

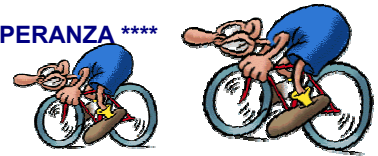
# RCS TRAININGSLAGER vom 27. März - 03. April 2011

in Playa de Muro - Alcudia / Mallorca / Hotel Playa Esperanza \*\*\*\*

...ein paar Info's



Das Hotel PLAYA ESPERANZA \*\*\*\*



*Frischer Wind  
auf Mallorca*

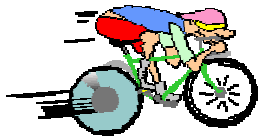
**rc sereno**



**RCS TRAININGSLAGER vom 27. März - 03. April 2011**

**in Playa de Muro - Alcudia / Mallorca / Hotel Playa Esperanza \*\*\*\***

**Teilnehmer 2011**



**DOPPLER Roswitha**

**DOPPLER Peter**

**GAGGL Silvia**

**GAGGL Kurt**

**RATHFUSS Monika**

**RATHFUSS Kurt**

**SCHELLENBAUER Werner**

**PERTL Sandra**

**ZUSCHMANN Josef**

**HABART Wolfgang**

**PRIMMER Erich**

**SCHENK Michael**

**ERLACH Brigitte**

**BECKE Angelika**

**GRAH Marianne**

**GRAH Branko**

**VORLEN Judith**

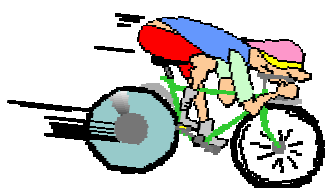
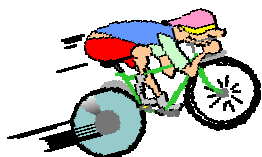
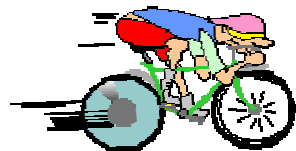
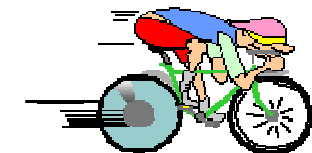
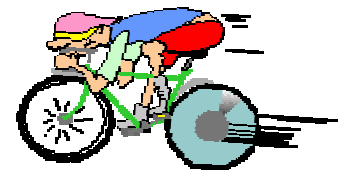
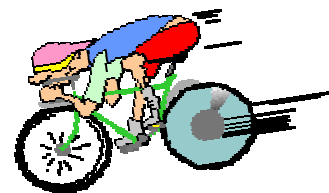
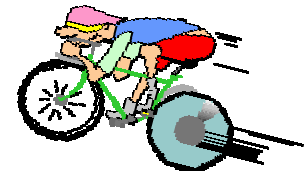
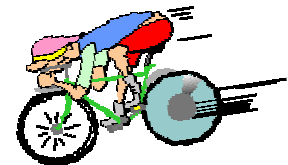
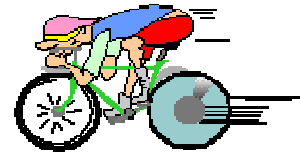
**TABORSKY Walter**

**WEIXELBRAUN Bernhard**

**KARNER Andrea**

**BLUSKA Andreas**

**BAUER Martin**



*Frischer Wind  
auf Mallorca*

**rc sereno**

Viel Spaß und Erholung wünscht "El Jefe"

## ALLGEMEINES:

Wie der Titel schon sagt, fahren wir auf Trainingslager. Es wird also keine "Rennwoche" werden, sondern soll jedem Teilnehmer die Möglichkeit bieten, in der Gruppe sein Radtraining zu absolvieren. Da wir erst am Beginn der Radsaison stehen, wird sich natürlich sehr viel Trainingsanteil im Grundlagenbereich abspielen.

Da der Grundlagenbereich aber bei jedem Einzelnen von Euch unterschiedlich ist, werden wir in verschiedenen Leistungsgruppen ausfahren. Sinn dabei ist, möglichst homogene Gruppen zu bilden, damit jeder sein Leistungsoptimum herausholen und somit sein bestmöglichstes Trainingsergebnis erzielen kann.

**Im Zweifelsfall ist es immer sinnvoll, sich eine Gruppe tiefer einzureihen.**

Aufsteigen kann man immer. Niemand hat etwas davon, wenn man sich in eine zu starke Gruppe einteilt. Einerseits fährt man dann sehr rasch am "letzten Häferl" und andererseits müssen die Stärkeren ständig warten - und nicht vergessen... Höhenmeter kommen auf Mallorca auch gleich zusammen !!!

## GRUPPENEINTEILUNG

Heuer findet unsere Trainingswoche erstmalig im Norden der Insel statt und wir haben auch keine Guides für die einzelnen Gruppen. Daher machen wir die Gruppenein- und Aufteilung erst vor Ort. Da wir uns aber ohnehin schon alle sehr gut kennen, weiß wahrscheinlich ohnehin schon jeder, wo er sich zuteilen wird.

## WO SIND HEUER HIER



Viel Spaß und Erholung wünscht "El Jefe"