



Samstag, 22. April bis Samstag, 29. April 2023

35. RVU-Trainings-Lager

Hotel CAPITOL* Viale Giulio Cesare 27,
47043 Gatteo a Mare FC, 0547/68 06 80**

**Leitung: Hans Temperli, Gschwaderstrasse 48, 8610 Uster
044 940 02 91, 044 941 63 32, 079 746 20 50 hanstemperli@icloud.com**

Was uns erwartet:

Ein sehr gutes Hotel, das keine Wünsche offen lässt.

- Einzelzimmer sind Doppelzimmer zur Alleinbenützung („Sport Comfort“)
- Doppelzimmer sind etwas grösser als Sport Comfort. „Sport Bellavita“)

**Im Angebot sind folgende Leistungen
inbegriffen:**

- Alle Zimmer mit Dusche, WC, Föhn, Safe, Telefon, Sat-TV, Wi-Fi, usw.
- Großes Frühstücksbuffet mit reichhaltiger Auswahl an Broten, Feinbäckereien, Säften, Müesli, Joghurt, Aufschnitt, div. Käsesorten, Speck, Rühreier, hausgemachte Torten und frisches Obst.
- Nach den Trainingsfahrten steht von 12.00 bis 17.00 Uhr ein Nudel- und Kuchenbuffet bereit mit div. Teigwaren, Reis und Kuchen.
- Abendessen mit Menü nach Wahl: Drei Vorspeisen und vier Hauptgänge, welche man mit div. Käse/ Salat/ Gemüsesorten, wie auch Dessert, Früchte und div. Eissorten zu sich nehmen kann.
- Tischgetränke ohne Limit beim Abendessen (Wasser, Tischwein, Cola, Limonade)
- Benützung der Sauna.
- Verpflegungs-Sack im Wert von ca. Fr. 50.00 mit div. Snacks, Energiebarren usw.



Besammlung um 4.30 Uhr bei FLATERA Gschwaderstrasse 48 in Uster, Abfahrt um 5.00 Uhr!!

Der Fahrradverlad mit den sauberen Velos wird am Vorabend vorgenommen.

Alle Velos können in einen Anhänger verladen werden. Damit ist gewährleistet, dass die Velos von Wind und Wetter beim Transport geschützt sind. Wir sind daher darauf angewiesen, dass die Velos, wenn möglich, am Freitag bis 17.00 Uhr beim FLATERA, Gschwaderstr. 48 sind. Wir werden genügend Ersatzräder mitnehmen. (Shimano und Campagnolo) D.h. nicht jeder Fahrer muss zusätzlich Räder mitnehmen. Bitte beschriftet die persönlichen Räder mit dem Namen am Nabenkörper.

Im Hotel stehen uns zwei abschließbare Veloräume die mit RV Uster beschriftet sind zur Verfügung. Bitte deponiert die Velos und Veloschuhe nur in diesen Räumen. Es ist nicht erlaubt mit den Veloschuhen im Hotel zu „spazieren!“

Anreise am Samstag, 22. April 2023

5.00 Uhr Abfahrt. 7.30 Uhr Kaffeehalt in Bellinzona. 7.50 Uhr Fortsetzung der Reise. 11.30 Uhr Mittagessen in einer Raststätte. 14.30 Uhr Ankunft in Gatteo. 16.00Uhr Abfahrt zum ersten Training. Nachtessen im Hotel um 19.00 Uhr.

Rückreise am Samstag, 29. April 2023

6.30 Uhr Tagwache, Verladen der Velos und des Gepäcks.

Anschließend Morgenessen und um 7.30 Uhr Abfahrt.

Auf der Rückreise sind zwei Pausen eingeplant. (Mittagessen in Bellinzona)

ca. 17.30 Uhr Ankunft in Uster.

Was muss ich unbedingt wissen und mitnehmen!

- Rennbekleidung (kurz und lang) Rennhandschuhe, Regenschutz, Helm usw.
- Rennschuhe mit neuen Schuhplatten.
- Rennvelo mit Satteltasche inkl. Schlauch und Pneu-Hebel und Minipumpe an Velo montiert!
- Freizeitkleider für den Ausgang.
- Trainer, Turnhosen, Laufschuhe, Badehosen, Badetuch usw.
- Wäsche für eine Woche. Handwaschmittel zum Auswaschen der Rennkleider nicht vergessen!
- Necessaire, Schreibzeug, **nachgeführtes Trainingsbuch**, Sonnencreme, div. Gesellschaftsspiele usw.
- Schreibblock mit Schreibzeug.
- Jeder Teilnehmer erhält einen Verpflegungssack im Wert von ca. Fr. 50.00 mit ENERVIT, Energiebarren, Flüssigverpflegung und Bidon. Das Rest. Talgarten Uster unterstützt den RVU mit Zweifel Snacks usw.
- Tee, Sandwichs für die Trainingsfahrten stehen ebenfalls gratis zur Verfügung und sind im Preis inbegriffen.



- **Pass und/oder ID,**
Krankenkassenkarte

- und wenn vorhanden Lizenz nicht vergessen!
- Zwei beschriftete, große Bidons, zwei Ersatzschläuche, Pumpe an Velo, einige Lappen, eine Bürste, Abwaschmittel und Schwamm für die Fahrradreinigung. Schulsachen zur Aufgabennachholung sind bewährte und „beliebte“ Utensilien in Trainingslagern, die gerne vergessen gehen.

