

# VORBEREITUNGSTIPPS FÜR DIE RENNRAD-TOUR



## TRAININGSVORBEREITUNG

**BEGINNE SCHON IM FRÜHJAHR MIT DEINEM RAD-TRAINING. DAS WICHTIGSTE NEBEN DEM NORMALEN FITNESSPROGRAMM IST ZU BEGINN DAS TRAINING DER GRUNDLAGENAUSDAUER.**

Beginne schon im Frühjahr mit Deinem Rad-Training. Das Wichtigste neben dem normalen Fitnessprogramm ist zu Beginn das Training der Grundlagenausdauer. Benutze hierzu ein Herzfrequenzmessgerät. Deine Herzfrequenz sollte im Bereich zwischen 60 und 75% der maximalen Herzfrequenz (max. HF) liegen.

**Bitte beachte:** Ausgehend von der persönlichen Maximalfrequenz (Faustregel: Frauen 226–Lebensalter, Männer 220–Lebensalter) sollte generell eine obere Herzfrequenz von zirka 80 Prozent der maximalen Herzfrequenz. Bei einem 30-jährigen Sportler zum Beispiel sollten 152 Schläge/min, nicht überschrit-

ten werden. (Quelle: Dr. Friedhelm Peltz, Kardiologe, München). Die Rad-Ausfahrten sollten lang (3-5 Std.), ruhig und mit einer relativ hohen Trittfrequenz absolviert werden. Wenn Du einige Kilometer in den Beinen hast und sich die Muskulatur und das Herz-Kreislaufsystem an die Belastungen gewöhnt haben (nach ca. 8 Wochen), dann kannst Du mit schnelleren Ausfahrten im Grundlagenbereich 2 beginnen: ca. 75-90% der max. HF. Du kannst die Trainingsbereiche auch kombinieren, indem Du während der Ausfahrt abwechselnd schnellere Abschnitte mit Langsameren verbindest. Fahre Strecken mit einem höheren Kraftaufwand, d.h. einem schweren

## RAD-CHECK

**BITTE ACHETE DARAUF, DASS DEIN RAD IN TAKT IST!**

Du solltest Dich auf Dein Rad voll verlassen können. Bitte prüfe deshalb alle Teile vor der Tour gründlich, d.h. Lager, Schaltung, Kette, Laufräder und Bremsen. Falls Du diesen Check nicht selbst machen kannst, gib das Rad zu einem Händler. Defekte Räder auf der Tour kosten sehr viel Zeit und können den Fahrspaß erheblich beeinträchtigen.

Gang und einer niedrigen Trittfrequenz. Diese Methode ist gleichzusetzen mit einem Training am Berg. Trainiere Deine Rückenmuskulatur durch gezieltes Training im Studio oder zu Hause.

## SONSTIGES EQUIPMENT

**DU SOLLTEST AUF JEDEN FALL TRINKFLASCHEN AN DEINEM FAHRRAD BEFESTIGT HABEN.**

Nimm warme Kleidung und Regenzeug mit. Das Wetter in den Bergen kann schnell umschlagen. Generell empfehlen wir die Mitnahme von Radfunktionskleidung, sie ist warm, leicht und transportiert den Schweiß vom Körper weg. Die richtige Wahl der Bikeschuhe ist besonders wichtig. Generell muss der Schuh gut sitzen und bequem sein, schließlich verbringt man den ganzen Tag darin.

## UNTERSTÜTZENDE MITTEL

**GEWÖHNE DICH IM VORFELD BEREITS DARAN, VIEL ZU TRINKEN, UM WÄHREND DER TOUR DEN FLÜSSIGKEITSVERLUST DURCH DAS SCHWITZEN KOMPENSIEREN ZU KÖNNEN.**

Pro Stunde solltest Du beim Biken ca. 0,5 bis 1,0 Liter Flüssigkeit zu Dir nehmen. Während der Tour empfiehlt sich, ein schwach isotonisches Getränk zu trinken (z.B. Apfelschorle im Verhältnis 1/4 Fruchtsaft zu 3/4 Wasser). Um die ausgeschwitzten Elektrolyte wieder aufzutanken ist es ratsam, in der Mittagspause und nach der Tour (abends) ein höher dosiertes isotonisches Getränk zu

trinken (z.B. Apfelschorle im Verhältnis 1/3 Fruchtsaft zu 2/3 Wasser). Gel-Tütchen und Riegel spenden bei Bedarf zusätzlich Kraft.

Ansonsten empfehlen wir den Kauf einer Gesäß- oder Wundsalbe (gibt es in allen guten Bikeläden) und einer handlichen Sonnencreme sowie einem Lippenpflegestift mit UV-Schutz.

# PACKLISTE **TRANSALP FÜR 1 WOCH**E OHNE GEPÄCKSHUTTLE (RENNRAD)

## FÜR UNTERWEGS



- Helm
- Bike- u. Sonnenbrille mit UV-Schutz
- Regenjacke
- Regenhose
- ggf. Windbreaker o. Fleece
- ggf. Radüberziehschuhe
- (Langfinger-) Handschuhe
- 1 Radhose kurz
- ggf. Radhose lang o. Beinlinge
- 1 Kurzarm-Trikot
- 1 Langarm-Trikot/Armlinge
- 1 Paar Radsocken
- Buff -Tuch (für Hals o. Kopf)
- ggf. Mütze für unterm Helm
- Radschuhe
- Taschentücher
- Lippenpflegestift UV
- Sonnencreme (LSF  $\geq$  30)
- Ersatzschlauch

## IM SHUTTLE-GEPÄCK EMPFEHLEN WIR



- 2 Radhosen
- 2 Kurzarm-Trikots
- 2 Paar Radsocken
- 3 T-Shirts
- 2 Hemden
- 2 Pullover
- 1 Freizeithose kurz
- 1 Freizeithose lang
- 1 Schlafanzug/-shirt
- Unterwäsche
- Strümpfe
- ggf. Badehose/-anzug
- Badeschlappen
- Schuhe

## PERSÖNLICHES



- ggf. optische Brille + Etui
- ggf. Kontaktlinsen/-mittel u. -Behälter
- kleines Handtuch
- (Microfaser-Handtuch evtl. für unterwegs)
- Rasierer
- Waschzeug in Probeformat (gibt es im Drogerie-Markt)
- Shampoo und/oder Waschgel
- Hautcreme/After Sun
- Zahnbürste/-pasta
- Haarbürste
- ggf. Fön

## WENN ES MAL ZWACKT



### DAS ERSTE-HILFE-SET HABEN WIR DABEI!

#### Evtl. mitbringen:

- Aspirin
  - Mückenstift/ -salbe
  - Mobilat-Salbe o. ä.
  - Gesäß- oder Wundsalbe
  - Sonstiges falls notwendig!
- (Gesäßsalbe gibt es im Radladen, Wundsalbe in der Apotheke)

## VERPFLEGUNG

- Energie-/Müsli-Riegel
- ggf. Gel-Packs
- Fruchtschnitten
- evtl. Obst (Bananen)

## AUSWEISE + FINANZEN



- Personalausweis
- ggf. Reisepass
- EC-Karte und/oder Kreditkarte
- Bargeld (ggf. Währungen)

## SONSTIGES



- Mini-Tool (Werkzeug)
- Fahrradschloss
- Ersatzschläuche
- Flickzeug
- Kl. Pumpe
- Licht
- Warnweste (Pflicht in Italien!)

## HARDWARE FÜR UNTERWEGS



- Tacho
- ggf. Herzfrequenzmesser + Brustgurt
- 2 Radflaschen (je 0,75 l)
- Handy + Ladegerät
- evtl. Kamera, Filme, Ladegerät
- 2-3 Energie-Riegel oder Gel-Packs
- wasserdichter Rennradrucksack oder Packtasche



## Reisebedingungen der ULP GmbH

Sehr geehrte Kunden,

die nachfolgenden Bestimmungen werden, soweit wirksam vereinbart, Inhalt des zwischen dem Kunden und der Firma ULP GmbH, nachfolgend "**ULP**" abgekürzt, zu Stande kommenden Reisevertrages. Sie ergänzen die gesetzlichen Vorschriften der §§ 651a . m BGB (Bürgerliches Gesetzbuch) und die Informationsvorschriften für Reiseveranstalter gemäß §§ 4 . 11 BGB-InfoV (Verordnung über Informations- und Nachweispflichten nach bürgerlichem Recht) und füllen diese aus. **Bitte lesen Sie daher diese Reisebedingungen vor Ihrer Buchung sorgfältig durch!**

### 1. Vermittlungstätigkeit der ULP bei Flügen und bei der Vermittlung fremder Pauschalreisen

- 1.1. Die nachfolgenden Reisebedingungen ab Ziff. 2. gelten, soweit rechtswirksam vereinbart, ausschließlich für Pauschalreiseverträge bei Reisen, die von **ULP** als eigene Pauschalreisen angeboten werden.
- 1.2. Die Reiseleistungen von **ULP** beinhalten **grundsätzlich keine Flugbeförderungsleistungen**. **ULP** bietet keine Flugleistungen als eigene Leistungen oder als Bestandteil der von ihr angebotenen und durchgeführten Pauschalreisen an.
- 1.3. Demnach werden Flüge von **ULP** ausschließlich **vermittelt**. Der Vertrag über die Luftbeförderung kommt im Buchungsfalle ausschließlich zwischen dem Kunden einerseits und der Luftverkehrsgesellschaft oder dem sonstigen Anbieter der Flugleistung als vertraglichem Luftfrachtführer andererseits zu Stande.
- 1.4. **ULP** haftet demnach nicht für die Angaben der Luftverkehrsgesellschaft zu Preisen und Leistungen, für die Leistungserbringung bezüglich der Luftbeförderung selbst, für Annullierungen, Nichtbeförderungen, Flugverspätungen sowie für Verspätung, Beschädigung oder Verlust von Flugreisegepäck.
- 1.5. Die vorstehenden Bestimmungen **gelten nicht**, soweit **ULP** nach den Grundsätzen des § 651 a Abs. 2 BGB und der hierzu ergangenen Rechtsprechung bezüglich der dem Kunden angebotenen bzw. von diesem gebuchten Flugleistungen den Anschein erweckt, vertraglich vorgesehene Reiseleistungen in eigener Verantwortung zu erbringen.
- 1.6. Die Vermittlerstellung bei Flügen verpflichtet **ULP** insbesondere, beim jeweiligen Angebot zur Vermittlung einer Flugleistung auf die Vermittlerstellung von **ULP** unter Angabe der Fluggesellschaft bzw. des Anbieters und Vertragspartners des Kunden im Buchungsfalle hinzuweisen.
- 1.7. Durch die vorstehenden Bestimmungen bleibt die Haftung von **ULP** aus dem Vermittlungsvertrag über die Vermittlung der Flugleistungen unberührt. Ebenso unberührt bleibt die Verpflichtung von **ULP** als Reisevermittler bezüglich der Informationspflichten nach der **Verordnung zur (EG) Nr. 2111/2005 des Europäischen Parlaments und des Rates zur Informationspflicht von Reiseveranstaltern und Reisevermittlern** über die Identität der ausführenden Fluggesellschaft.
- 1.8. Die vorstehenden Bestimmungen gelten entsprechend, soweit **ULP** Pauschalreisen anderer Reiseveranstalter vermittelt.

### 2. Vertragsschluss des Reisevertrages, Verpflichtungen des Kunden

- 2.1. Für **alle Buchungsarten** gilt:
  - a) **Grundlage des Angebots von ULP und der Buchung des Kunden** sind die Beschreibung der Reise und die ergänzenden Informationen in der Buchungsgrundlage soweit diese dem Kunden bei der Buchung vorliegen.
  - b) **Reisemittler und Buchungsstellen** sind von **ULP nicht bevollmächtigt**, Vereinbarungen zu treffen, Auskünfte zu geben oder Zusicherungen zu machen, die den vereinbarten Inhalt des Reisevertrages abändern, über die Reiseausschreibung bzw. die vertraglich von **ULP** zugesagten Leistungen hinausgehen oder im Widerspruch dazu stehen.
  - c) **Angaben in Hotelführern und ähnlichen Verzeichnissen**, die nicht von **ULP** herausgegeben werden, sind für **ULP** und die Leistungspflicht von **ULP** nicht verbindlich, soweit sie nicht durch ausdrückliche Vereinbarung mit dem Reisenden zum Inhalt der Leistungspflicht von **ULP** gemacht wurden.
  - d) Weicht der Inhalt der Buchungsbestätigung vom Inhalt der Buchung ab, so liegt ein neues Angebot von **ULP** vor. Der Vertrag kommt auf der Grundlage dieses neuen Angebots zustande, wenn der Kunde die Annahme durch ausdrückliche Erklärung, Anzahlung oder Restzahlung oder die Inanspruchnahme der Reiseleistungen erklärt.
  - e) Der die Buchung vornehmende Kunde haftet für die vertraglichen Verpflichtungen von Mitreisenden, für die er die Buchung vornimmt, wie für seine eigenen, soweit er eine entsprechende Verpflichtung durch ausdrückliche und gesonderte Erklärung übernommen hat.
- 2.2. Für die Buchung, die **schriftlich, per E-Mail oder per Telefax** erfolgt, gilt:
  - a) Mit der Buchung bietet der Kunde **ULP** den Abschluss des Reisevertrages **verbindlich** an.
  - b) Der Vertrag kommt mit dem Zugang der Buchungsbestätigung (Annahmeerklärung) von **ULP** beim Kunden zustande.
- 2.3. Bei Buchungen, **die ohne individuelle Kommunikation über ein Online-Buchungsverfahren (Vertrag im elektronischen Geschäftsverkehr), insbesondere über das Internet** erfolgen, gilt für den Vertragsabschluss:
  - a) Dem Reisenden wird der Ablauf der Onlinebuchung im entsprechenden Internetauftritt von **ULP** erläutert.
  - b) Dem Kunden steht zur **Korrektur seiner Eingaben, zur Löschung oder zum Zurücksetzen des gesamten Onlinebuchungsformulars** eine entsprechende **Korrekturmöglichkeit** zur Verfügung, deren Nutzung erläutert wird.
  - c) Die zur Durchführung der Onlinebuchung angebotenen **Vertragssprachen** sind angegeben.
  - d) Soweit der **Vertragstext** von **ULP** im Onlinebuchungssystem **gespeichert** wird, wird der Kunde über diese Speicherung und die Möglichkeit zum späteren Abruf des Vertragstextes unterrichtet.
  - e) Mit Betätigung des Buttons (der Schaltfläche) "**zahlungspflichtig buchen**" bietet der Kunde **ULP** den Abschluss des Reisevertrages verbindlich an. An dieses Vertragsangebot ist der Kunde drei Werktage ab Absendung der elektronischen Erklärung gebunden.
  - f) Dem Reisenden wird der Eingang seiner Buchung unverzüglich per E-Mail bestätigt.
  - g) Die Übermittlung des Vertragsangebots durch Betätigung des Buttons "zahlungspflichtig buchen" **begründet keinen Anspruch des Kunden auf das Zustandekommen eines Reisevertrages entsprechend seiner Buchungangaben**. **ULP** ist vielmehr frei in der Entscheidung, das Vertragsangebot des Kunden anzunehmen oder nicht.
  - h) Der Vertrag kommt durch den **Zugang der Buchungsbestätigung von ULP** beim Kunden zu Stande.

### 3. Bezahlung

- 3.1. Nach Vertragsabschluss und nach Aushändigung eines Sicherheitsscheines gemäß § 651k BGB wird eine Anzahlung in Höhe von **20 % des Reisepreises** zur Zahlung fällig. Die Restzahlung wird **4 Wochen** vor Reisebeginn fällig, sofern der Sicherheitsschein übergeben ist und die Reise nicht mehr aus dem in Ziffer 9. genannten Grund abgesagt werden kann.
- 3.2. Leistet der Kunde die Anzahlung und/oder die Restzahlung nicht entsprechend den vereinbarten Zahlungsfälligkeiten, obwohl **ULP** zur ordnungsgemäßen Erbringung der vertraglichen Leistungen bereit und in der Lage ist und kein gesetzliches oder vertragliches Zurückbehaltungsrecht des Kunden besteht, so ist **ULP** berechtigt, nach Mahnung mit Fristsetzung vom Reisevertrag zurückzutreten und den Kunden mit Rücktrittskosten gemäß Ziffer 6. zu belasten.

#### 4. Leistungsänderungen

4.1. Änderungen wesentlicher Reiseleistungen von dem vereinbarten Inhalt des Reisevertrages, die nach Vertragsabschluss notwendig werden und von **ULP** nicht wider Treu und Glauben herbeigeführt wurden, sind nur gestattet, soweit die Änderungen nicht erheblich sind und den Gesamtzuschnitt der Reise nicht beeinträchtigen.

4.2. Eventuelle Gewährleistungsansprüche bleiben unberührt, soweit die geänderten Leistungen mit Mängeln behaftet sind.

4.3. **ULP** ist verpflichtet, den Kunden über wesentliche Leistungsänderungen unverzüglich nach Kenntnis von dem Änderungsgrund zu informieren.

4.4. Im Fall einer erheblichen Änderung einer wesentlichen Reiseleistung ist der Kunde berechtigt, unentgeltlich vom Reisevertrag zurückzutreten oder die Teilnahme an einer mindestens gleichwertigen Reise zu verlangen, wenn **ULP** in der Lage ist, eine solche Reise ohne Mehrpreis für den Kunden aus ihrem Angebot anzubieten. Der Kunde hat diese Rechte unverzüglich nach der Erklärung von **ULP** über die Änderung der Reiseleistung oder die Absage der Reise diesem gegenüber geltend zu machen.

#### 5. Preiserhöhung

5.1. **ULP** behält sich vor, den im Reisevertrag vereinbarten Preis im Falle der Erhöhung der Beförderungskosten oder der Abgaben für bestimmte Leistungen wie Hafen- oder Flughafengebühren oder einer Änderung der für die betreffende Reise geltenden Wechselkurse entsprechend den nachfolgenden Bestimmungen zu ändern:

5.2. Eine Erhöhung des Reisepreises ist nur zulässig, sofern zwischen Vertragsabschluss und dem vereinbarten Reiseternin mehr als 4 Monate liegen und die zur Erhöhung führenden Umstände vor Vertragsabschluss noch nicht eingetreten und bei Vertragsabschluss für **ULP** nicht vorhersehbar waren.

5.3. Erhöhen sich die bei Abschluss des Reisevertrages bestehenden Beförderungskosten, insbesondere die Treibstoffkosten, so kann **ULP** den Reisepreis nach Maßgabe der nachfolgenden Berechnung erhöhen:

a) Bei einer auf den Sitzplatz bezogenen Erhöhung kann **ULP** vom Kunden den Erhöhungsbetrag verlangen.

b) **Anderenfalls** werden die vom Beförderungsunternehmen pro Beförderungsmittel geforderten, zusätzlichen Beförderungskosten durch die Zahl der Sitzplätze des vereinbarten Beförderungsmittels geteilt. Den sich so ergebenden Erhöhungsbetrag für den Einzelplatz kann **ULP** vom Kunden verlangen.

5.4. Werden die bei Abschluss des Reisevertrages bestehenden Abgaben wie Hafen- oder Flughafengebühren gegenüber **ULP** erhöht, so kann der Reisepreis um den entsprechenden, anteiligen Betrag heraufgesetzt werden.

5.5. Bei einer Änderung der Wechselkurse nach Abschluss des Reisevertrages kann der Reisepreis in dem Umfange erhöht werden, in dem sich die Reise dadurch für **ULP** verteuert hat.

5.6. Im Falle einer nachträglichen Änderung des Reisepreises hat **ULP** den Kunden unverzüglich **nach Kenntnis von dem Änderungsgrund** zu informieren. **Preiserhöhungen sind nur bis zum 21. Tag vor Reisebeginn eingehend beim Kunden zulässig**. Bei Preiserhöhungen von mehr als 5 % ist der Kunde berechtigt, ohne Gebühren vom Reisevertrag zurückzutreten oder die Teilnahme an einer mindestens gleichwertigen Reise zu verlangen, wenn **ULP** in der Lage ist, eine solche Reise ohne Mehrpreis für den Kunden aus ihrem Angebot anzubieten. Der Kunde hat **die zuvor genannten Rechte** unverzüglich nach der Mitteilung von **ULP** über die Preiserhöhung gegenüber **ULP** geltend zu machen.

#### 6. Rücktritt durch den Kunden vor Reisebeginn/Stornokosten; Umbuchung

6.1. Der Kunde kann jederzeit vor Reisebeginn von der Reise zurücktreten. Der Rücktritt ist gegenüber **ULP** unter der vorstehend/nachfolgend angegebenen Anschrift zu erklären. Falls die Reise über ein Reisebüro gebucht wurde, kann der Rücktritt auch diesem gegenüber erklärt werden. Dem Kunden wird empfohlen, den Rücktritt schriftlich zu erklären.

6.2. Tritt der Kunde vor Reisebeginn zurück oder tritt er die Reise nicht an, so verliert **ULP** den Anspruch auf den Reisepreis. Stattdessen kann **ULP**, soweit der Rücktritt nicht von ihr zu vertreten ist oder ein Fall höherer Gewalt vorliegt, eine angemessene Entschädigung für die bis zum Rücktritt getroffenen Reisevorkehrungen und ihre Aufwendungen in Abhängigkeit von dem jeweiligen Reisepreis verlangen.

6.3. **ULP** hat bei der Berechnung der Entschädigung gewöhnlich ersparte Aufwendungen und gewöhnlich mögliche anderweitige Verwendungen der Reiseleistungen berücksichtigt. Die Entschädigung wird nach dem Zeitpunkt des Zugangs der Rücktrittserklärung des Kunden wie folgt berechnet:

- bis zum 46. Tag vor Reiseantritt 20 %
- ab dem 45. Tag vor Reiseantritt 50 %
- ab dem 35. Tag vor Reiseantritt 80 %
- ab dem 02. Tag vor Reiseantritt bis

zum Tag des Reiseantritts oder bei Nichtantritt der Reise 90 % des Reisepreises.

6.4. Dem Kunden bleibt es in jedem Fall unbenommen, **ULP** nachzuweisen, dass diesem überhaupt kein oder ein wesentlich niedrigerer Schaden entstanden ist, als die von ihr geforderte Pauschale.

6.5. **ULP** behält sich vor, anstelle der vorstehenden Pauschalen eine höhere, konkrete Entschädigung zu fordern, soweit **ULP** nachweist, dass ihr wesentlich höhere Aufwendungen als die jeweils anwendbare Pauschale entstanden sind. In diesem Fall ist **ULP** verpflichtet, die geforderte Entschädigung unter Berücksichtigung der ersparten Aufwendungen und einer etwaigen, anderweitigen Verwendung der Reiseleistungen konkret zu beziffern und zu belegen.

6.6. Das gesetzliche Recht des Kunden, gemäß § 651 b BGB einen Ersatzteilnehmer zu stellen, bleibt durch die vorstehenden Bedingungen unberührt.

6.7. Ein Anspruch des Kunden nach Vertragsabschluss auf Änderungen hinsichtlich des Reiseternins, des Reiseziels, des Ortes des Reiseantritts, der Unterkunft oder der Beförderungsart (Umbuchung) besteht nicht. Wird auf Wunsch des Kunden dennoch eine Umbuchung vorgenommen, kann **ULP** bei Einhaltung der nachstehenden Fristen ein Umbuchungsentgelt pro Kunden erheben. Soweit vor der Zusage der Umbuchung nichts anderes im Einzelfall vereinbart ist, beträgt das Umbuchungsentgelt jeweils bis zu dem Zeitpunkt des Beginns der zweiten Stornostaffel der jeweiligen Reiseart gemäß vorstehender Regelung in Ziffer 6.3 " 30,- pro Umbuchungsvorgang.

6.8. Umbuchungswünsche des Kunden, die nach Ablauf der Fristen erfolgen, können, sofern ihre Durchführung überhaupt möglich ist, nur nach Rücktritt vom Reisevertrag gemäß den vorstehenden Bedingungen und gleichzeitiger Neuanschließung durchgeführt werden. Dies gilt nicht bei Umbuchungswünschen, die nur geringfügige Kosten verursachen.

#### 7. Nicht in Anspruch genommene Leistung

Nimmt der Kunde einzelne Reiseleistungen, die ihm ordnungsgemäß angeboten wurden, nicht in Anspruch aus Gründen, die ihm zuzurechnen sind (z. B. wegen vorzeitiger Rückreise oder aus sonstigen zwingenden Gründen), hat er keinen Anspruch auf anteilige Erstattung des Reisepreises. **ULP** wird sich um Erstattung der ersparten Aufwendungen durch die Leistungsträger bemühen. Diese Verpflichtung entfällt, wenn es sich um völlig unerhebliche Leistungen handelt oder wenn einer Erstattung gesetzliche oder behördliche Bestimmungen entgegenstehen.

## 8. Rücktritt wegen Nichterreichens der Mindestteilnehmerzahl

8.1. ULP kann bei Nichterreichens einer Mindestteilnehmerzahl nach Maßgabe folgender Regelungen zurücktreten:

- a) Die Mindestteilnehmerzahl und der späteste Zeitpunkt des Rücktritts durch ULP muss in der konkreten Reiseausschreibung oder, bei einheitlichen Regelungen für alle Reisen oder bestimmte Arten von Reisen, in einem allgemeinen Kataloghinweis oder einer allgemeinen Leistungsbeschreibung angegeben sein.
- b) ULP hat die Mindestteilnehmerzahl und die späteste Rücktrittsfrist in der Buchungsbestätigung anzugeben oder dort auf die entsprechenden Prospektangaben zu verweisen.
- c) ULP ist verpflichtet, dem Reisenden gegenüber die Absage der Reise unverzüglich zu erklären, wenn feststeht, dass die Reise wegen Nichterreichens der Mindestteilnehmerzahl nicht durchgeführt wird.
- d) Ein Rücktritt von ULP später als **4 Wochen** vor Reisebeginn ist unzulässig.

8.2. Der Kunde kann bei einer Absage die Teilnahme an einer mindestens gleichwertigen anderen Reise verlangen, wenn ULP in der Lage ist, eine solche Reise ohne Mehrpreis für den Kunden aus ihrem Angebot anzubieten. Der Kunde hat dieses Recht unverzüglich nach der Erklärung über die Absage der Reise durch ULP dieser gegenüber geltend zu machen.

8.3. Wird die Reise aus diesem Grund nicht durchgeführt, erhält der Kunde auf den Reisepreis geleistete Zahlungen unverzüglich zurück.

## 9. Allgemeine Obliegenheiten des Kunden

9.1. Die sich aus § 651 d Abs. 2 BGB ergebende Verpflichtung zur Mängelanzeige ist bei Reisen mit ULP wie folgt konkretisiert:

- a) Der Reisende ist verpflichtet, auftretende Mängel unverzüglich der örtlichen Vertretung von ULP (Reiseleitung, Agentur) anzuzeigen und Abhilfe zu verlangen.
- b) Über die Person, die Erreichbarkeit und die Kommunikationsdaten der Vertretung von ULP wird der Reisende spätestens mit Übersendung der Reiseunterlagen informiert.
- c) Ist nach den vertraglichen Vereinbarungen eine örtliche Vertretung oder Reiseleitung nicht geschuldet, so ist der Reisende verpflichtet, Mängel unverzüglich direkt gegenüber ULP unter der nachstehend angegebenen Anschrift anzuzeigen.
- d) **Ansprüche des Reisenden entfallen nur dann nicht, wenn die dem Reisenden obliegende Rüge unverschuldet unterbleibt.**

9.2. Reiseleiter, Agenturen und Mitarbeiter von Leistungsträgern sind nicht befugt und von ULP nicht bevollmächtigt, Mängel zu bestätigen oder Ansprüche gegen ULP anzuerkennen.

9.3. Wird die Reise infolge eines Reisemangels erheblich beeinträchtigt, so kann der Kunde/Reisende den Vertrag kündigen. Dasselbe gilt, wenn ihm die Reise infolge eines solchen Mangels aus wichtigem, ULP erkennbarem Grund nicht zuzumuten ist. Die Kündigung ist erst zulässig, wenn ULP oder, soweit vorhanden und vertraglich als Ansprechpartner vereinbart, ihre Beauftragten (Reiseleitung, Agentur), eine ihnen vom Kunden/Reisenden bestimmte angemessene Frist haben verstreichen lassen, ohne Abhilfe zu leisten. Der Bestimmung einer Frist bedarf es nicht, wenn die Abhilfe unmöglich ist oder von ULP oder ihren Beauftragten verweigert wird oder wenn die sofortige Kündigung des Vertrages durch ein besonderes Interesse des Reisenden gerechtfertigt wird.

9.4. Bei Gepäckverlust und Gepäckverspätung sind Schäden oder Zustellungsverzögerungen bei Flugreisen vom Reisenden unverzüglich an Ort und Stelle mittels Schadensanzeige der zuständigen Fluggesellschaft anzuzeigen. Fluggesellschaften können die Erstattungen ablehnen, wenn die Schadensanzeige nicht ausgefüllt worden ist. Die Schadensanzeige ist bei Gepäckbeschädigung binnen 7 Tagen, bei Verspätung innerhalb 21 Tagen nach Aushändigung, zu erstatten. Im Übrigen ist der Verlust, die Beschädigung oder die Fehlleitung von Reisegepäck der Reiseleitung oder der örtlichen Vertretung von ULP anzuzeigen.

9.5. Der Kunde hat ULP zu informieren, wenn er die erforderlichen Reiseunterlagen (z. B. Flugschein, Hotelgutscheine) innerhalb der ihm von ULP mitgeteilten Frist nicht oder nicht vollständig erhält.

## 10. Besondere Obliegenheiten des Kunden

10.1. Der Teilnehmer ist verpflichtet, ihm mitgeteilten Hinweise sowie die Anweisungen der Guides zu beachten, soweit diese Hinweise und Anweisungen unter Berücksichtigung der Interessen des Kunden objektiv zumutbar und erforderlich sind und insbesondere der Sicherheit des Kunden, anderer Teilnehmer, dem Ausschluss der Gefährdung fremder Personen und Sachen und der ordnungsgemäßen Reiseabwicklung dienen.

10.2. Der Teilnehmer ist verpflichtet, sich vor Buchung der Reise, vor Reiseantritt und während der Reise selbst bezüglich seiner gesundheitlichen Verfassung und seiner körperlichen Konstitution zu vergewissern und insbesondere angehalten, vor der Buchung und/oder dem Reiseantritt gegebenenfalls ärztlichen Rat in Anspruch zu nehmen. ULP obliegt diesbezüglich keine vertragliche Beratungs-, Prüfungs- und Überwachungspflicht.

10.3. Der Kunde ist für die Verkehrssicherheit, die technische Funktionsfähigkeit und alle sonstigen Umstände im Zusammenhang mit der Mitführung eines eigenen Fahrrades ausschließlich selbst verantwortlich. Auch diesbezüglich obliegt ULP keine Beratungs- oder Überprüfungspflicht.

10.4. Sowohl bei mitgeführten eigenen Fahrrädern, als auch bei zur Verfügung gestellten Fahrrädern obliegt dem Kunden eine fortlaufende Überprüfung bezüglich der technischen Mängelfreiheit und der Verkehrssicherheit. Im Rahmen seiner allgemeinen gesetzlichen Verpflichtung zur Mängelrüge ist der Kunde gehalten, etwaige Mängel unverzüglich der von ULP eingesetzten Reiseleitung mitzuteilen und . bei einem zur Verfügung gestellten Fahrrad . Abhilfe zu verlangen.

10.5. Der Kunde ist zur strikten Einhaltung aller Verkehrsvorschriften verpflichtet. Unabhängig von den hierzu von ULP erteilten Informationen hat sich der Kunde auch selbst über entsprechende Verkehrsvorschriften des jeweiligen Reiselandes zu informieren.

10.6. Während sämtlicher Touren mit Fahrrad von ULP als Reiseveranstalter besteht Helmpflicht.

10.7. Der Kunde ist gehalten, jedwede Schädigung, Beeinträchtigung oder Gefährdung fremder Personen und Sachen zu vermeiden und bei der Führung des Fahrrades sein Verhalten und seine Fahrweise entsprechend auszurichten.

## 11. Kündigung aus verhaltensbedingten Gründen

11.1. ULP kann den Reisevertrag ohne Einhaltung einer Frist kündigen, wenn

- a) der Kunde die für die spezielle Reiseveranstaltung erforderlichen körperlichen Voraussetzungen nicht hinreichend erfüllt bzw. die mitgebrachte Ausrüstung für den vorgesehenen Zweck nicht ausreichend ist,
- b) der Kunde schuldhaft gegen die besonderen Obliegenheiten nach Ziff. 11. dieser Reisebedingungen verstößt,
- c) der Kunde ansonsten ungeachtet einer Abmahnung von ULP nachhaltig stört oder wenn er sich in solchem Maß vertragswidrig verhält, dass die sofortige Aufhebung des Vertrages gerechtfertigt ist.

11.2. Kündigt ULP, so behält sie den Anspruch auf den Reisepreis; sie muss sich jedoch den Wert der ersparten Aufwendungen sowie diejenigen Vorteile anrechnen lassen, die sie aus einer anderweitigen Verwendung der nicht in Anspruch genommenen Leistung erlangt, einschließlich der ihr von den Leistungsträgern gutgebrachten Beträge.

## 12. Beschränkung der Haftung

12.1. Die vertragliche Haftung von **ULP** für Schäden, die nicht aus der Verletzung des Lebens, des Körpers oder der Gesundheit resultieren, ist auf den dreifachen Reisepreis beschränkt,

a) soweit ein Schaden des Kunden weder vorsätzlich noch grob fahrlässig herbeigeführt wird oder

b) soweit **ULP** für einen dem Kunden entstehenden Schaden allein wegen eines Verschuldens eines Leistungsträgers verantwortlich ist.

Möglicherweise darüber hinausgehende Ansprüche nach dem Montrealer Übereinkommen bzw. dem Luftverkehrsgesetz bleiben von dieser Haftungsbeschränkung unberührt.

12.2. **ULP** haftet nicht für Leistungsstörungen, Personen- und Sachschäden im Zusammenhang mit Leistungen, die als Fremdleistungen lediglich vermittelt werden (z. B. Ausflüge, Sportveranstaltungen, Theaterbesuche, Ausstellungen, Beförderungsleistungen von und zum ausgeschriebenen Ausgangs- und Zielort), wenn diese Leistungen in der Reiseausschreibung und der Buchungsbestätigung ausdrücklich und unter Angabe des vermittelten Vertragspartners als Fremdleistungen so eindeutig gekennzeichnet werden, dass sie für den Kunden/Reisenden erkennbar nicht Bestandteil der Reiseleistungen von **ULP** sind. **ULP** haftet jedoch für Leistungen, welche die Beförderung des Kunden/Reisenden vom ausgeschriebenen Ausgangsort der Reise zum ausgeschriebenen Zielort, Zwischenbeförderungen während der Reise und die Unterbringung während der Reise beinhalten und/oder wenn und insoweit für einen Schaden des Kunden/Reisenden die Verletzung von Hinweis-, Aufklärungs- oder Organisationspflichten von **ULP** ursächlich geworden ist. Eine etwaige Haftung von **ULP** aus der Verletzung von Vermittlerpflichten bleibt durch die vorstehenden Bestimmungen unberührt.

## 13. Ausschluss von Ansprüchen

13.1. Ansprüche wegen nicht vertragsgemäßer Erbringung der Reise hat der Kunde innerhalb eines Monats nach dem vertraglich vorgesehenen Zeitpunkt der Beendigung der Reise geltend zu machen. Die Frist beginnt mit dem Tag, der dem Tag des vertraglichen Reiseendes folgt. Fällt der letzte Tag der Frist auf einen Sonntag, einen am Erklärungsort staatlich anerkannten allgemeinen Feiertag oder einen Sonnabend, so tritt an die Stelle eines solchen Tages der nächste Werktag.

13.2. Die Geltendmachung kann fristwährend nur gegenüber **ULP** unter der nachfolgend angegebenen Anschrift erfolgen. Nach Ablauf der Frist kann der Kunde Ansprüche nur geltend machen, wenn er ohne Verschulden an der Einhaltung der Frist verhindert worden ist.

13.3. Die Frist nach Ziff. 13.1 gilt auch für die Anmeldung von Gepäckschäden oder Zustellungsverzögerungen beim Gepäck im Zusammenhang mit Flügen, wenn Gewährleistungsrechte aus den §§ 651 c Abs. 3, 651 d, 651 e Abs. 3 und 4 BGB geltend gemacht werden. Ein Schadensersatzanspruch wegen Gepäckbeschädigung ist binnen 7 Tagen, ein Schadensersatzanspruch wegen Gepäckverspätung binnen 21 Tagen nach Aushändigung geltend zu machen.

## 14. Verjährung

14.1. Ansprüche des Kunden nach den §§ 651c bis f BGB aus der Verletzung des Lebens, des Körpers oder der Gesundheit, die auf einer vorsätzlichen oder fahrlässigen Pflichtverletzung von **ULP** oder eines gesetzlichen Vertreters oder Erfüllungsgehilfen von **ULP** beruhen, verjähren in zwei Jahren. Dies gilt auch für Ansprüche auf den Ersatz sonstiger Schäden, die auf einer vorsätzlichen oder grob fahrlässigen Pflichtverletzung von **ULP** oder eines gesetzlichen Vertreters oder Erfüllungsgehilfen von **ULP** beruhen.

14.2. Alle übrigen Ansprüche nach den §§ 651c bis f BGB verjähren in einem Jahr.

14.3. Die Verjährung nach Ziffer 14.1 und 14.2 beginnt mit dem Tag, der dem Tag des vertraglichen Reiseendes folgt. Fällt der letzte Tag der Frist auf einen Sonntag, einen am Erklärungsort staatlich anerkannten allgemeinen Feiertag oder einen Sonnabend, so tritt an die Stelle eines solchen Tages der nächste Werktag.

14.4. Schweben zwischen dem Kunden und **ULP** Verhandlungen über den Anspruch oder die den Anspruch begründenden Umstände, so ist die Verjährung gehemmt, bis der Kunde oder **ULP** die Fortsetzung der Verhandlungen verweigert. Die Verjährung tritt frühestens drei Monate nach dem Ende der Hemmung ein.

## 15. Pass-, Visa- und Gesundheitsvorschriften

15.1. **ULP** wird Staatsangehörige eines Staates der Europäischen Gemeinschaften, in dem die Reise angeboten wird, über Bestimmungen von Pass-, Visa- und Gesundheitsvorschriften vor Vertragsabschluss sowie über deren evtl. Änderungen vor Reiseantritt unterrichten. Für Angehörige anderer Staaten gibt das zuständige Konsulat Auskunft. Dabei wird davon ausgegangen, dass keine Besonderheiten in der Person des Kunden und eventueller Mitreisender (z. B. Doppelstaatsangehörigkeit, Staatenlosigkeit) vorliegen.

15.2. Der Kunde ist verantwortlich für das Beschaffen und Mitführen der behördlich notwendigen Reisedokumente, eventuell erforderliche Impfungen sowie das Einhalten von Zoll- und Devisenvorschriften. Nachteile, die aus der Nichtbeachtung dieser Vorschriften erwachsen, z. B. die Zahlung von Rücktrittskosten, gehen zu seinen Lasten. Dies gilt nicht, wenn **ULP** nicht, unzureichend oder falsch informiert hat.

15.3. **ULP** haftet nicht für die rechtzeitige Erteilung und den Zugang notwendiger Visa durch die jeweilige diplomatische Vertretung, wenn der Kunde ihn mit der Besorgung beauftragt hat, es sei denn, dass **ULP** eigene Pflichten schuldhaft verletzt hat.

## 16. Rechtswahl- und Gerichtsstandsvereinbarung

16.1. Für Kunden/Reisende, die nicht Angehörige eines Mitgliedstaats der Europäischen Union oder Schweizer Staatsbürger sind, wird für das gesamte Rechts- und Vertragsverhältnis zwischen dem Kunden/Reisenden und **ULP** die ausschließliche Geltung des deutschen Rechts vereinbart. Solche Kunden/Reisende können **ULP** ausschließlich an deren Sitz verklagen.

16.2. Für Klagen von **ULP** gegen Kunden, bzw. Vertragspartner des Reisevertrages, die Kaufleute, juristische Personen des öffentlichen oder privaten Rechts oder Personen sind, die ihren Wohnsitz oder gewöhnlichen Aufenthaltsort im Ausland haben, oder deren Wohnsitz oder gewöhnlicher Aufenthalt im Zeitpunkt der Klageerhebung nicht bekannt ist, wird als Gerichtsstand der Sitz von **ULP** vereinbart.

© Urheberrechtlich geschützt: RA Noll, Stuttgart 2009 Ë 2014

Reiseveranstalter ist:

**ULP GmbH** Forstweg 18 82024 Taufkirchen Tel 08920000481 Email: info@ulptours.de

Geschäftsführer: Ulrich Preunkert

Amtsgericht München: HRB 143405



## Merkblatt & Teilnahmebedingungen

Unsere Haftpflichtversicherung hat uns gebeten auf folgende Dinge hinzuweisen:

1. Rennradfahren ist gefährlich und kann zu Unfällen mit Todesfolge führen, dies sollte jedem bewusst sein. Durch vernünftiges, dem eigenen Können angepasstes Tempo und rücksichtsvolles Fahren können diese Gefahren minimiert werden. Wir haben die Routen so ausgewählt, dass diese Risiken minimiert sind. Dennoch muss sich jeder Teilnehmer der vorhandenen Gefahren bewusst sein, die auch durch umsichtige Betreuung des Tourguides nicht gänzlich ausgeschlossen werden können.
2. Die Teilnahme erfolgt auf eigenes Risiko. ULPbike sowie deren gesetzliche Vertreter und Erfüllungsgehilfen haften nur bei vorsätzlichem oder grob fahrlässigem Verhalten. Für Schäden, die dadurch entstehen, dass Weisungen des Guides nicht Folge geleistet werden oder die jeweilige Straßenverkehrsordnung nicht beachtet wird, besteht keine Haftung. Für etwaige Schäden, die sich der Teilnehmer selbst oder anderen zufügt, ist er selbst verantwortlich.
3. Bei unseren Rennrad Touren finden keine Wettrennen statt. Wir fahren bergab mit einem Abstand von mindestens 20 m. Den Anweisungen des Guides sind Folge zu leisten. Wenn Teilnehmer sich gegenseitig beim Bergabfahren messen wollen, dann können sie dies außerhalb unserer geführten Touren machen. Sie werden mit sofortiger Wirkung von der Transalp ausgeschlossen.
4. Jeder Teilnehmer erklärt mit seiner Unterschrift, dass er die Regeln, das Merkblatt und die AGB's gelesen und akzeptiert hat, er gegen Unfälle ausreichend versichert ist und auf eigenes Risiko teilnimmt. Mit der Unterschrift wird weiter erklärt, dass jedem Teilnehmer bekannt ist, dass soweit die Tour im öffentlichen Verkehrsraum stattfindet, die StVO zu beachten ist.
5. Änderungen der Strecke behält sich ULPbike vor. Solche Änderungen können sich beispielsweise durch Wetterbedingungen, Teilsperren der Strecke, Unfall und schlechtem Trainingszustand der Gruppe ergeben.
6. Es besteht Helmpflicht für alle Teilnehmer!
7. Teilnehmen kann man nur mit geeignetem Material, d.h. Rennräder mit Transalp geeigneten Bremsen (z.B. V-Brakes). Bitte erkundigt Euch im Zweifel VOR der Tour, ob Euer Material geeignet ist. Das Material überprüfen wir gemeinsam bei der Abfahrt.
8. Die Teilnehmer bestätigen mit ihrer Unterschrift dass sie gesund sind. Wir bewegen uns in hochalpinem Gelände (> 2000 Hm), da können gesundheitliche Schäden die ganze Gruppe gefährden. Teilnehmer die beispielsweise an Asthma, Allergien, Diabetes oder anderen Beschwerden leiden, bitten wir dies vor der Tour unserem Guide mitzuteilen, damit dieser gegebenenfalls schnell handeln kann. Bitte meldet Euch umgehend beim Guide, wenn Ihr Euch nicht fit fühlt, das ist zum einen für Eure Gesundheit besser, als auch für die Gruppe, die eventuell mit gefährdet wird.
9. ULPbike übernimmt keine Haftung bei Verlust oder Diebstahl von Wertsachen. Bitte keinen Schmuck, Laptop, Palm, Geldbörse, Handy oder ähnliches im Gepäck lassen. Wertsachen immer mit auf Tour nehmen.
10. Wir machen bei unseren Touren regelmäßig Foto- und Videoaufnahmen. Ihr erklärt Euch damit einverstanden, sofern Ihr bei der Reiseanmeldung bzw. vor der Tour nicht schriftlich widerspricht, dass diese Aufnahmen für werbliche Zwecke (z.B. Abdruck der Fotos in Prospekten, Büchern, Erstellung von Videos) genutzt werden können, ohne dass die einzelne Einholung einer Einwilligung notwendig ist.

Datum\_\_\_\_\_

Teilnehmer/-in\_\_\_\_\_

Guide\_\_\_\_\_

Unterschrift\_\_\_\_\_

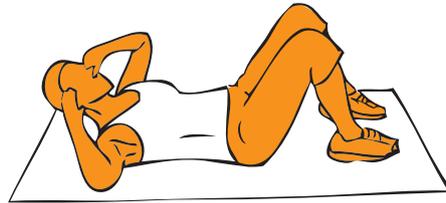
## DER RUNDE TRITT

DURCH DIE RICHTIGE FAHRTECHNIK KANNST DU DEINE VOLLE KRAFT AUSSCHÖPFEN. DA DU NICHT NUR DIE KRAFT DER OBERSCHENKELVORDERSEITE EINSETZT (BEIM „DRÜCKEN“), SONDERN AUCH DIE KRAFT DER OBERSCHENKELRÜCKSEITE (BEIM „ZIEHEN“).

## RUMPFTRAINING

BEI MEHRTAGESTOUREN MELDET SICH DURCHAUS AUCH MAL DER RÜCKEN. SO EMPFIEHLT SICH DAS GEZIELTE RUMPFTRAINING IM STUDIO ODER AUCH ZU HAUSE

Dazu zählt das Training der Bauch- und Rückenmuskulatur. Gerade für Einsteiger ist das Training der Beinmuskulatur wichtig, denn wer mehr Kraft in den Beinen hat, hat auch mehr Kraft für längere Anstiege!



## ERNÄHRUNG

EINE WICHTIGE ROLLE BEI DER KRAFTAUSDAUER SPIELT AUCH DIE ERNÄHRUNG. DA DER KÖRPER UNTER BELASTUNG HAUPTSÄCHLICH AUF KOHLENHYDRATE ZUGREIFT, IST EIN GUTES UND AUSGIEBIGES FRÜHSTÜCK SCHON MAL DER RICHTIGE START IN EINEN TOURENTAG!

Während der Tour solltest Du auf schwer verdauliche und üppige Mahlzeiten verzichten. Besser isst Du leicht verdauliches, z.B. Kohlenhydrate in Form von einer kleinen Portion Nudeln mit einer leichten Sauce, einem belegten Brötchen oder einer Suppe mit Nudelinlage. Meide fettige Gerichte und auch Rohkost, da Beides schwer verdaulich ist.

Auch Länge und Häufigkeit der Pausen haben einen Einfluss auf die Leistungsfähigkeit. Sie sollten nicht zu oft und nicht zu lange ausfallen. Überlege Dir vorher an welchem Punkt der Tour Du eine längere

Mittagspause machst und wo es sinnvoll ist, kleinere Pausen einzulegen.

Ungünstig ist beispielsweise eine längere Mittagspause mitten am Berg. Da hätte die Muskulatur keine Möglichkeit das gebildete Laktat (Milchsäure) abzubauen, das durch den erhöhten Kraftaufwand entstanden ist. Nach einer großen Anstrengung sollte eine aktive Erholung stattfinden, also einige Kilometer mit lockerem Tritt gefahren werden. Außerdem würde die Mahlzeit „mitten am Berg“ schwer im Magen liegen und die Leistungsfähigkeit mindern.



## AUSGLEICH

Ausgleichend zum Radsport bieten sich empfiehlt sich zusätzlich eine andere Sportarten wie Laufen oder Schwimmen.

Gerade durch das Laufen kann man eine sehr gute Grundlagenausdauer aufbauen.

Es ist besser den Körper immer wieder mit kleinen Energienachschüben zu versorgen, z.B. durch ein paar Bissen von einer Banane oder ein paar Bissen von einem Fitness- oder Müsliriegel bzw. einer Fruchtschnitte. Macht man zu viele Pausen, kommt man aus dem Rhythmus und verliert seine Leistungsfähigkeit.

Unsere Guides wissen das und kennen die Strecken, so bauen sie die Pausen an geeigneten Stellen ein. Am Abend (nach der Tour) ist es ratsam die geleerten Kohlenhydratspeicher wieder zu füllen, aber auch Eiweiß zu sich zu nehmen, um die „Reparaturarbeiten“ im Körper zu unterstützen. Während der Tour verbrauchst Du durch die Anstrengung Muskelmaterial, das mit Hilfe von Eiweiß wieder aufgebaut werden muss.

### TRINKEN

**EIN WEITERER ENTSCHEIDENDER FAKTOR IST DER FLÜSSIGKEITSHAUSHALT. DAHER SOLLTEST DU DEINEN KÖRPER AUSREICHEND MIT FLÜSSIGKEIT ZU VERSORGEN WÄHREND EINER TOUR**

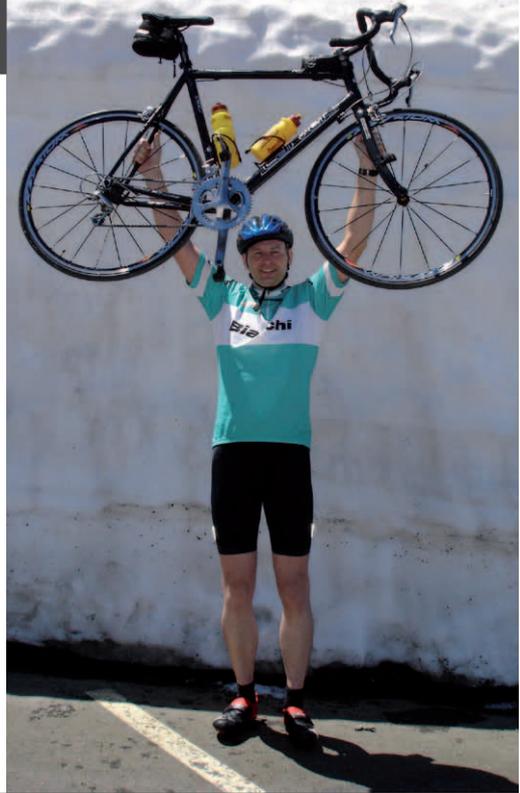


Am Besten geeignet ist Wasser oder ein leicht isotonisches Getränk. Leicht isoton ist eine Fruchtsaft-schorle im Verhältnis  $\frac{1}{4}$  Fruchtsaft und  $\frac{3}{4}$  Wasser. Es gibt auch spezielle Fitness-/ Elektrolytgetränke, bei denen die Mischungsangaben aber oft zu hoch sind. Verwende daher etwas weniger Pulver als angegeben. Pro Stunde ist eine Flüssigkeitsmenge von 0,5 - 0,75 Liter ein Richtwert.

Kontraproduktiv ist es aber auch zu viel zu trinken. Ein Übermaß an Flüssigkeit kann genauso schlecht sein, da der Magen zu sehr belastet wird und sich die Leistungsfähig-

keit senkt. Dein Körper kann so viel Flüssigkeit auf einmal auch gar nicht aufnehmen.

In der Mittagspause und auch am Abend kann man durch ein höher gemischtes isotonisches Getränk die Verluste an Elektrolyten ausgleichen. Hier bietet sich eine Fruchtsaft-schorle im Verhältnis  $\frac{1}{3}$  Fruchtsaft und  $\frac{2}{3}$  Wasser an.



### REGENERATION

**UM FÜR DEN NÄCHSTEN TOUREN TAG FIT ZU SEIN IST DIE REGENERATION WICHTIG**

Stretching und ausreichend Schlaf ist eine gute Unterstützung.

Man sollte abwägen, ob die körperliche Fitness für die ausgewählte Tour ausreichend Puffer bietet um „abends lange und feucht fröhlich Party zu machen“. Denn schließlich ist so eine Transaltour ja auch Urlaub!

### HUNGERAST MEIDEN

**WER ZU WENIG ISST ODER/UND TRINKT, BEKOMMT KLARE SIGNALE VON SEINEM KÖRPER: SCHWÄCHEGEBÜHL, ZITTERN, FLAUES GEFÜHL IM MAGEN BIS HIN ZUR ÜBELKEIT, GLEICHGEWICHTSVERLUST, MUSKELKRÄMPFE**

Von dem so genannten „Hungerast“ hat bestimmt jeder schon gehört. Durch eine gute Nahrungs- und Flüssigkeitsversorgung kann man diese üble Erfahrung vermeiden!

Eine Tour sollte man immer auch gemütlich angehen – wer wie wild losstrampelt, leert sehr schnell seine Kohlenhydratspeicher und hat gar nicht die Möglichkeit, sie ausreichend nachzufüllen, um nicht in Gefahr zu kommen.

Wer über eine gute Grundkondition verfügt und die Tour mit Verstand angeht, kann sogar auf seinen

Fettstoffwechsel zurückgreifen und sich die Kohlenhydratspeicher für Berge und anstrengende Passagen aufsparen! Je mehr und höher der Körper belastet wird, desto mehr greift die Muskulatur auf den schnellen Energielieferanten Kohlenhydrat zu.

Fett ist ein guter Energielieferant. Leider dauert die Energiegewinnung über das Fett zu lange, so dass sie nur bei niedriger Belastung erfolgen kann (z.B. im Grundlagenausdauerbereich).