Trainingscamp in den Bergen Kolumbiens

12 Reisetage - Individualreise

Anreise + Einreisebestimmung

Die An-und Abreise erfolgt zum Flughafen Medellin. Die Flughafentransfers sind im Reisepreis inkludiert. Gerne machen wir Ihnen ein Flugangebot zur Reise. Sprechen Sie uns an!

Bei der Einreise kann die Vorlage eines Rück- bzw. Weiterflugtickets verlangt werden. Deutsche Staatsangehörige benötigen für einen rein touristischen Aufenthalt in Kolumbien kein Visum. An den Grenzübergangsstellen bzw. am Flughafen wird per Stempel im Reisepass die Aufenthaltsdauer festgelegt. Die zunächst maximale Aufenthaltsdauer beträgt 90 Tage, verlängerbar um weitere 90 Tage. Bei Einreise auf dem Landweg, z.B. per Bus, sollte unbedingt auf die Anbringung eines Einreisestempels geachtet werden. Reisedokumente müssen sich in gutem Zustand befinden und noch mindestens für die vorgesehene Aufenthaltsdauer gültig sein.

Wichtiger Hinweis: Für die Einhaltung der Einreisevoraussetzungen ist jeder Reisegast selbst verantwortlich. Bitte überprüfen Sie Ihren Reisepass und machen Sie sich mit den aktuellen Bestimmungen spätestens 8 Wochen vor Beginn Ihrer Radreise vertraut. Starten Sie mit dem Antragsprozess 4-6 Wochen vor Reisebeginn. Eine Stornierung der Reise aufgrund fehlender Visa oder inkorrekter Reisepässe (z.B. zu frühes Ablaufdatum oder fehlende freie Seiten) ist nur nach unseren AGB bzw. denen unseres jeweiligen Partnerveranstalters möglich.

Routenführung und Anforderung

Das Rennrad Trainingscamp ist optimal für Fahrer fast aller Leistungsstufen. Egal, ob es darum geht, die allgemeine Fitness zu verbessern und dabei ein tolles Land kennen zu lernen, Sie sich auf die neue Saison oder ein spezifisches Rennen vorbereiten wollen oder Ihre Leistungsgrenzen austesten möchten: Wir berücksichtigen bei der Gruppeneinteilung und Tourenplanung das Leistungsniveau und die Trainingsziele der Teilnehmer, so dass Spaß und Trainingserfolg garantiert sind. Ein paar Grundlagenkilometer sollten Sie allerdings schon in den Beinen und erste Erfahrungen im Bergfahren haben.

Das Rennradcamp wird das ganze Jahr über angeboten. Die Camps beginnen generell am Sonntag (Anreisetag ist Samstag). Es ist aber auch möglich, unter der Woche "einzusteigen", so dass Sie bei der Planung Ihrer Reise sehr flexibel sind und z.B. günstige Flugangebote nutzen können. Beachten sollten Sie lediglich den Rhythmus von Trainings- und Ruhetagen: Die Ausfahrten finden am Sonntag, Montag, Dienstag, Donnerstag und Freitag statt. Mittwoch und Samstag sind Ruhetage.

Begleitfahrzeug + Guide

Bei dieser Reise ist bei den täglichen Ausfahrten ein Servicefahrzeug oder -motorrad bei Gruppen von mehr als sechs Personen im Einsatz. Ihre Reise wird von einem deutschsprachigen Guide auf dem Rad begleitet, zudem besteht ein Abholservice in Notfällen und bei Defekten.

Ein offenes Wort zu den Trinkgeldern: Diese sind immer eine freiwillige Leistung und immer gern gesehen und manchmal sogar auch erwartet. Wie aber auch bei uns in Deutschland drückt man damit die Zufriedenheit einer Dienstleistung aus. Wenn Sie die Arbeit und Leistung Ihrer Reiseleitung bzw. dem Team vor Ort wertschätzen, empfehlen wir, sich an einem Richtwert von 3-5 Euro pro Person und Tag zu orientieren. Ansonsten rechnen Sie mit den in Mitteleuropa üblichen 10% (fragen Sie ansonsten gerne auch Ihre Reiseleitung wenn Sie unsicher sind).

Unterkünfte

Sie übernachten im 5-Sterne-Hotel "Lagoon". Es liegt auf etwa 2.100m Höhe inmitten einer traumhaften Landschaft, ca. 20km südostlich von Medellin. Das Hotel bietet allen erdenklichen Komfort, einen exzellenten Service und jede Menge Möglichkeiten, um sich zu beschäftigen oder zu entspannen. Neben einer Poolanlage gibt es ein gut ausgestattetes Fitnessstudio. Das Lagoon ist die Basis für das Trainingscamp. Hier können Sie auch vor und nach dem Rennrad fahren Ihren Urlaub genießen und sich erholen.

Gesundheit

Die Standardimpfungen gemäß aktuellem Impfkalender des Robert-Koch-Institutes für Kinder und Erwachsene sollten anlässlich einer Reise überprüft und vervollständigt werden. Diese Empfehlungen ersetzen keinesfalls eine persönliche Konsultation und ein Impf-Check-up bei Ihrem Hausarzt! Detaillierte Informationen zur medizinischen Vorsorge erhalten Sie z.B. auf den Seiten des Centrums für Reisemedizin www.crm.de

Klima

Das Klima in Medellín und Umgebung, wo das Traingscamp stattfindet, ist gemäßigt, die Jahresdurchschnittstemperatur beträgt etwa 21°C, die jährliche Niederschlagsmenge 1.612 mm. Es gibt zwei Regenzeiten im Jahr (April/Mai und Oktober/November). Seinen Beinamen als "Stadt des ewigen Frühlings" ("ciudad de la eterna primavera") verdankt Medellín den ganzjährlich angenehmen Temperaturen und dem fast immer perfekten Wetter. Selbst in der Regenzeit gibt es selten Tage ohne Sonnenschein.

Räder

Vor Ort steht eine Flotte Mieträder der Marke Storck bereit, die regelmäßig gewartet werden und optional hinzugebucht werden können. Details zu den Mieträdern: Aernario Comp G1 - Ultegra. Rahmen: Carbon, Ausstattung: Shimano Ultegra, Übersetzung: vorne 52/36, hinten 11/28, Laufräder: DT Swiss R32, Lenker/Vorbau: Storck, Sattel: Prologo Kappa 2.

Reisebeschreibung

Highlights

- Dichte Wälder und steile Pässe rund um Medellin
- Auswahl verschiedener Touren je nach Leistungsniveau
- Etappen in den Zentralkordilleren der Anden
- Einblicke in die bewegte Geschichte Medellins
- Ganzjährig mildes Klima
- Ganzjährig - frei wählbare Termine
-

Reiseverlauf

1. Tag: Individuelle Anreise

Eigene Anreise nach Medellin. Gerne erstellen wir Ihnen ein Flugangebot. Sprechen Sie uns einfach an. Wir empfangen Sie am Flughafen und bringen Sie zum Hotel (der Flughafentransfer ist inkludiert). Nach dem Einchecken im Hotel haben Sie Zeit sich auszuruhen. Die Übergabe des Mietrades oder die Montage Ihres eigenen Rennrades erfolgt je nach Ankunftszeit am Tag der Ankunft oder am Morgen des zweiten Tages. Gerne helfen wir Ihnen dabei Ihr Fahrrad einzustellen, das notwendige Werkzeug haben wir vor Ort parat. Am Abend gemeinsames Essen und Kennenlernen. (- / - / A)

2. Tag: Aufwärmrunde

Zum Eingewöhnen lassen wir es recht entspannt angehen. Zunächst fahren wir über die flache Hochebene von Llano Grande Richtung El Retiro, einem antioquenischen Dorf im Kolonialstil, bis es anschließend etwas hügeliger wird. Wir nehmen unsere erste Steigung in Angriff. Nach einer rasanten Abfahrt nach Le Ceja fahren wir weiter Richtung San Antonio, wo wir eine Pause einlegen und Buñuelos und Pandequesos probieren. Die letzten Kilometer geht es auf überwiegend ebenen Straßen zurück zum Hotel (ca. 65 km, ca. 1040 Hm). (F / M / A)

3. Tag: Santa Elena

Nach einem kurzen Einrollen fahren wir die Passstraße nach Santa Elena hinauf. Es folgen zwanzig Kilometer durch eine wunderschöne Berglandschaft zum Alto de Las Palmas. Von hier aus haben wir einen fantastischen Ausblick auf das Aburrátal und Medellin. Vom Alto de Las Palmas genießen wir die Abfahrt. Danach legen wir eine Pause ein, bevor es weiter in Richtung La Ceja geht. Für etwa sechs Kilometer gewinnt der Weg an Steilheit, bis wir uns auf den Rückweg begeben (ca. 83 km, ca. 1620 Hm). (F / M / A)

4. Tag: Parque Arví

Zunächst fahren wir uns auf einer fünfzehn Kilometer langen, überwiegend flachen Strecke warm, bevor das Profil welliger wird. Anschließend beginnt der Aufstieg in Richtung Parque Arví. Auf einer kleinen, schmalen Straße, die sich durch Wald- und Wiesenlandschaften schlängelt, geht es stetig bergauf. Im Parque Arví genießen wir nach einer Verschnaufpause die dicht bewachsenen Weiten der Natur und folgen der hügeligen Strecke mit einigen bissigen Anstiegen, bevor es wieder bergab und in Richtung Hotel geht (ca. 93 km, ca. 1560 Hm). (F / M / A)

5. Tag: Ruhetag

Heute erholen wir uns und schöpfen Kraft für die nächsten Tage im Sattel. Wir fahren nach Medellin und unternehmen eine Stadtrundfahrt, auf der Sie die wichtigsten Sehenswürdigkeiten der Stadt kennenlernen. Die Lage im Aburrá-Tal mitten zwischen grünbewachsenen Bergen sorgt für ganzjährig mildes Klima und verleiht der Metropole den Beinamen "Stadt des ewigen Frühlings". Zahlreiche historische Gebäude laden zur Besichtigung ein: die romanische Kathedrale, deren Orgel aus deutscher Herstellung kürzlich renoviert wurde, den schwarz-weißen gotischen Kulturpalast und einen öffentlichen Platz mit Botero-Skulpturen. Dazwischen überall Tanz und Musik, vor allem Salsa und Tango. Mit großen Infrastrukturprojekten hat sich die Metropole zu einer der fortschrittlichsten und lebenswertesten Städte Lateinamerikas entwickelt. Medellin hat eine bemerkenswerte Kehrtwende vollbracht. (F / M / A)

6. Tag: Mesopotamia

Zunächst fahren wir Richtung La Ceja, um nach La Unión abzubiegen. Die gut asphaltierte Straße schlängelt sich mit gut zu bewältigenden sechs Prozent Steigung den Berg hinauf und gibt, oben angekommen, einen tollen Ausblick auf die Hochebene frei. Nachdem wir das Dorf La Unión hinter uns gelassen haben, geht es durch die von dichtem Grün bewachsenen Hügel weiter nach Mesopotamia. Hier ruhen wir uns ein wenig aus, nehmen einen kleinen Snack zu uns und machen uns dann auf den Rückweg. Zum Abschluss der Tour erwartet uns noch eine letzte Steigung, genannt El Enano, mit rund zwei Kilometern Länge (ca. 109 km, ca. 1710 Hm). (F / M / A)

7. Tag: El Escobero

Obwohl die heutige Tour recht kurz ist, hat sie es in sich. Nachdem wir den ersten Pass mit einer Länge von zehn Kilometern und einer durchschnittlichen Steigung von vier Prozent bewältigt haben, geht es bergab nach Medellín. Durch El Poblado fahren wir nach Envigado und beginnen dort unseren Anstieg zum Escobero. Der Pass ist legendär und allein der Name lässt viele erfahrene Radsportler schaudern. Auf etwa neun Kilometern geht es über neunhundert Höhenmeter bergauf. Bei maximalen Steigungen von über achtzehn Prozent erscheinen die flachen Passagen danach recht harmlos (ca. 76 km, ca. 1420 Hm). (F / M / A)

8. Tag: Ruhetag

Nach der gestrigen, harten Etappe haben sich sich etwas Erholung verdient. Nach dem Frühstück geht es mit dem Auto nach Guatapé, einem sehr schönen Dorf, das am Ufer eines großen Stausees liegt. Zunächst besuchen wir die Hauptattraktion der Gegend, den Peñol, einen riesigen Hinkelstein von fast zweihundert Metern Höhe, den die letzte Eiszeit zurückgelassen hat. Eine Treppe mit mehr als siebenhundert Stufen führt uns hinauf. Oben angekommen, genießen wir Aussichten auf die wunderschöne Umgebung. Danach fahren wir ins Dorf und essen dort zu Mittag. Nach dem leckeren Mittagessen erkunden wir die kleinen, malerischen Straßen des Ortes und haben Gelegenheit, in den Geschäften zu stöbern. Guatapé gilt als eines der farbenfrohsten Dörfer in Kolumbien und zieht am Wochenende tausende von Besuchern aus Medellín und Umgebung an. (F / M / A)

9. Tag: San Vicente

Heute geht es über Rio Negro und Marinilla nach San Vicente. Die ersten dreißig Kilometer sind, abgesehen von einigen kurzen Rampen, relativ flach. Hinter Marinilla biegen wir ab nach San Vicente. Nun wird das Terrain erheblich welliger, uns erwarten mehrere Steigungen von jeweils zwei bis drei Kilometern Länge. In San Vicente genießen wir Tinto, den berühmten kolumbianischen Kaffee, essen eine Kleinigkeit und legen die Füße hoch. Gestärkt machen wir uns auf den Rückweg, der uns zunächst wieder durch die grüne Hügellandschaft und dann flach über Guarne zum Hotel führt (ca. 71 km, ca. 1040 Hm). (F / M / A)

10. Tag: Santa Elena (Westrampe)

Um den Pass von Santa Elena vom Westen aus zu erklimmen, fahren wir über den Alto de Las Palmas nach Medellín. Beim Durchqueren eines ärmeren Stadteils erhalten Sie einen Einblick in das Leben der Stadtbevölkerung außerhalb der noblen Stadtviertel. Hier beginnt der Anstieg nach Santa Elena. Insbesondere die ersten fünf Kilometer des Anstiegs haben es in sich, dann flacht die Straße ab und führt uns mit durchschnittlich sechs bis sieben Prozent zur Pass-Höhe. Die Tour beenden wir mit einer tollen Abfahrt auf der Ostrampe von Santa Elena (ca. 60 km, ca. 1760 Hm). (F / M / A)

11. Tag: Molino Viejo

Am letzten Tag lassen wir noch mal ordentlich die Beine kreiseln. Was in Deutschland undenkbar wäre, ist in Kolumbien etwas völlig Normales: Rennradfahren auf der Autobahn. Wir fahren hinab ins Aburrá-Tal und in Richtung Norden auf der erst vor wenigen Jahren fertiggestellten Autobahn. Ab Barbosa gehört die Straße den Radfahrern, es gibt mehr Rennradfahrer als Autos. In Molino Viejo machen wir Rast und fahren anschließend auf der alten Landstraße wieder Richtung Medellín. Zum Abschluss erklimmen wir unseren letzten Pass von etwa 16,5 Kilometern Länge und 790 Höhenmetern und rollen entspannt zum Hotel. Am Abend gemeinsames Abschiedsessen (ca. 153 km, ca. 2060 Hm). (F / M / A)

12. Tag: Transfer nach Medellin und Abreise

Der Tag der Abreise ist gekommen. Nach dem Frühstück bringen wir Sie gegen Mittag zum Flughafen oder, wenn Sie mit uns noch ein paar zusätzliche Nächte in Medellín gebucht haben, zu Ihrem Hotel in Medellín. (F / - / -)

(F=Frühstück M=Mittagessen A=Abendessen)

Programmhinweise

Leistungen

- 11 Übernachtungen im 5-Sterne-Hotel Lagoon
- 8 geführte Touren
- 11x Frühstücksbuffet, Mittag- und Abendessen
- Flughafentransfer am An- und Abreisetag
- Deutschsprachige Reiseleitung
- Begleitung durch Servicefahrzeug oder -motorrad auf ausgewählten Touren und bei Gruppen von mehr als sechs Personen
- Abholservice in Notfällen und bei Defekten
- Leihhandy für die Zeit Ihres Aufenthaltes (pro Zimmer ein Handy)
- Tourenverpflegung: Energieriegel/-Gels (1 Stück/Tour), Obst und Wasser
- Radtrikot
- Trinkflasche
- Stadtrundfahrt in Medellin am 1. Ruhetag
- Ausflug am 2. Ruhetag

Nicht enthaltene Leistungen

- Flug (gerne machen wir Ihnen ein Angebot)
- Mietrad
- Getränke
- Eintritte
- Trinkgelder
-