



Trainingslager in Cesenatico 2009

Montag, 1. Juni 2009

Hier ein kleiner Bericht von unserem Trainingslager in Cesenatico.

Nach 1100km Autofahrt erreicht man den Urlaubs- und Badeort Cesenatico, welcher direkt an der Adria und ca. 30km nördlich von der historischen Stadt Rimini liegt. Ein großes italienisches Idol wurde hier geboren und hat hier gelebt, Pantani. Auch er trainierte in den 20km entfernten Apennin-Gebirge für seine legendären Erfolge trainiert. Die Apennin sind ein Mittelgebirge, welches sich praktisch durch halb Italien erstreckt und optimale Trainingsmöglichkeiten bietet. Wie auch im März dieses Jahres für uns.

Sogliano-Runde

Sonntag der 22. März, sonniges Wetter, 12° (nachmittags), leichter Wind

Verlauf: - Santarcangelo – Borghi - Ponte dell Uso - Sogliano sul R (350üN) - S. Martino - Borghi – Santarcangelo - Cesenatico

Streckendaten: 67,5 Kilometer und 571 Höhenmeter

Profil: Sogliano-Runde

Perticara-Runde

Montag der 23. März, Sonne pur, über 21°, schwach windig

Verlauf: - Santarcangelo – Borghi - Ponte dell Uso - Grillo (400üN) - Perticara (650üN) - Sogliano sul R. (350üN) – Martino - Borghi - Santarcangelo - Cesenatico

Streckendaten: 105,63 Kilometer und 1372 Höhenmeter

Profil: Perticara-Runde

Spinello-Runde

Dienstag der 24. März, Regen ab Borello, 7°, stark windig

Verlauf: - Cesena – Borello – Linaro (140üN) - Abbruch der Trainingsrunde in Linaro wegen einsetzenden starken Regen – Borello - Cesena

Streckendaten: 78,62 Kilometer und 489 Höhenmeter

Profil: Borello-Runde

Spinello-Runde

Mittwoch der 25. März, Sonne pur, bis 20°, leicht windig

Verlauf: - Cesena - Borello – Ranchio (300ünN) - Spinello (825ünN) - Sofia - Piero Bogno - Borello - Cesena - Cesenatico

Streckendaten: 143,5 Kilometer und 1430 Höhenmeter

Profil: Spinello-Runde

San Leo-Runde

Donnerstag der 26. März, Sonne pur, bis 21°, windig

Verlauf: - Santarcangelo – Verucchio - San Leo (600ünN) - Serra S. Marco (1006 ünN) - Mercatino - San Marino (550ünN) - Santarcangelo - Cesenatico.

Streckendaten: 134,34 Kilometer und 1871 Höhenmeter

Profil: San Leo

Carpegna-Runde

Freitag der 27. März, Sonne-Wolkenmix, 13°(Passhöhe) bis 21°(Flachland), kräftiger Wind

Verlauf: - Santarcangelo - Verucchio - Novafeltria – Macino (500ünN) - 15 Kilometer bis zur Passhöhe Cantoniera (1007ünN) – Carpegna (1317ünN) - Sofia - Serra S. Marco (1006ünN) - Novafeltria - Passo Grillo (400ünN) - Solgiano sul R. (350ünN) - S. Martino - Borghi - Cesenatico.

Streckendaten: 161,9 Kilometer und 2650 Höhenmeter

Profil: Carpegna-Runde