

The background image shows two cyclists riding on a paved road that curves through a hilly, arid landscape. The cyclist in the foreground is wearing a blue and black jersey and a black helmet. The cyclist behind is wearing a blue and red jersey and a white helmet. The sky is clear and blue. The overall scene is bright and sunny.

**ISTRIABIKE.com**

***DO'S AND DONT'S IM  
TRAININGSLAGER***

*von Heike Priess*

***ERNÄHRUNG UND  
REGENERATION***

*Grundlagen deines  
Trainingserfolgs*

***EINE REKORDFAHRT DURCH AMERICA***

*Quattrà Bavariae – Projekt 6.10*

***INTERESSANTE FAKTEN  
ÜBER ISTRIEN***

Dr. Böhm®

ALLES FÜR

# MEINE IMMUN- POWER



Empfohlen von Christian Walder,  
ÖSV-Skirennläufer

**NEU!** Dr. Böhm® Immun Sport.  
Dein Schutzschild fürs Immunsystem.

Ob Hobby- oder Leistungssportler: Dr. Böhm® Immun Sport® hält deine Abwehrkräfte fit und sorgt mit einer Top-Kombination aus 28 abgestimmten Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen für ein gesundes Immunsystem. Mit **nur 1 Tablette täglich** deckst du deinen erhöhten Nährstoffbedarf beim Sport optimal ab – für deine Top-Performance!

www.dr-boehm.at

Dr. Böhm® – Die Nr. 1 aus der Apotheke\*

\*Apothekenumsatz lt. IMS Österreich OTC Offtake seit 2012

# Editorial

Liebe Freunde von IstriaBike,

Stillstand bedeutet Rückschritt! Deswegen bleiben wir von IstriaBike immer in Fahrt und es gibt wieder viel Neues für euch.

Im März starten wir erstmals in Novigrad mit einem speziellen IstriaBike TRICAMP unter der Leitung von DTU-A-Trainerin und Headcoach von Personal-Triathlon-Training Heike Priess. Neben geführten Schwimm-, Rad- und Lauftrainings erwartet die Teilnehmer ein umfassendes Rahmenprogramm mit Vorträgen, Athletiktraining und vielem mehr, sowie ein tolles 4\*-Hotel mit beheiztem 25m-Hallenbad.

Ab April starten unsere bewährten und beliebten Camps in den radsportfreundlichen Hotels Pinia und Zagreb in Porec. Neu in diesem Jahr sind auch unsere IstriaBike-Pakete: Classic und Light.

Das IstriaBike-Classic-Paket ist das perfekte „Rundum-Paket“, bei dem sämtliche geführte Trainingseinheiten und -treffs, Vorträge und Workshops, das beliebte IstriaBike-Trikot und einige Goodies mehr bereits inkludiert sind. Das heißt noch mehr Service und noch mehr Urlaubsfeeling für Euch!

Mit dem IstriaBike-Light-Paket bieten wir ein abgestimmtes Paket speziell für Selbsttrainierer und Trainingsgruppen an, die nicht an den geführten Trainingseinheiten teilnehmen, jedoch auf das Service, die Infrastruktur und die Verpflegung von IstriaBike nicht verzichten möchten.

Ab Mitte September startet die IstriaBike-Herbstsaison mit einigen besonderen Events:

Neben dem IstriaBike-Herbstcamp in Porec findet schon zum dritten Mal unser Camp beim Ironman 70.3 Pula und von 23.-30. September 2017 unser absolutes Highlight IstriaBike&Boat – Inselhüpfen mit Rennrad und Schiff statt.

Wir wünschen Euch eine erfolgreiche und vor allem unfallfreie Rad- und Triathlonsaison und freuen uns, euch bei einem unserer IstriaBike-Camps begrüßen zu dürfen.

Eure Barbara Tesar (CEO) & Heike Priess (Campleiterin)

## Impressum

*Design und Layout:*  
Katharina Klinger

*Bildnachweise und Fotocredits:*  
Heiko Mandl, Michael Rauschendorfer, [istriabike.com](http://istriabike.com),  
Pixabay, NFT-Caroline Rauscher, Heike Priess, [trinews.at](http://trinews.at),  
Camp Royal X, Katarinaline, Verein Tierhilfe Istrien

*Autoren und Mitwirkende:*  
Barbara Tesar, Heike Priess, Caroline Rauscher,  
Nicole Bretting, Stefan Leitner, Katharina Turza

---

## IstriaBike

Barbara Tesar

Birleitenweg 39  
A-8062 Kumberg  
Tel.: +43 699 10747797  
[office@istriabike.com](mailto:office@istriabike.com)  
[www.istriabike.com](http://www.istriabike.com)

**ISTRIBIKE**.com



Barbara Tesar und Heike Priess

## Interessantes über Istrien

**WUSSTEST DU**, dass Istrien zweisprachig ist?

Neben Kroatisch ist Italienisch die zweite Amtssprache und rund 12% der Bevölkerung Italiener sind. Zwischen ersten und zweiten Weltkrieg gehörte Istrien zu Italien und fiel erst mit Ende des zweiten Weltkriegs an das damalige Jugoslawien.

**WUSSTEST DU**, dass Istrien das Land des flüssigen Goldes ist? Laut dem Olivenölführer, Flos Olei, sei Istrien die beste Olivenölregion der Welt und das obwohl die moderne Olivenölproduktion in Istrien erst vor rund 25 Jahren begann.



**WUSSTEST DU**, dass es in Novigrad ein tolles Tierheim gibt? ...und IstriaBike stolzer Unterstützer der Tierhilfe Istrien ist. Neben der monatlichen Unterstützung unseres Patenhundes Biba sammeln wir viele Spenden (materielle und finanzielle) und versuchen damit einen kleinen Beitrag zu leisten. Adoptiv(hunde)eltern und Spenden sind natürlich immer herzlich willkommen!



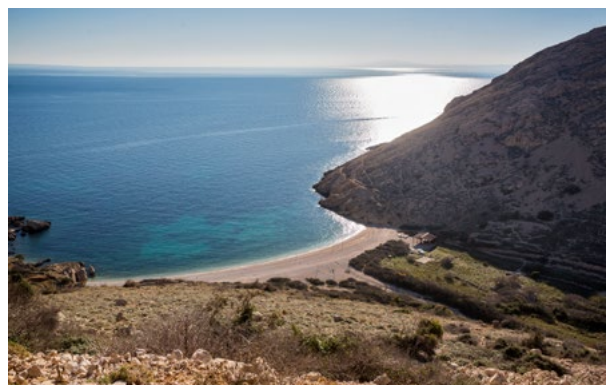
**WUSSTEST DU**, dass es in Istrien ausgezeichneten Wein gibt?

Es gibt nämlich eine Vielzahl an ausgezeichneten Winzern, die neben dem typischen Malvasia (leichter Weißwein) auch Chardonnay produzieren. Das Gebiet rund um Motovun ist bekannt für seinen rubinroten Teran-Wein.



**WUSSTEST DU**, dass Istrien ein Land der Feen und Riesen ist?

Legenden erzählen von Veli Joze, dem Riesen, der einst den Zinnturm von Motovun „schief rüttelte.“ Auch die istrischen Feen arbeiteten hart und haben anderem sie das Amphitheater in Pula und die Brijuni-Inseln erschaffen.



**WUSSTEST DU,**

dass schon Literaturgrößen von Istrien fasziniert waren? Dante Alighieri, Jules Verne, Thomas Mann und James Joyce sind wahrscheinlich die bekanntesten Literaturgrößen, die von Istrien inspiriert wurden und in ihren Werken darüber schrieben. Jules Verne thematisierte beispielsweise die Schlucht von Pazin mit ihrer Festung in seinem Roman „Der Graf Sandorf“.

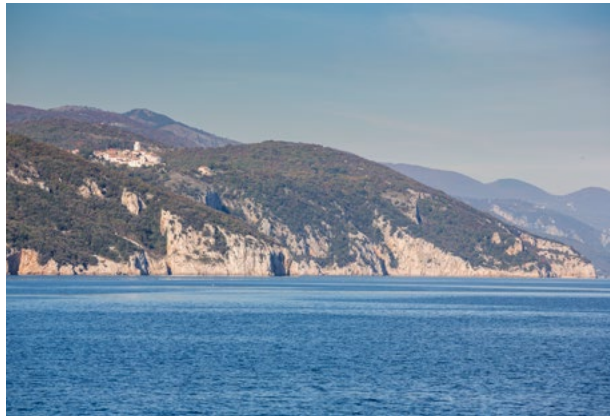


**WUSSTEST DU,** dass Istrien ein Land der Gourmets ist?

Die meisten der besten Restaurants und Konobas (landestypische Lokale) befinden sich im Nordwesten der Halbinsel. Hier kommen Trüffel, Wildspargel, Meeresfrüchte und fangfrischer Fisch auf den Tisch. Das Restaurant Monte in Rovinj bekam als erstes Restaurant Kroatiens (!) einen Michelin Stern verliehen.



**WUSSTEST DU,** dass es in Istrien noch immer Spuren der k. und k.-Zeit sowie die Festungsanlage zu entdecken gibt? Pula bietet eine Vielzahl an bis heute bestehenden Objekten aus der k. und k. Zeit sowie die Festungsanlage, die bis heute funktionierende Werft, deren Grundstein Kaiserin Sisi legte. Ebenso wie das Marktgebäude, das auch noch immer in Betrieb ist. Zauberhaft sind die Villen dieser Epoche an der Ostküste hinauf bis Opatija (Abbazia).



# Maximierung deines Trainingseffektes: Do's and Dont's im Trainingslager

*Worauf sollte man achten, um den Trainingseffekt eines Trainingslagers zu maximieren? Ein paar Hinweise aus praktischer Sicht von Heike Priess.*

## Eine Frage stellt sich vorweg: Warum besuchst du ein Rad- oder Tri-Camp?

**MÖGLICHKEIT A:** Urlaub machen. In diesem Fall rate ich dazu, die Urlaubstage voll auszunutzen. Sport nach Lust und Laune, Kaffee und Kuchen nach Gusto, freie Auswahl am Buffet, Alkohol nach Belieben. Hab Spaß und genieße die Zeit maximal! Das Leben ist kurz, Urlaubstage sind rar, und bezahlt hast du es auch!

**MÖGLICHKEIT B:** Mix aus Urlaub und sportlichen Zielen. Vermutlich bereitest du dich auf eine sportliche Veranstaltung oder einen Wettkampf vor. Dabei geht es aber nicht, oder nicht ausschließlich, um neue Bestzeiten, sondern um das Dabeisein, das Erleben, das Tun. Da du ein Mix aus Möglichkeit A und C bist, mach auch einen Mix der Möglichkeiten aus A und C. Such dir aus, was für dich und dein Ziel am besten passt.

**MÖGLICHKEIT C:** Sportlich ambitioniertes Trainingslager. Du bereitest dich auf einen für dich wichtigen Wettkampf vor? Du willst deine persönliche Bestzeit erreichen? Du willst zum ersten Mal an einem langen Wettbewerb teilnehmen? Dann lies diesen Artikel aufmerksam durch. Ich hoffe, dir noch ein klein wenig Optimierungspotential für dein Trainingslager aufzeigen zu können!

## 06:00-09:00 Uhr – Der Tag beginnt.

Ein gewöhnlicher Trainingstag beginnt entweder direkt mit dem Frühstück oder einer ersten Trainingseinheit.

Wenn vor dem Frühstück trainiert wird, sollte dies auf keinen Fall nüchtern geschehen. Ein Nüchtern-Training bedeutet für den Körper immer eine größere Herausforderung als ein Training unter normalen energetischen Bedingungen. Da ein Trainingslager, aufgrund des Umfangs und der Dichte der Einheiten, bereits einen außergewöhnlich großen Reiz darstellt, sollte man den Körper nicht zusätzlich stressen. Dies birgt die Gefahr, dass die Regeneration und das Immunsystem negativ beeinträchtigt werden.

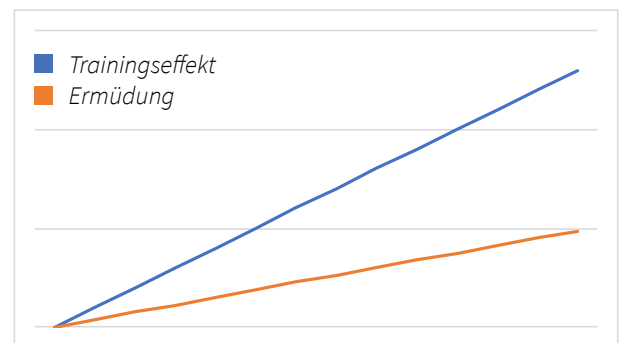
Abhilfe schafft eine kleine, leicht verdauliche Mahlzeit, egal ob fest oder flüssig, kurz vor Beginn des Morgentrainings. Riegel, Gel, Iso, Tee mit Honig, Obst oder ähnliches.

Während der Belastung wird dies verstoffwechselt und der Hauptteil der Einheit findet unter positiven energetischen Bedingungen statt.

Egal ob mit oder ohne Morgentraining, das Frühstück ist eine wichtige Mahlzeit im Trainingslager. Es bereitet die anstehenden Einheiten vor und trägt zum Gelingen des gesamten Trainingstages bei. Selbst die schlechten Frühstückser sollten versuchen, ausreichend zu essen.

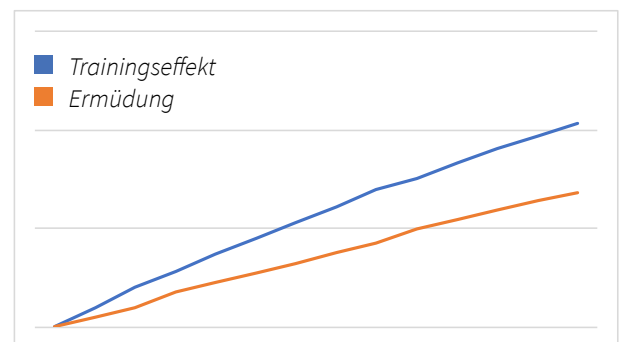
Zwischen einem reichhaltigen Frühstück und der nächsten Trainingseinheit sollten ein bis eineinhalb Stunden liegen, damit das Essen nicht im Magen liegt, wenn man mit dem Training beginnt.

Die Art der Speisen sollte sich nach der anstehenden Einheit richten. Steht Laufen auf dem Plan, sollte man eher leicht und kohlenhydratreich essen. Umso intensiver die Einheit, umso leichter sollten die Speisen sein. Steht hingegen eine lange und ruhige Radfahrt auf dem Programm, spricht nichts gegen Eiweiß und Fett satt. Dies wird normalerweise gut vertragen und liefert länger Energie als leichte Nahrungsmittel.



### IDEALTYPISCHER VERLAUF EINES TRAININGSLAGERS:

*Man beginnt gut ausgeruht. Der Trainingseffekt steigt von Tag zu Tag. Gleichzeitig nimmt die Ermüdung zu, jedoch nicht übermäßig stark. Am Ende fühlt man sich ausgelastet und ermüdet, aber nicht erschöpft.*



*Wenn die Regeneration aus unterschiedlichen Gründen nicht optimal ist, nimmt die Ermüdung mehr zu als nötig. Der Trainingseffekt fällt geringer aus.*

## 09:00-15:00 Uhr – Haupttrainingseinheit

Energetisch gut versorgt, Radflaschen aufgefüllt, mit Sonnencreme eingecremt, Verpflegung, Ärmlinge, Windbreaker, Wind-/Regenjacke, Telefon, Geld und im Ausland den Ausweis in den Trikotaschen, geht es in die Haupteinheit des Tages

## Jede Einheit wirkt sich stets auf die nächste und alle folgenden Einheiten aus!

Das ist eine Grundregel, die es zu beachten gilt. Fehler, die in einer Einheit gemacht werden, lassen sich in der Gesamtbelastung eines Trainingslagers wesentlich schwerer ausgleichen als bei normalem Trainingsumfang zuhause.

Fatale Auswirkungen hat es, wenn man ‚überzockt‘. Das trifft natürlich nicht nur auf das Training im Trainingslager zu, aber hier ist die Gefahr größer als daheim. Man fährt in der Gruppe, hat Spaß, die Sonne scheint, fährt neue Strecken, kurzum, die Glückshormone im Körper führen dazu, dass man es einfach mal krachen lässt. Einmal ist keinmal, sofern man es nicht komplett übertreibt.

Wenn man sich aber dauerhaft überfordert, fällt das Gleichgewicht von Belastung und Erholung negativ aus. Die Ermüdung nimmt stark zu, der Trainingseffekt hingegen kaum oder gar nicht mehr.

Darüber hinaus verfehlt man womöglich den Zweck der Einheit und des gesamten Trainingslagers. Häufig soll die Grundlagenausdauer verbessert werden. Ohne zu weit auszuholen: Grundlagentraining bedeutet, sich in einer stabilen Mischform aus Fettsäure- und Kohlenhydratstoffwechsel über eine längere Zeitdauer konstant zu bewegen. Es kommt dabei nicht auf das völlige Gleichmaß an, es geht nur darum, Ausreißer, vor allem nach oben, zu vermeiden. Denn Laktat bzw. dessen Begleiterscheinung, die Wasserstoffionen, wirken fettstoffwechselhemmend.

Drückt man also mehrmals Wellen und Anstiege durch und baut dabei jedes Mal Laktat auf, stört man den Grundlagenausdauererfolg der Einheit massiv.

Fährt man ständig etwas zu intensiv, bewegt sich der Körper ununterbrochen in einer Mischform aus aerober und anaerober Energiebereitstellung. In diesem Fall kann man nicht mehr von reinem Grundlagenausdauertraining sprechen. Aerob bedeutet, dass Energie aus Fettsäuren und Kohlenhydraten ohne die Bildung von Laktat gewonnen wird. Anaerob, dass der Zelle aufgrund höherer Intensität nicht genügend Sauerstoff zur Verfügung steht und daher Laktat gebildet wird. Training in diesem Mischbereich führt zu einer ungenügenden Ausbildung der Grundlagenausdauer.

Will man im Trainingslager die Grundlagenausdauerleistung verbessern, empfiehlt es sich daher dringend, die Intensität, vor allem bei den langen Einheiten, niedrig zu halten. Wähle die passende Gruppe für dein Leistungsniveau, lass dich nicht mitreißen wenn die Post abgeht, obwohl sie es nicht sollte, iss und trink kontinuierlich und ausreichend, denn:

Ebenfalls fatale Auswirkung hat ein Hungerast! Nach vollständiger Entleerung der Glykogenspeicher benötigen diese bis zu 48 Stunden, um wieder vollständig regeneriert zu sein. Das bedeutet, alle Einheiten der folgenden zwei Tage sind weniger effektiv, benötigen mehr Regeneration und schwächen

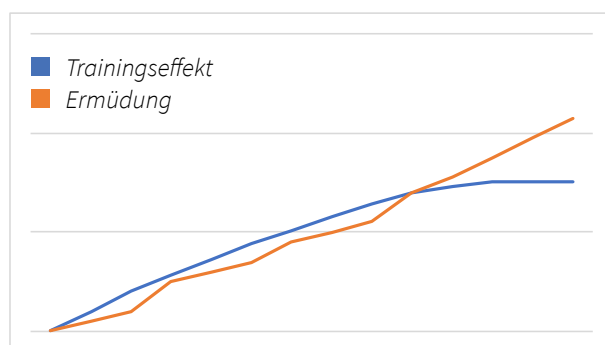


das Immunsystem zusätzlich. Alles in allem also eine echte Dummheit, denn mit etwas Disziplin und Achtsamkeit lässt sich ein Hungerast problemlos vermeiden.

Eine kontinuierliche und ausreichende Nahrungsaufnahme während des Trainings beeinflusst nicht nur die Effizienz positiv, sondern wirkt sich auch positiv auf die Regeneration und damit indirekt schon auf die nächste Einheit aus. Regeneriert man zwischen zwei Einheiten ein paar Prozent mehr, geht man die nächste Einheit erholter an und hat dadurch wiederum einen Zugewinn an Effizienz.

Genauso wichtig wie die Nahrungsaufnahme ist der Flüssigkeitshaushalt. Zu wenig trinken wirkt sich ebenfalls negativ aus. Was, wie und wann man essen und trinken sollte, sowie weitere Informationen zum Thema Ernährungsstrategien zur Verbesserung der Regeneration gibt es im Artikel von Caroline Rauscher hier in diesem Heft.

Ein weiterer, leicht zu vermeidender Fehler ist ein Sonnenbrand. Ein Sonnenbrand ist eine Entzündung der Haut. Eine Entzündung ruft eine Abwehrreaktion des Immunsystems hervor. Wie bereits angesprochen ist jede unnötige Schwächung des Immunsystems während eines Trainingslagers zu vermeiden, um die Regeneration nicht negativ zu beeinträchtigen.



*Im Worst-Case-Szenario kann sich der Körper nicht mehr erholen, ein Infekt kündigt sich an oder ist bereits ausgebrochen, der Trainingseffekt stagniert oder ist sogar rückläufig.*

## 15:00-19:00 Uhr Nachbereitung / Vorbereitung der nächsten Einheit / Weitere Einheit

Egal ob noch eine Einheit folgt oder nicht: Die Haupttrainingseinheit sollte nachbereitet werden. Dazu empfehlen sich folgende Dinge.

**1. ERNÄHRUNG.** In den ersten 60 Minuten nach Ende des Trainings ist der Körper besonders aufnahmefähig. Man sollte in diesem Zeitfenster beginnen, das Energie- und Flüssigkeitsdefizit auszugleichen.

**2. KEIN ALKOHOL UNMITTELBAR NACH DER EINHEIT.** Es gehört in den Bereich der Mythen, dass Alkohol den Trainingsreiz zerstört. Was er aber tut, ist die Regeneration zu beeinträchtigen. Alkohol ist ein Gift und wird vom Körper vorrangig abgebaut und ausgeschieden. Die durch das Training angefallenen Stoffwechselprodukte werden dadurch langsamer und später abgebaut – die Regeneration ist gestört.

### 3. FÜSSE HOCH LEGEN / POWER NAPPING.

Schlaf fördert bewiesenermaßen die Regeneration. Ein kurzer Power Nap oder eine lohnende Pause im Bett oder am Pool sind absolut empfehlenswert.

Der Unterschied zwischen einem Profisportler und einem Amateur sind nicht unbedingt die geleisteten Trainingsstunden. Heutzutage trainieren manche Amateure genau so viel wie Profis. Während der Amateur aber zwischen dem Training zur Arbeit geht, hat der Profi Zeit zur Regeneration. Im Trainingslager hat man den Luxus, genau wie ein Profi trainieren zu können. Man hat Zeit für das Training und für die Regeneration! Also, ab ins Bett!

**4A.** Steht noch eine weitere Trainingseinheit auf dem Plan kann diese nun beginnen.

Da die Glykogenspeicher nach dem bisherigen Training noch nicht wieder vollständig aufgefüllt sind, gilt es auch jetzt nochmal auf die Ernährung zu achten. Bei einer kürzeren Einheit reicht es vermutlich, direkt vor Beginn nochmal Kohlenhydrate zuzuführen. Steht eine längere Einheit oder Intensität auf den Plan, sollte auch während der Einheit Energie zugeführt werden.

Nicht vergessen, jede Einheit hat Auswirkung auf die nächste. Führt man in der letzten Einheit des Tages Energie zu, entleeren sich die Speicher nicht so stark und können sich über Nacht besser bis vollständig erholen. Der Füllstand bleibt insgesamt hoch bis sehr hoch, was in einem Trainingslager wünschenswert ist.

**4B.** Wenn keine weitere Trainingseinheit mehr folgt, sollte man sich nun nochmal mit regenerativem Charakter bewegen. Was für Triathleten an der Tagesordnung ist, sollte auch dem reinen Rad- oder Laufsportler nicht fremd sein: Die Nachbereitung einer Einheit durch das Bewegen in einer anderen Disziplin.





Nach einer langen Radfahrt bietet sich ein kurzer, lockerer Lauf oder eine kurze, lockere Schwimmeinheit an. Ein anstrengender Lauf wird hingegen durch eine regenerative Radfahrt oder Schwimmeinheit nachbereitet. Oft belächelt aber total unterschätzt ist der positive Effekt des Aquajoggings. Ohne jegliche Belastung wird der Körper nochmal bewegt und kann Stoffwechselendprodukte effektiv abbauen. Aktive Regeneration ist besser als passive Regeneration!

##### **5. DEHNEN, MOBILISATION, FASZIEN TRAINING (ROLLEN), MASSAGEN.**

Auch wenn es nicht wissenschaftlich belegt ist, lässt die Erfahrung eine eindeutige Aussage zu: Dehnen tut einfach gut. Mehrmaliges Dehnen von rund 30 Minuten Dauer über das gesamte Trainingslager verteilt, hilft dabei, die Gesamtbelastung besser zu verkraften. Es treten weniger Verspannungen auf, die stark beanspruchte Muskulatur bleibt länger elastisch. Massagen am Ende des Trainingstages lockern die Muskulatur ebenfalls hervorragend. Was im Leistungssport gängige Praxis ist, sollte man sich auch im Trainingslager ab und zu gönnen. Entweder als Abschluss eines Trainingstages oder am Entlastungs-/Ruhetag.

##### **19:00-06:00 Uhr Abendessen und Schlafen**

Ein harter und anstrengender Trainingstag ist geschafft. Das Buffet ist eröffnet! Informationen zu was und wieviel überlasse ich wieder der Fachfrau Caroline Rauscher. Aus Trainersicht sage ich nur: Mahlzeit! Lasst es euch schmecken, ihr habt es verdient. Aus persönlicher Sicht sage ich: Alkohol in Maßen, mit entsprechendem Abstand zur letzten Trainingseinheit, schadet nicht!

Die letzten Empfehlungen um den Trainingseffekt zu maximieren betreffen die Nachtruhe. Auf ausreichend Schlaf muss unbedingt geachtet werden. Weniger als acht Stunden sollten es auf keinen Fall sein, zehn sind nicht zu viel! Wie bereits angesprochen: Schlaf fördert die Regeneration. Ebenfalls wissenschaftlich diskutiert, aber aus Erfahrung gut: Kompressionsbekleidung. Nach harten Trainingstagen wacht man mit besseren Beinen auf, wenn man Kompressionsstrümpfe im Schlaf getragen hat. Dies trifft sicher nicht auf jeden zu. Ich und viele meine Athleten schwören aber darauf. Einfach mal ausprobieren.

Ich wünsche ein maximal erfolgreiches Trainingslager!

*Eure Heike*



*Heike Priess, Personal-Triathlon-Training.de  
Hauptberufliche Triathlontrainerin  
Campleitung bei IstriaBike  
Trainer A der Deutschen Triathlon Union  
Ehemalige Langdistanztriathletin mit Pro-Lizenz  
Seit 2015 ‚Hobby‘ Radsportlerin (Sieger RaR, Finisher PBP  
und RAA 2er Team, 2017 Teilnahme RAAM 4er Team und LEL)*



# Die besten Tipps für dein Trainingslager von trinews Herausgeber und Triathlet Stefan Leitner

*Um das Maximum aus deinem Trainingslager in Istrien herauszuholen, möchte ich dir gerne ein paar Tipps mit auf den Weg geben.*

Dein Trainingslager beginnt bereits mit einer guten Vorbereitung zu Hause. Ein Trainingslager ist nicht nur für dich eine intensive Belastung, auch das Material wird stark belastet. Aus diesem Grund solltest du nochmals dein Rennrad zum Händler deines Vertrauens bringen und ein „Frühjahresservice“ machen lassen. Nimmst du dein Rad nicht mit, sondern leihst dir vor Ort ein Rennrad aus, ist es ratsam, nochmals vom Verleiher deine Reservierung bestätigen zu lassen. Die meisten Leihräder werden ohne Pedale ausgegeben. Packe rechtzeitig also auch deine Pedale ein, damit du nicht böse überrascht werden kannst.

Trainingstechnisch solltest du in der Woche vor dem Trainingslager deinen Trainingsumfang etwas reduzieren, um ausgeruht im Trainingslager anzukommen.

## ANKUNFT

Kein Stress – du gewinnst am ersten Tag noch keine Preise. Gehe deinen ersten Tag im Trainingslager locker an und absolviere eine erste Erkundungstour durch die nähere Umgebung. Zwei bis drei Stunden am Fahrrad sind durchaus schon drinnen – aber achte darauf, dass du immer locker und im unteren Grundlagenbereich unterwegs bist. Schließlich muss sich auch erst der Körper an die neue Umgebung und die Temperatur akklimatisieren. Der Kopf hat sich schnell akklimatisiert und möchte bereits „Gas geben“. Höre aber auf deinen Körper!

## ERNÄHRUNG

Achte darauf, dass dein Frühstück ausgewogen ist. Um in keinen „Hungerast“ zu fahren ist es während dem Training wichtig, dass du regelmäßig etwas zu dir nimmst. Einer der größten Fehler ist es, während dem Training nichts zu essen, in der Hoffnung, dadurch etwas an Gewicht zu verlieren. Irrtum – das geht garantiert nach hinten los. Ein Trainingslager ist nicht dazu da, um Gewicht zu verlieren.

Und nach dem Training wartet schon das Abendessen. Nachdem du während dem Training bereits einen Großteil der Kalorien wieder zu dir genommen hast, ist das Kalorienloch nicht sehr groß. Lass dich nicht von Vielfalt und Menge der angebotenen Speisen allein zur Ausnutzung der vollen Tellergröße verleiten, sondern achte auch auf eine Zufuhr von Eiweiß und Gemüse. Das eine oder andere Dessert im Laufe des Trainingslagers ist durchaus erlaubt, aber auch hier gilt, Qualität vor Quantität.

## TRAINING

An den ersten Tagen ist Vorsicht geboten. Man neigt dazu, sich für eine stärkere Gruppe am Rad zu melden – auch mit dem Hintergedanken „im Windschatten komm ich ja eh mit“. Man tut sich selbst damit keinen Gefallen. Lieber in einer etwas langsameren Gruppe mitfahren.

Die Trainingsintensität sollte vorwiegend im Grundlagenbereich sein. Der Trainingsumfang in der ersten Woche des Trainingslagers sollte nicht von 0 auf 100 gesteigert werden. Das Doppelte deines Trainingsumfanges von zu Hause kann dein Körper allerdings noch verarbeiten. Schließlich hast du auch mehr Zeit für die Regeneration.

Viel Spaß bei deinem Trainingslager in Istrien!  
Ich wünsche dir eine wunderschöne Zeit.

*Euer Leiti*



*Stefan Leitner ist ambitionierter Leistungssportler und Herausgeber von Österreichs größtem Triathlon Magazin „Trinews“. Als Triathlet wurde er 2014 und 2016 bei den IRONMAN World Championship in Hawaii bester Österreichischer Altersklasse-Athlet und erreichte in seiner Altersklasse sogar das Podium.*

**trinews**  
www.trinews.at



*Your team  
without limits*

Beste Qualität und höchste Individualität von  
Ihrem Spezialisten für Vereinsbekleidung

+++ RUN +++ BIKE +++ TRIATHLON +++



[www.xasports.at](http://www.xasports.at)



**SPEZIAL-  
ANGEBOT:**

**KENNENLERNEN & SPAREN!**

3 Ausgaben Kochen & Küche  
um nur € 6.— (inkl. MwSt. und Porto)

KOCHEN & KÜCHE – ÖSTERREICHS GEPFLEGTE KÜCHE  
Das monatlich erscheinende Rezept-Magazin für alle,  
die sich für Kochen, für gutes Essen, für Infos zu Lebens-  
mitteln und für kulinarische Regionen interessieren.

SIE SPAREN  
**€ 4<sup>50</sup>**



[www.facebook.com/kochenundkueche](http://www.facebook.com/kochenundkueche)



Koch-Videos: [www.youtube.com/kochenundkueche](http://www.youtube.com/kochenundkueche)

**JETZT EINFACH & BEQUEM BESTELLEN:**

Tel.: +43/316/82 16 36-142 oder DW 143

E-Mail: [leserservice@kochenundkueche.com](mailto:leserservice@kochenundkueche.com)

Mehr als 4.000 Rezepte online unter

[www.kochenundkueche.com](http://www.kochenundkueche.com)

## IstriaBike & Boat

Leinen los – IstriaBike&Boat 2017

Das Warten hat ein Ende, denn 2017 ist es wieder soweit! IstriaBike & Boat erkundet wieder per Rennrad und Schiff die wunderbare Inselwelt Kroatiens und sticht von **23.9.-30.9.2017** mit der MS Morena in See. Für Schnellentschlossene gibt es noch ein paar Restkabinen für diese wunderbare Reise. Besser und chilliger kann die Radsaison wohl kaum ausklingen! Infos und Buchung unter [WWW.ISTRIABIKE.COM](http://WWW.ISTRIABIKE.COM)

## Schönberg 1/8-Man

Auf- und Einsteiger wanted beim Schönberg 1/8-Man!  
Der 2. Schönberg 1/8 MAN Triathlon am 10. September ist nicht nur der ideale Triathlon für Newcomer, die wunderbare Veranstaltung in der Gegend rund um die Weinhochburg Langenlois ist ebenso perfekt für erfahrene Athleten und Staffeln. Durch die moderaten Distanzen des Events (0,5-20-5) ist die Herausforderung für jeden, der sich vorbereitet, gut zu schaffen. Denn allein das grandiose Kuchenbuffet im Ziel sollte Anreiz genug für ein Finish sein.

**Schönberg** m Kramp  
**1/8MAN TRIATHLON**



- Kinderaquathlon
- Sprintdistanz: 750 m / 20 km / 5 km
- Olympische Distanz: 1.500 m / 40 km / 10 km
- Staffel Olymp. Distanz: 1.500 m / 40 km / 10 km



**SUEDSTEIERMARK FIRMEN TRIATHLON**  
300 m / 20 km / 5 km



## Perfekte Sommerlocation zum Radeln – Camp Royal X am Millstätter See

„Der Millstätter See ist ein Geheimtipp für Genussradler, aber auch für Profi-Rennradfahrer. Ob es eine Fahrt auf den Großglockner ist oder die beliebte Nockalmrunde – eine atemberaubende Landschaft und viele Höhenmeter warten auf euch!“, so Philipp Gruber von Camp Royal X.

Das Hotel ROYAL X bietet für Sportler aller Art eine optimale Trainings- und Urlaubslocation: Segel- und Surfschule, Mountainbike- und Radverleih mit Servicestation, Hallenbad, Wellnessbereich, Tennishalle und vieles mehr. Vom Einzelzimmer bis zum Gruppen- und Familienappartement, vom Frühstück bis hin zur Vollpension mit Sportlersnack kann der Gast sich seinen Trainingsaufenthalt individuell gestalten.

[WWW.HOTELROYALX.AT](http://WWW.HOTELROYALX.AT)



## Gewinn ein Wochenende im Camp Royal X!

IstriaBike verlost gemeinsam mit dem Hotel ROYAL X unter allen RadcampteilnehmerInnen 2017 einen Urlaubsgutschein für 2 Personen für 2 Nächte inkl. Halbpension! Wer teilnehmen will, sendet einfach eine Mail mit dem Betreff „Gewinnspiel Camp Royal X“ mit Namen, Adresse und Telefonnummer an: [OFFICE@ISTRIBIKE.COM](mailto:OFFICE@ISTRIBIKE.COM). Der Gewinner wird schriftlich verständigt. Keine Barablöse möglich. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Einsendeschluss ist der 01. August 2017

## Ladies Week

Ladies – we want you!

Für alle Ein- und Aufsteigerinnen ist die **ISTRIBIKE LADIES TRI WEEK** genau das Richtige! Die Triathlonwoche für Frauen findet natürlich auch in diesem Jahr wieder statt und zwar von **22. BIS 29. APRIL 2017**. Unter der Leitung von Headcoach Heike Priess und ihrem Team wird den Damen ein perfekt abgestimmtes Programm für die Woche geboten und natürlich alle offenen Fragen rund um das Thema Triathlon beantwortet. Jede Menge Tipps und Kniffe vom Profi sind natürlich auch dabei. Also, Freundin einpacken und auf geht's zur IstriaBike Ladies Tri Week! Infos und Buchung unter [WWW.ISTRIBIKE.COM](http://WWW.ISTRIBIKE.COM)

Für wen's 2017 schon zu spät ist, der hat 2018 die nächste Chance.





JACOB ZURL  
empfeht  
OMNi-BiOTiC®

# GESUNDER DARM = HÖCHSTLEISTUNG



## Wieder im Rennen mit OMNi-BiOTiC® POWER

Intensive körperliche und psychische Belastung kann zu entzündlich veränderten Darmschleimhäuten führen.

Jetzt stark aus der Mitte mit OMNi-BiOTiC® POWER!

---

## KLEINE VELOSOPHIE

*»...als sich der zarte Hauch einer Meeresbrise zum Fahrtwind in meine Nase gesellt, radle ich gerade über die sanften Hügel von Olivenhainen und Weinbergen. Inmitten dieser traumhaft-grünen Landschaft entdecke ich die kleinen, romantischen Steindörfchen, die hoch oben auf ihren Kegelbergen thronen und über dieses schöne Stück Land zu wachen scheinen. Eine tiefe, innere Zufriedenheit überkommt mich und ich weiß, ich bin angekommen, im Radparadies Istrien...«*



# Ernährung und Regeneration – Grundlagen deines Trainingserfolgs

von Caroline Rauscher

*Ein ideales Zusammenspiel aus Training, Regeneration und Ernährung ist maßgeblich für deinen optimalen Trainingserfolg verantwortlich. Bei vielen Sportlern sind diese Grundlagen mittlerweile fixer Bestandteil eines gut durchgeplanten Trainingsprogramms geworden. Grund genug, sich eines Teils dieses Themas genauer zu widmen. Deshalb nimmt im folgenden Artikel die führende Ernährungsexpertin im Ausdauersport, Caroline Rauscher von NFT ([www.nutritional-finetuning.com](http://www.nutritional-finetuning.com)) Ernährung und Regeneration genauer für euch unter die Lupe!*

Bei Sportlern sind verschiedenste Methoden zur Förderung der Regeneration beliebt. Welche dieser Methoden und Möglichkeiten am besten geeignet ist, hängt von Faktoren wie der Art der durchgeführten Belastung, dem Zeitfenster zur nächsten Einheit oder zum Wettkampf und natürlich auch von den Möglichkeiten, die dem Athleten in diesem Moment gerade zur Verfügung stehen, ab.

Werden durchdachte Regenerationsstrategien in das Programm miteinbezogen, bringt das folgende Vorteile mit sich:

- Verbesserung der Qualität des nachfolgenden Trainings
- Verbesserung der Performance im anstehenden Wettkampf
- Reduziertes Risiko für ein Übertrainingssyndrom
- Reduktion der Gefahr von Überlastungsschäden (Verletzungen)
- Schutz des Immunsystems

## **Angepasste Ernährung – wichtige Regenerationsmaßnahme**

Will man die vielen und oftmals auch harten Trainingsstunden in optimale Leistungssteigerung umwandeln, so sollte man sich als Athlet bewusst sein, dass die richtige Ernährung einen großen Schlüsselfaktor dazu beiträgt. Auch wenn sich die meisten Sportler vorrangig auf die Verpflegung rund um den Wettkampf konzentrieren, so steigt doch das Bewusstsein immer mehr dafür, welche entscheidende Rolle die optimale Versorgung vor und nach dem Training eigentlich spielt.

## **Die Bereiche einer optimalen Regeneration**

- *Wiederbefüllen von entleerten Kohlenhydratspeichern in Leber und Muskulatur (fuelling up) – Aktivierung entsprechender biochemischer Stoffwechselwege.*
- *Ersatz von schweißbedingten Flüssigkeits- und Elektrolytverlusten*
- *Unterstützung des Immunsystems (Training bedeutet Stress für den Körper – Erholung ist angesagt).*
- *Aufbau neuer Muskelproteine, roter Blutkörperchen und anderer zellulärer Komponenten als Teil von Reparatur- und Adaptionsprozessen.*

Die Bedeutung von jedem einzelnen dieser Bereiche variiert je nach Trainingseinheit und deren Belastung.

Folgende Fragen sind hierbei maßgeblich: Wurden Muskelschäden hervorgerufen? Verlor der Athlet viel Schweiß? Wurde ein Trainingsreiz gesetzt, um die Muskelproteinbildung zu stimulieren?



## **Die Recharging Strategie – Wiederbefüllen (refuelling) der Speicher**

Die beanspruchte Muskulatur ist in der Lage ihre Treibstofflevels (Glykogen) effizient nach der Belastung wiederzube füllen, vorausgesetzt es werden ausreichend Kohlenhydrate angeliefert. In Abhängigkeit von der Trainingseinheit oder der Notwendigkeit für ein bevorstehendes Rennen aufzutanken, muss ein Athlet eine individuell definierte Menge an Kohlenhydraten zu sich nehmen.

Ist die Zeitspanne zwischen zwei Einheiten kürzer als acht Stunden ist es sehr ratsam die verbleibende Zeit für effektives „fuelling up“ zu verwenden, um sich wieder in einen guten „Vorstartzustand“ für die folgende Einheit zu bringen.

Um diesen Prozess der Zwischenregeneration anzustoßen und damit den Stoffwechsel von katabol auf anabol umzuschalten, ist ebenfalls eine bilanzierte Zufuhr von Kohlenhydraten notwendig – und zwar in einem definierten Zeitfenster.



## Rehydrierung

Einen ebenso wichtigen Faktor stellt die sogenannte Rehydrierung dar. Es gilt erlittene Schweißverluste nach der Belastung mit circa 150 % wieder auszugleichen.



*Stoffwechselforgänge einer optimalen Regeneration decken sich zum großen Teil mit denen einer optimalen Trainingsadaption.*

*Es ist wissenschaftlich belegt, dass Adaptionsprozesse eng mit der definierten Zufuhr entsprechender Makronährstoffe (Fett, Eiweiß, Kohlenhydrate) verknüpft sind.*

## Nach dem Training – Unterstützung des Immunsystems

Unser Immunsystem kann durch intensives Training negativ beeinträchtigt werden. Diese Beeinträchtigungen wirken sich über mehrere Stunden nach einem Training auf die Funktionalität unseres Abwehrsystems aus. Dieser Umstand erhöht für viele Athleten das Risiko an Infekten der oberen Atemwege zu erkranken. Eine ausreichende Kohlenhydratversorgung stellt die Grundlage eines intakten Immunsystems sicher.

## Muskelreparatur und -aufbau

Lange und hochintensive Einheiten führen bei suboptimaler Kohlenhydratzufuhr zu einem substanziellen Abbau von Muskelprotein. Um nun wichtige Reparatur- und Aufbauprozesse in der Regenerationsphase zu ermöglichen, ist neben der Kohlenhydratzufuhr, vor allem die Einnahme von hochwertigem Eiweiß sehr wichtig.

# WIR LIEBEN IHR PROJEKT

ALS MEDIENFABRIK GRAZ SIND WIR IHR PARTNER FÜR ALLE IDEEN,  
DIE BEGLEITET UND PROFESSIONELL UMGESETZT WERDEN WOLLEN.

**DENN IHR PROJEKT IST UNSERE LEIDENSCHAFT!**



WIR  
LIEBEN IHR  
PROJEKT.

**MEDIENFABRIK GRAZ**  
Dreihackengasse 20, 8020 Graz  
Telefon: +43 (0)316 / 8095-0  
Fax: +43 (0)316 / 8095-55  
E-Mail: office@mfg.at, www.mfg.at



BOGENOFFSETDRUCK  
DIGITALDRUCK  
KUNSTSTOFFKARTEN  
VERPACKUNGSLÖSUNGEN  
MEDIENDESIGN  
KREATIV-MAILING &  
LETTERSHP  
PROJEKTMANAGEMENT  
IDEENLOUNGE

## Tipps für die Praxis

Warum es oft gar nicht so einfach ist, sich in der Regenerationsphase optimal zu versorgen:

- *Das richtige Essen ist einfach nicht verfügbar oder zur Hand*
- *Es stehen andere Dinge wie Dehnen, Materialpflege und andere auf dem Plan, Essen und Trinken gerät in den Hintergrund*
- *Hunger nach großen Anstrengungen ist oft reduziert, die Erschöpfung ist sehr groß, oft kommt noch Übelkeit nach harten Anstrengungen dazu. Dadurch wird das wichtige „window of opportunity“ verschenkt.*
- *Angeborene Speisen sind oft zu fett und enthalten zu wenige Kohlenhydrate und Proteine.*

Gut geeignete Lebensmittel zur Regenerationsförderung:

- *Sofort nach der intensiven Belastung:  
Optimaler Weise schnell verfügbare Kohlenhydrate und Proteine sowie notwendige Elektrolyte in flüssiger Form zuführen, um eine rasche Aufnahme im Körper sicherzustellen. Wichtig ist, dass die Menge der zugeführten Nährstoffe ausreichend hoch ist. Beispielsweise in Form eines Regenerationsgetränks wie der Regi Drink von Nutritional Fine Tuning.*
- *Sofort nach leichteren Einheiten:  
Milchshake mit einer Prise Salz*
- *Sinnvolle Snacks nach der Belastung:  
Fruchtjoghurt/-quark, Milchreis, Grießbrei, Pudding, Frucht-smoothie, Hefengebäck, Brötchen mit Marmelade oder Honig*
- *Ideale, zeitverzögerte Hauptmahlzeit nach der Belastung:  
Quark mit Ei und Kartoffeln  
Pasta- und Reisgerichte  
Fisch/Fleisch/Tofu (fettarm zubereitet) dazu Reis/Nudeln/Kartoffeln und Gemüse/Salat und ein fruchtbasiertes Dessert*
- *Getränke:  
Mineralwasser, Tee, Saftschorle, alkoholfreies Bier*

### Immun Sport TIPP:

*Bei starker sportlicher Anstrengung ist unser Körper anfälliger für Infektionen und Erkältungskrankheiten, darum braucht er wertvolle Mikronährstoffe, damit die Trainingsroutine nicht unterbrochen wird.*

*Der Körper braucht Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente, weil bei sportlicher Betätigung die Nährstoffdepots abgebaut werden und bei körperlicher Anstrengung werden vermehrt freie Radikale freigesetzt.*



*Caroline Rauscher aus Kehlheim (GER)  
Beruf: Ernährungsexpertin und Apothekerin  
Arbeitet seit Jahren erfolgreich mit Spitzensportlern wie Nils Frommhold, Tobias Angerer, Andrea Henkel, Viktoria Rebensburg, Dominik Landertinger*

*Wir freuen uns, Caroline Rauscher auch dieses Jahr wieder im April bei IstriaBike als Expertin begrüßen zu dürfen!*

*Das Immunsystem wird zusätzlich belastet und die Abwehrkräfte werden geschwächt.*

*Menschen in Bewegung sollten die Nährstoffdepots regelmäßig auffüllen, am besten schon vor körperlicher Anstrengung.*

*Eine Vorreiterrolle übernimmt das Vitamin C, das sich besonders positiv auf das Immunsystem auswirkt und so wie die Spurenelemente Selen, Zink, Kupfer und Mangan, die Zellen vor oxidativem Stress durch freie Radikale schützt.*

*Vitamin E, D und die Gruppe der B-Vitamine sind ebenfalls wichtig. Der Vitamin-B-Komplex kann übrigens noch mehr: Gemeinsam mit dem Magnesium fördert er den Energiestoffwechsel, das wirkt sich wiederum positiv auf die Leistungsfähigkeit aus.*

[WWW.APOMEDICA.AT](http://WWW.APOMEDICA.AT)

# Projekt 6.10 – Eine Rekordfahrt durch America

von Nicole Bretting und Barbara Tesar

*Es war im Jahr 1982 als sich vier Radfahrer an den Kraftakt: „The Great American Bike Race“ wagten und von Oceanside nach Annapolis radelten. Unvorstellbare 4800 Kilometer und 52000 Höhenmeter galt es nonstop zu bewältigen. Das nunmehr als „Race Across America“ bekannte Ultraradrennen zieht bis heute Radsportler aus aller Herren Länder in seinen Bann.*

Bis heute zählt das „Race Across America“ zu den härtesten Herausforderungen der Welt und nur die Wenigsten haben auch das Potential, diesen Grenzgang bis zum Ende zu bewältigen.

Eine Faszination für viele Amateurradfahrer, die sich als Einzelstarter über diverse Langdistanzradrennen weltweit dafür qualifizieren können. Etwas einfacher, aber wohl nicht weniger fordernd, ist die Teilnahme als Team, wo sich die Teammitglieder immer wieder abwechseln.

Denkt man an 4800 Kilometer, die es aus eigener Kraft ohne jeglichen Windschatten und mit viel Schlafentzug zu bewältigen gilt, läuft es einem schon kalt den Rücken hinunter. Denkt man dann noch an Gebirgszüge wie die Appalachen und die Rocky Mountains, heftige Seiten- und Gegenwinde und Temperaturen bis zu 40 Grad Celsius, die das ganze Unterfangen noch zusätzlich erschweren, wird einem immer bewusster, wie unmenschlich ein solches Abenteuer eigentlich ist.

Ein perfekt eingespieltes Betreuersteam, physisch- und psychisch-toptrainierte Athleten, bestes Material und eine präzise Planung sind die Grundlagen für den Erfolg bei dieser sprichwörtlichen Tortur.

## Quatträ Bavariae – Projekt 6.10

Als Team Quatträ Bavariae wagen sich mit Heike Priess, Nicole Bretting, Monika Dietl und Christine Waitz vier Frauen aus Bayern an das Abenteuer Race Across America. Wer nun denkt, den Damen genüge es dabei zu sein, der irrt gewaltig, denn sie wollen mehr: die schnellste jemals von einem Frauenteam gefahrene Zeit nämlich und somit den Streckenrekord der Damen. Und dieser liegt bei schnellen sechs Tagen, elf Stunden und 34 Minuten!

Mit ihrer angepeilten Rekordfahrt wollen sie ein Zeichen setzen und zeigen, dass auch Frauen zu außergewöhnlichen Spitzenleistungen in der Lage sind und peilen daher eine Zeit von sechs Tagen und zehn Stunden an – Projekt 6.10 .



*Christine Waitz, 32, Roth  
Beruf: Kunstpädagogin, Freie Journalistin, Event PR, Coach*

### **SPORTLICHE ERFOLGE:**

*2x Altersklassenweltmeisterin Ironman Hawaii  
Deutsche Meisterin Triathlon Langdistanz  
Vizeweltmeisterin 24h-MTB  
[www.christinewaitz.de](http://www.christinewaitz.de)*

## Teamwork

Auf vier Fahrerinnen kommen sage und schreibe zwölf Betreuer, die organisieren, koordinieren, fahren, kochen und einfach versuchen Probleme aller Art aus der Welt zu schaffen. Ein Kraftakt also, nicht nur für die Damen von Quattrava Bavariae selbst, sondern auch für ihr Betreuersteam, das sich zwei (Arbeits-)Schichten teilt.

Wenn es um Rekorde geht, will jede Minute genau getaktet und das Team perfekt aufeinander abgestimmt sein. Die enormen Strapazen und vor allem der Schlafentzug über sechs Tage lassen Körper und Geist dabei völlig ans Limit gehen. Mentale Stärke ist unumgänglich, denn nur wer im Kopf stark ist, kann beim Race Across America bestehen.

Temperatur- und Wetterschwankungen, Rhythmuswechsel, Wind und jede Menge Höhenmeter über die Appalachen und Rocky Mountains loten die körperlichen wie mentalen Grenzen wohl völlig neu aus.



**»WER MIT LEIDENSCHAFT ZU  
WERKE GEHT, KANN AUCH ÜBER-  
DURCHSCHNITTLLICHE  
LEISTUNG ZEIGEN«**

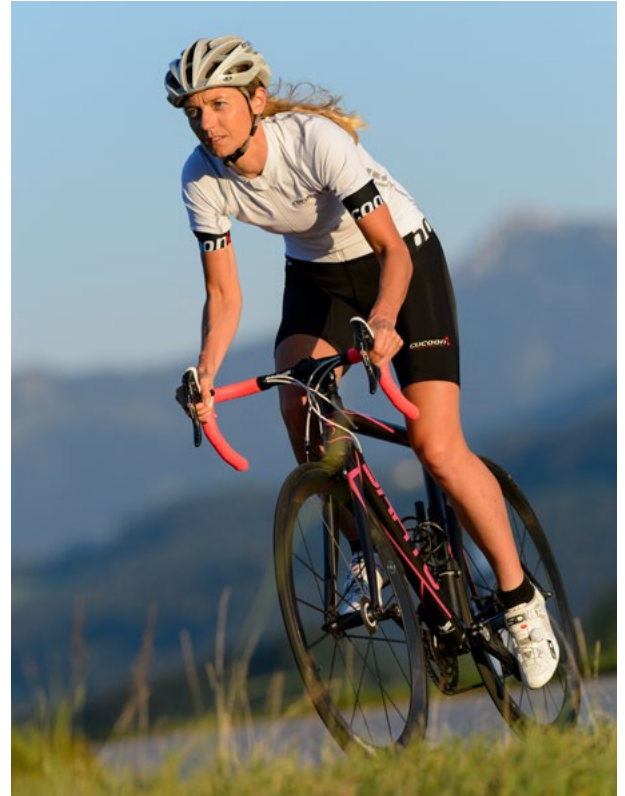
*– Nicole Bretting*

## Vorbereitung ist alles!

Die Planungen und Organisationen des Teams beginnen bereits viele Monate im Voraus. Akribische Streckenplanungen, ja selbst die Einkäufe, Speisepläne, Tank- und Schlafpausen müssen vorab feststehen. Nicht zu vergessen: Material- und Techniklisten.

Die Aufgaben der Crew sind vielfältig. Die Mannschaft navigiert die Fahrerinnen durch Amerika, hat zu jederzeit das Regelwerk fest im Blick, kümmert sich um die Instandhaltung der Fahrräder und die Verpflegung des Teams. Hinzu kommen Massagen und Physiotherapie, Berge von Wäsche, die täglich gewaschen und getrocknet werden müssen.

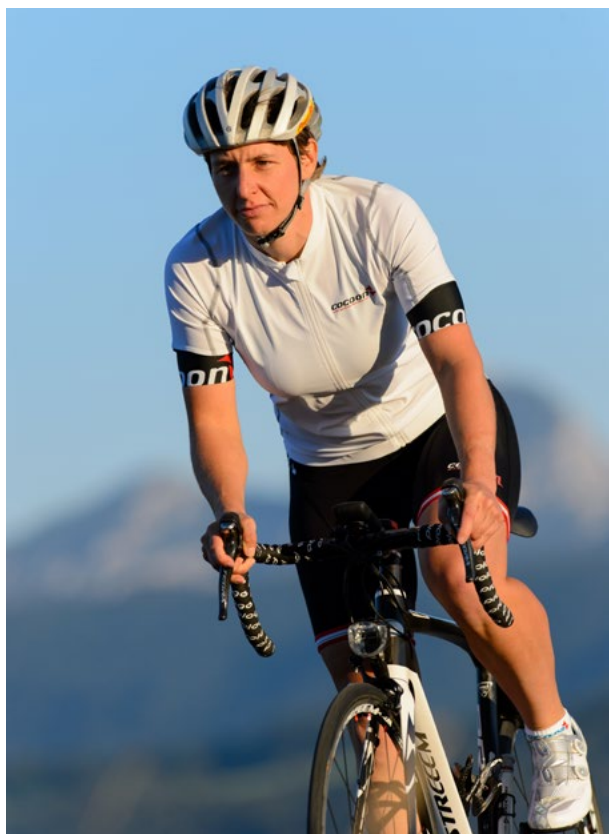
Viele Räder also, die hier perfekt ineinandergreifen müssen, um diesen sportlichen wie auch organisatorischen Kraftakt wahr werden zu lassen.



*Monika Dietl, 38, Freising  
Beruf: Bankkauffrau*

### **SPORTLICHE ERFOLGE:**

*Gesamtsieg Öztaler Radmarathon 2013,  
Gesamtsieg Super Giro 2014 und 2015  
[www.pulsanschlag.de](http://www.pulsanschlag.de)*



*Heike Priess, 39, Dietramszell  
Beruf: Headcoach von Personal-Triathlon-Training  
Campleiterin bei IstriaBike*

**SPORTLICHE ERFOLGE:**

*Platz 6 Challenge Roth  
Deutsche Vize Meisterin Triathlon Langdistanz  
2015 Siegerin Rad am Ring, 24h Einzelfahren  
[www.heikepriess.de](http://www.heikepriess.de)*



*Nicole Bretting, 45, Hohenwart  
Versicherungskauffrau, Betriebswirtin VWA  
Beruf: Maklerbetreuerin (Versicherung)*

**SPORTLICHE ERFOLGE:**

*2015 Altersklassen Ironman Europameisterin  
2014 Altersklassen Ironman Weltmeisterin Hawaii  
2012 Gesamtzweite Ironman Regensburg  
[www.nicole-bretting.de](http://www.nicole-bretting.de)*

**Webseite und Crowdfunding des Projekts:**

**[www.quattra-bavariae.de](http://www.quattra-bavariae.de)**

*6.10 – ein Projekt, das Wirklichkeit werden soll. Wir glauben an euch, Mädels und freuen uns, dass ihr von Quattra Bavariae im April (15. - 22.4.2017) bei IstriaBike trainieren, faszinieren und inspirieren werdet.*

# IstriaBike – Radsportferien & Triathlontrainingscamps in Istrien!

– Die Topregion für Dein Training in Kroatien.

## Perfekte Trainingsbedingungen:

### *RADFAHREN:*

vielfältige Radstrecken, geführtes Radtraining in verschiedenen Leistungsklassen, einmalige Landschaft und Topographie

### *SCHWIMMEN:*

beheizbarer 25-Meter-Pool,  
Open-Water-Swim in der glasklaren Adria,  
Schwimmtrainer

### *LAUFEN:*

traumhafte Laufstrecken entlang des Meeres  
und durch Olivenhaine,  
400-Meter-Laufbahn

## Perfekte Rund-um Pakete:

Beste Infrastruktur, beste Trainer,  
bestes Know-How und natürlich die  
beste Erfahrung!

## Perfekte Hotels:

Sportlerfreundliche Hotels in der  
3\*- und 4\*- Kategorie

## Details, Termine und Preise:

[WWW.ISTRIABIKE.COM](http://WWW.ISTRIABIKE.COM)

Buche noch heute Dein Trainingslager  
und sichere Dir tolle Vereins-  
und Gruppenrabatte!

## Specials:

- IstriaBike Tricamp
- IstriaBike&Boat
- IstriaBike Ladies Tri Week
- Packages beim Ironman 70.3 Pula

**TERMINE IM FRÜHJAHR  
UND HERBST!**



Eine Region die bewegt.

# Flott bewegt in den frühen Frühling!



„Beweg-Gründe“ gibt es in Österreichs erlebnisreichster und sonnigster RADregion im Süden des Thermenland Steiermark genug: Durch das mediterrane Klima ist es möglich, ab März das Erwachen der Natur und bis spät in den Herbst das Farbenspiel zu genießen.

Rauf aufs Rad, rein in die Laufschiene oder zum ersten Golf-Abschlag: Bereits ab April wird in der sonnigen und erlebnisreichen Radregion „angeradelt“ etwa beim großen Rad-Opening von 7. – 9. April 2017 mit tollem Rahmenprogramm. Die RADregion bietet optimale Trainingsbedingungen für begeisterte Rennradfahrer: milde Temperaturen, topografische Vielfalt, abwechslungsreiche Strecken und ein einziges Coachingprogramm mit Ultracycling-Champignon Edi Fuchs. All dies können Sie beim Rennrad-Camp in Bad Radkersburg von 5. – 9. April 2017 erleben.

## Bewegende Frühlingstage

4 Tage / 3 Nächte in der Unterkunft Ihrer Wahl inklusive Frühstück  
2 Tage Eintritt in die Parktherme oder tägliche Benutzung der hoteleigenen Thermalwasser- & Saunalandschaft  
1 x Rucksack mit Picknick Schmankerl

Hotel****	ab € 209,-
Hotel***	ab € 169,-
Gasthof / Pension	ab € 162,30
Privatzimmer	ab € 133,80

Gültig 1. März bis 31. Mai 2017

**Tipp:** 2 Tage E-Bike € 40,-

## Buschenschank radln

Mit dem Rad zu Wein, Jause und Therme.

3 oder 5 Nächte in der Unterkunft Ihrer Wahl inklusive Frühstück  
1 x Radkarte  
1 x Buschenschank-Jause  
1 x Abendeintritt in die Parktherme (ab 15.30 Uhr) oder tägliche Benutzung der hoteleigenen Thermalwasser- & Saunalandschaft  
1 x Knabberkerne zum Mitnehmen

	4 Tage / 3 Nächte	6 Tage / 5 Nächte
Hotel****	ab € 211,-	ab € 334,-
Hotel***	ab € 122,30	ab € 183,30
Gasthof	ab € 120,80	ab € 183,80
Privatzimmer	ab € 92,30	ab € 136,30

Gültig 1. April bis 31. Oktober 2017

## Auskünfte und online buchen:

Gästeinfo Region Bad Radkersburg, 8490 Bad Radkersburg, Hauptplatz 14  
T: +43 (0)3476 - 2545, info@badradkersburg.at, www.badradkersburg.at

## DIE TRAININGSLOCATION in Kärnten

Das Sporthotel ROYAL X direkt am Millstätter See bietet die beste Location für einen perfekten Trainingsaufenthalt. Ob Triathlon-Trainingslager, Schwimm-Camps, Rad-Trainingslager, sportliche Betriebsausflüge, gruppendedynamische Incentives oder Vereinstage aller Art.

### Einzigartige Sportinfrastruktur:

- 18.000 m<sup>2</sup> Sportareal
- hauseigener Seezugang mit Badestrand
- hauseigenes Hallenbad (14 m x 7 m)
- Segel- & Surfschule mit Bootsverleih
- Wassersportstation mit Ringo und Bananaboatfahren
- Mountainbikestation
- Fahrradverleih (inkl. Servicestation)
- Tennis-Freiplatz
- Tennishalle mit 3 Indoor-Plätzen
- Hauseigene Kletterwand
- Boulderwand
- Fitnessraum
- Slackline-Parcours
- Tanzsäle mit Spiegelwänden
- Seminarräume
- Schau- und Seminarküche
- 2 Beachvolleyballplätze
- 2 Multifunktionsplätze
- Coole Strandbar
- Nordic-Walking-Stöcke-Verleih
- Inline-Skates-Verleih
- wetterunabhängig
- ganzjährig geöffnet

### Highlights:

- Openwaterswim im See
- Direkter Seezugang, Badestrand
- 25 m Sportbecken (Drautalperle - Shuttle wird organisiert)
- Laufstrecken (Wald und Asphalt)
- Rennrad- und Mountainbike-Strecken
- Königsetappe Nockalmstraße, Großglockner-Tour, Ironman-Klagenfurt-Radstrecke
- Unterbringung in den Gruppen- und Familienappartements oder in Doppelzimmern
- Verpflegung (je nach Wunsch individuell)
- und vieles mehr



Reservieren Sie  
Ihre Trainingstage zu  
Best-Preis-Konditionen!

ab **€ 35,00**  
Übernachtung inkl. Frühstück/Person

Informationen und Buchungen unter:

Hotel ROYAL X - Hotel & Sportresort, Seehofstraße 25, 9871 Seeboden, Tel.: +43/(0)4762/81669,  
Mail: office@hotelroyalx.at, Web: www.hotelroyalx.at