selbst-Massage“ und Faszien Training mit Florian
- Kostenloses W-Lan
- geführte Wanderung am Ruhetag
- Kleine Wellness mit großer Aussicht, chilligem Whirlpool und finnischer Sauna
- auf der Panorama-Dachterrasse
- Duschmöglichkeit am Abreisetag
- Radflasche vom BikeHotel Terzer
- abgeschlossener, Alarm gesicherter Bike-Raum mit Werkstattecke
- Rad-Waschstation mit Tunap Pflegeprodukten
- Abschlussfeier mit typischem Südtiroler Kartoffelessen und Fotos der Woche

Eure Ansprechpartner:

Lukas Terzer: Hotelier & Bikeguide **Nico Mausich:** Ultra Cycling Athlet **Bastian Nuhn:** Sportwissenschaftler & Trainer



Was solltet Ihr mitbringen:

Diese Woche richtet sich an alle, die in der Gruppe Spaß haben möchten. Um allen eine gute Trainingswoche zu ermöglichen, sollten die Teilnehmer eine gewisse Grundkondition mitbringen. Wir empfehlen euch vor der Anreise ca. **1500 Trainings-Kilometer** zu sammeln. Nun steht einer erlebnisreichen Woche nichts mehr entgegen.

Und das Bikehotel Terzer?

Das BikeHotel Terzer liegt im idyllischen Weinort Kurtatsch und bietet 19 großzügig ausgestattete und komfortabel eingerichtete Zimmer. Das Herzstück des Hauses ist eine ausgedehnte Panorama-Dachterrasse mit Whirlpool, Liegeplatz und Ruhezone. Unter dem Dach befindet sich der Relax Bereich mit Finnischer Sauna/Bio-Panorama-Sauna samt Panoramablick und Erlebnisdusche. Für den Genuss ist ebenso bestens gesorgt. Gastgeber Lukas ist selbst begeisterter Biker und weiß deshalb ganz genau, was seine Bike-Freunde wünschen.



Südtirols Süden – die perfekte Rennradregion

Wieso nach Mallorca, wenn die schönen Rennradtouren und das mediterrane Klima so nah sind! Und zwar in Südtirols Süden! Die Region überzeugt mit angenehmen Temperaturen von Anfang März bis Ende November, herrlich alpin-mediterraner Landschaft und grandiosen Touren in der Ebene, über hügelige Landschaft und auf Pässe, allen voran den Dolomitenpässen.

Welche Touren stehen beim Camp an (Programm von 2023)?

Sonntag:

Einfahrerrunde - 80 km 950 hm (max. 10% Steigung)

Montag:

Gampenpass-Nonstal

LK 1: 130 km 2000 hm (bis zu 10% Steigung, Gampenpass im Durchschnitt 6-7%)

Lana Pristina-Pauls-Kojotenpass

LK 2: 100 km 1000 hm (bis zu 10% Steigung, kurzes Stück mit 13% Steigung)

Dienstag:

Ritten über Völser Ried

LK 1: 125 km 2300 hm (bis zu 10-12% Steigung, davon eine längere Auffahrt bis zu 15%)

Ritten über Waidbruck

LK 2 110 km 1500 hm (8-10% Steigung, kurzes Stück bis zu 15% Steigung)

Mittwoch:

Ruhetag (oder große Tour mit Nico) :-)

Donnerstag:

Gardasee über Molveno und Passo Pallino

LK 1: 170 km 2000 hm (bis zu 8-10% Steigung)

Ausflug zum Gardasee

LK 2: 165 km 850 hm (bis zu 8% Steigung)

Freitag:

Die „Königsetappe“ Monte Bondone über Garniga Terme

LK 1: 140 km 2000 hm (8-10% Steigung, ein Teilstück bis zu 14%)

Durch die Obstplantagen im Nonstal

LK 2: 100 km 1000 hm (bis zu 8-10% Steigung)

Programmänderungen vorbehalten!!!

LK 1: 650 km 9000 hm

LK 2: 500 km 5300 hm