

# Trainingsrundfahrt 2013

## Von der Karibik bis zum Pazifik und ins Hochland von Guatemala

Nachdem wir in diesem Jahr "Lateinamerika - Extrem" erfolgreich durchgeführt haben, wird die Tour auch im nächsten Jahr, noch um einige Schwierigkeiten erweitert, in unserem Programm stehen. Extrem heißt, wir bieten Radsportlern die Herausforderung, von der Karibik zum Pazifik, durchs Hochland Guatemalas. - Sei es zum Trainieren, um etwas an die Grenzen zu gehen oder, weil es einfach Spaß macht fast 1200 km ( bei gutem Wetter ) durch drei Länder Mittelamerikas zu fahren und dabei etwas von Land und Leute mit zu bekommen!

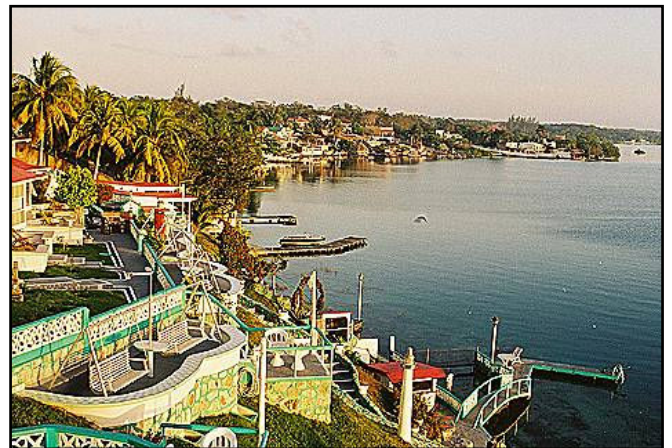
Wir fahren in Gruppen von 6 – 10 Teilnehmern mit dem Rennrad und einem Begleitfahrzeug ( für Gepäck, Verpflegung, Transfer etc. ) von Tulum – (Mexico Yucatan) über Belize nach Flores (Guatemala Peten), runter zum Rio Dulce - über Chiquimulas und Jutiapa nach Monterico am Pazifik und von dort nach Antigua ins Hochland Guatemalas. Auf der Königsetappe nach Panajachel führt uns die Strecke dann auf einer durchschnittlichen Höhe von etwa 2000 Metern zum Atitlansee.

Drei Länder Lateinamerikas, die uns einen kleinen Einblick in ihre Kulturen und in die Vielfalt Zentralamerikas geben.



Karibikstrand

- In diesen Ländern gibt es ein reges Radsportinteresse, z.B. findet in Guatemala alljährlich im Herbst eine große Landesrundfahrt mit internationaler Beteiligung statt. Es waren dort auch schon deutsch - österreichische Teams am Start. Im Frühjahr gibt es die mehrtägige internationale Meisterschaft der Masters in Guatemala.
- Wir fahren durch eine Landschaft, die durch ihr tropisches Klima geprägt ist, in der wir durch die einzigartige Flora und Fauna eine Menge neuer visueller Eindrücke sammeln. Zusätzlich lernen wir in verschiedenen Regionen unterschiedliche Menschen und deren Kulturen kennen, wodurch auch die emotionale Seite dieser abwechslungsreichen Fahrt nicht zu kurz kommt.
- Es geht entlang der mexikanischen Karibikküste mit ihren weißen Sandstränden, dem türkisblauen Meer und der durch den spanischen Einfluss geprägten Bevölkerung.
- Wir werden den Unterschied zwischen Mexiko und Belize erleben und in den Städten Belizes den Einfluss der englischen Kolonialzeit erkennen.
- In Tikal befinden wir uns mitten im Dschungel des Peten, wo die Bäume nur noch von den bis zu 50 Meter hohen Pyramiden überragt werden.
- Der Rio Dulce ist die südliche Grenze des Peten und wir verlassen hier die Dschungellandschaft in Richtung des zentralen Hochlandes von Guatemala.
- Es geht nun mit einem Transfer nach Chiquimulas und dann mit dem Rad nach Jutiapa. Wir sind jetzt fernab jeglicher touristischer Pfade.
- Über das Küstengebirge fahren wir dann in Richtung Pazifik nach Monterico, einem kleinen Ort mit aufkommendem Tourismus.
- Von hier aus geht es über die Küstenebene hinauf nach Antigua, einem Ort, der seit einigen Jahren von der UNESCO zum Weltkulturerbe erklärt worden ist. Hier werden wir ein buntes, durch die Trachten der Guatemalteken geprägtes, Bild der Stadt erleben.
- Im Jahr 2012 führt uns die Strecke von hier weiter hinein ins Hochland Guatemalas, nach Panajachel am Atitlansee einem der schönsten Bergseen des Hochlandes.



Bacalar

## Von Tag zu Tag

### 1ter Tag

Sie kommen abends in Cancun an. Wir holen Sie dort am Flughafen ab und fahren mit Ihnen ins Hotel. Danach haben wir die Möglichkeit, uns bei einem Begrüßungsdrink kennen zu lernen und uns einen schönen Abend zu machen.

### 2ter Tag

#### Felipe Carrillo Puerto – Bacalar ( 1te E. 125 km )

Es geht los! Wir haben uns schon etwas akklimatisiert, sind ausgeschlafen und die Räder stehen fahrbereit da! Die erste 125 km lange Flachetappe über Felipe Carrillo Puerto nach Bacalar liegt vor uns. Eine mexikanische Kleinstadt, nette Menschen, ein kleiner Markt, ein Park - Mexiko pur. Der erste Teil der Strecke ist unberührt und die Straße liegt im Schatten des dicht gewachsenen Dschungels. Bacalar ist ein kleiner verschlafener Ort und wir können das karibische Ambiente an der Lagune in Ruhe genießen.

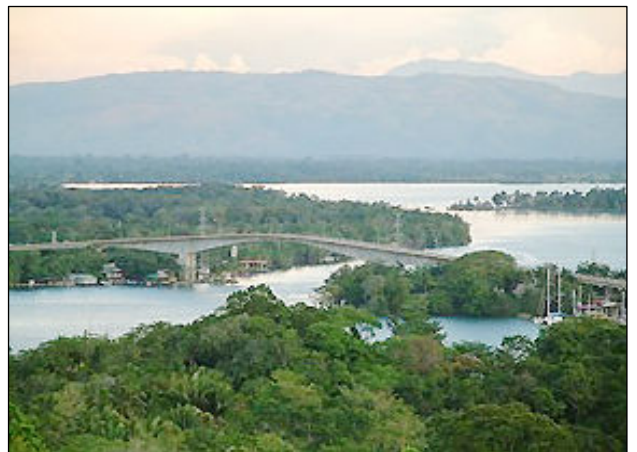


Tikal

### 3ter Tag

#### Transfer - Belize City zur Grenze Guatemala ( 2te E. 130km )

Heute passieren wir die Grenze zu Belize und fahren bis zur Hauptstadt mit dem Bus, bevor wir hier aufs Rad steigen, um den Rest der Strecke zur Grenze nach Guatemala zurück zu legen. An vielen kleinen Details können wir feststellen, dass wir in einem anderen Land sind. Es gibt hier eine ganz interessierte Radsportgemeinde. Sie trainieren auf der gleichen Strecke und eventuell treffen wir einige von Ihnen. Wir sind in einem sehr netten kl. Hotel unter spanisch - schweizer Führung untergebracht. Sollte der Chef persönlich da sein, verspricht es einen interessanten Abend zu geben. Er arbeitet auch als Führer für Kamerateams - und verfügt über ein umfangreiches Wissen der Mayakultur.



Rio Dulce Brücke

### 4ter Tag

#### San Ignacio - Flores ( 3te E. 100 km )

Es sind etwa 100 km auf einer wunderschönen, hügeligen Strecke bis Flores zu fahren. Endlich, nach den zwei Flachetappen der letzten Tage, ist es eine richtige Freude, den Gang stehen zu lassen, aus dem Sattel zu steigen und über die Hügel zu fahren. - Dem ersten wohlverdienten Ruhetag entgegen.

### 5ter Tag Ruhetag in Flores

Nachdem wir über einen langen Damm im Petenitza-See gefahren sind, der die Insel mit dem Festland verbindet, erreichen wir Flores. Die kleine Ortschaft bietet eine Menge Abwechslung. So finden Sie Shops, Internetcafés, Restaurants und haben ebenfalls die Möglichkeit, sich ein Boot zu mieten, um zu einer der umliegenden Inseln zu paddeln oder auch nach Tikal zu fahren und sich die Maya Pyramiden dort anzuschauen. Oder aber, Sie genießen einfach das Ambiente der Insel legen die Beine hoch und lassen es sich gutgehen.

### 6ter Tag

#### Flores – Poptun ( 4te E. 100 km / Höhenm. 500 )

Genau 100 hügelige Kilometer sind es, bis wir die Finca „Ixobel“, etwas außerhalb Poptun`s liegend, erreicht haben. Eine große Anlage mit eigenen Gärten und Viehzucht. Einen See zum Baden gibt es natürlich auch. Am Abend können wir dann am Büfett nach Herzenslust schlemmen und uns anschließend in der Hausbar amüsieren.

### 7ter Tag

#### Poptun – Rio Dulce ( 5te E. 110 km Höhenm. 650 )

Von Poptun bis zum Rio Dulce (der hier etwas weiter östlich ins Meer fließt und auch so manchen Karibiksegler zum Pausieren einlädt) sind es 110 km. Wir fahren eine hügelige Strecke, deren längste Steigung 2 - 3 km beträgt und so kommen etwa 650 Höhenmeter zusammen. Bei einem der zahlreichen Anbieter haben Sie die Möglichkeit eine Bootsfahrt ins Naturschutz - und Mündungsgebiet des Rio Dulce nach Livingston zu machen.



### 8ter Tag

#### Chiquimulas - Jutiapa ( 6te E. 116 km )

Nach einem morgentlichen Transfer vom Rio Dulce nach Chiquimula, setzen wir uns dort auf Rad und machen uns auf den Weg nach Jutiapa. Ohne großes Verkehrsaufkommen und fernab der Touristenstrecken durchqueren wir die Mittelgebirgs-landschaft Guatemalas auf dem Weg zum Pazific.

### 9ter Tag

#### Jutiapa – Monterrico ( 7te E 118 km )

Weiter geht es Richtung Pazifik...aber, ein paar Steigungen und eine abschließende Fahrt durchs trocken, heiße pazifische Tiefland sind noch zu bewältigen. Nach einer 30 minütigen Bootsfahrt über den Küstenkanal und durch Mangrovenwäldern sind wir in Monterrico.

### 10ter Tag

#### Ruhetag in Monterico

Badespaß im Pazifik... lange Strandspaziergänge....  
Erfrischungsdrinks in den Bars.... Siesta in der Hängematte  
Besuch einer Schildkrötenfarm...

### 11ter Tag

#### Monterico – Antigua ( 8te E. 115 km/Höhenm. 1470 )

Der Tag beginnt, wie die letzte Etappe endete....mit einer Bootsfahrt durch die Mangroven ans Festland. Ab Esquintla steigt die Strecke stetig an, wir fahren zwischen den Vulkanen Fuego (zeitweise aktiv) und Acatenango zur linken und dem Agua zur Rechten bis auf eine Höhe von 1500 Meter, der gleichen Höhe, auf der auch unser heutiges Etappenziel - Antigua - liegt. Wir sind im Hochland Guatemalas angekommen!

### 12ter Tag

#### Ruhetag in Antigua

Antigua bietet eine Reihe von Möglichkeiten seine Freizeit zu gestalten. Außer, einen ausgiebigen Spaziergang durch den Ort zu machen und sich von der Architektur und der Umgebung inspirieren zu lassen, könne Sie sich in verschie-denen Restaurants und Cafes mit Dachterrasse verwöhnen lassen. Es werden auch Tagestouren auf einen der umliegenden Berge, oder zu Cafe- und Macadamiafarmen angeboten.

### 13ter Tag

#### Antigua – Panajachel ( 9te E. 121 km )

Die Etappe heute ist die erste der beiden Hochgebirgsetappen. Wir fahren auf einer durchschnittlichen Höhe von 2000 Metern und erreichen mit 2650 Höhenmetern heute das Dach der Tour. Nach einer steilen Abfahrt erreichen wir Panajachel am Atitlansee. Der Nachmittag lädt zu einer Bootsfahrt auf dem See und Besuch der umliegenden Dörfer ein.

### 14ter Tag

#### Panajachel – Antigua ( 10te E. 121 km )

Mit dem Anstieg hinauf von Panajachel nach Los Enquentros, der Kreuzung an der Panamerikana erklimmen wir eine der schwierigsten Steigungen Guatemalas. Begleitet von einem stetigen bergauf – bergab fahren wir auf der gut ausgebauten Panamerikaner zurück in Richtung Antigua.

### 15ter Tag

#### Antigua ( Ausrollen in und um Antigua 65 km )

Frühstücken....  
Anschließend einen kleinen Ausroller um Antigua fahren ( etwa 65 km ).....  
die Märkte besuchen ...das Ambiente genießen...

### 16ter Tag

#### Antigua – Düsseldorf – Rückreise nach Deutschland



Monterico



El Arco



Blick vom Pacaya



Atitlansee

**Sportliches:**

Auch wenn der Streckenverlauf so aufgebaut ist, dass wir, akklimatisiert und ausgestattet mit einer guten Grundlage, erst am Ende zu den Bergetappen kommen, sollten Sie sich den Winter über mit regelmäßigem Training fit halten, um vorbereitet zu sein. Auf den Flachetappen fahren wir im Grundlagenausdauerbereich. Während der Anstiege liegen die Pulswerte dann schon deutlich höher. Sollte die Gruppe am Berg auseinander fallen, rollen die guten Bergfahrer - oben angekommen - den anderen wieder entgegen, oder fahren langsam weiter, so dass wir unser Etappenziel gemeinsam erreichen. Es besteht natürlich auch immer die Möglichkeit, eine Etappe/ Halbetappe auszusetzen und an einem der Versorgungspunkte in das Begleitfahrzeug zu steigen.

**Ausrüstung:**

Ein paar Tipps und Antworten auf Fragen, die Sie sich vielleicht stellen werden.

**Was die technische Ausrüstung angeht:**

Wenn Sie ihr eigenes Rad mitbringen, transportieren Sie es bitte in einer Radtasche. Für den Flugtransport empfehlen wir, das Schaltwerk und die Kettenblätter abzuschrauben und Distanzstücke zwischen Ausfallende und Gabel zu klemmen. Da ein Werkzeugkoffer für die herkömmlichen Reparaturen vorhanden ist, brauchen Sie nur Ihr radspezifisches und Ihr Bordwerkzeug mitzunehmen. (Reifenheber, Schlauch, 5er Imbus) Bei der Übersetzung kommen Sie mit 39 / 25 gut aus, (es gibt 2-3 Steilstücke 12 -15 %, 150 Meter lang.)

**Mieträder:**

Sie können die von uns angebotenen Touren auch mit dem Mietrad fahren.

**Ihre Vorteile:**

- Sie kommen in Cancun an und Ihr Rad ist schon da.
- Eventuell entstehende Transportkosten entfallen.
- Sie brauchen keine Radtasche zu tragen.
- Die Montage und Demontage des Rades vor und nach der Tour entfallen.
- In einer eventuellen Verlängerungswoche sind Sie, falls Sie durchs Land reisen möchten, flexibel.

**Allgemeine Tipps:**

Als Mückenschutz hat sich ein Moskitonetz für die Nacht und Zanzarin als Creme bewährt.

Gegen die Sonne eine Mütze mit langem Schirm (die Schirme der Radcappis sind zu kurz) und eine Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor.

Dann wäre da noch das übliche an Riegeln, Mineralstoff-Brausetabletten und Energiedrinks mitzunehmen... es gilt: was auf Mallorca hilft, hilft auch hier.

Ansonsten bringen Sie leichte Sommerbekleidung mit. Ein langärmeliges T-Shirt, Sommerjacke für Antigua es liegt ein wenig höher. Für den Fall, dass wir eine Vulkanbesteigung machen, nehmen Sie bitte eine Regenjacke mit. Dort können sie diese gut als Windjacke gebrauchen.

An Devisen nehmen Sie am besten Reiseschecks (200 Dollar American Express) und etwas Bargeld (30 - 50Dollar / kleine Scheine) mit. In Mexiko und später auch in Antigua können Sie auch mit der EC-Karte am Automaten Geld bekommen. An der Grenze kann die alte, in die jeweils neue Landeswährung getauscht werden.

**Verpflegung + Unterbringung**

Entsprechend den Gegebenheiten vor Ort haben wir gute, individuell gestaltete Hotels unterschiedlicher Preisklassen ausgewählt.

Wir haben auf eine Vollverpflegung verzichtet. Dadurch sind wir flexibler und können uns auf diese Weise preiswert sowohl im Hotel als auch in einem der umliegenden Restaurants oder auf den exotischen Märkten verpflegen. Dort und auch in kleinen Läden kann man sich gut mit frischem Obst und allem was das Herzbegehrt versorgen.... und ganz nebenbei bekommen wir so auch noch mehr von Land und Leuten mit.

Unterwegs werden wir zur Halbetappe Gelegenheit haben, uns am Begleitfahrzeug zu verpflegen und unsere Flaschen neu zu füllen. Gegebenenfalls kann das Fahrzeug per Handy jederzeit zur Gruppe gerufen werden. Der Ruhetag in Flores ist auch als Washtag für Sie vorgesehen, so dass Sie nicht so viel Gepäck mitnehmen müssen. Bei Ihren Erkundigungen am Etappenziel werden Sie feststellen, dass es in fast allen Orten Internet-Cafes gibt und Sie so Ihren täglichen Reisebericht nach Hause schicken können.

## Preise und Leistungen

- Transfers zwischen Flughäfen und Hotels	
- Übernachtung in vor Ort befindlichen, guten Hotels verschiedener Kategorien	
- Begleitbus für´s Gepäck, Verpflegung und Trinkwasser	€ 1000,-
- Gruppenmeldungen ( bei 3 Personen und mehr )	€ 900,-
- Begleitpersonen die nicht an den sportlichen Aktivitäten teilnehmen	€ 700,-
<b>Nicht eingeschlossene Leistungen</b> (optional):	
- Mietrad	€ 120,-
-	

### Empfehlungen:

- Fahren Sie mit einem unserer Mieträder, denken Sie daran auch an Ihre Pedalen und eventuell den von Ihnen bevorzugten / gefahrenen Sattel.
- Wir empfehlen Ihnen eine Auslandsranken- und Reiserücktrittsversicherung abzuschließen.
- Die Gültigkeitsdauer Ihres Reisepasses sollte noch mindestens ein halbes Jahr betragen.

### Gesundheitstipps:

- Für europäische Reisende sind keine Impfungen vorgeschrieben. Bitte überprüfen Sie, ob die üblichen Impfungen wie Polio, Tetanus und ggf. Diphtherie ihre Wirksamkeit noch nicht verloren haben.
- Sprechen Sie mit Ihrem Arzt darüber, ob er Ihnen eine Hepatitis A Impfung empfiehlt und lassen Sie sich von ihm über einen Malariaschutz, der Ihrem Sicherheitsbedürfnis entspricht, beraten.
- Wer spezifische Medikamente benötigt, sollte diese von Zuhause mitbringen. Ein kleines Erste-Hilfe-Set mit Verbandszeug, Pflaster und Schmerzmitteln kann hilfreich sein.

Bitte nutzen Sie auch den angeschlossenen Anrufbeantworter  
vergessen Sie nicht Ihre Tel. Nr. auf´s Band zu sprechen  
Wir rufen umgehend zurück.  
E-mail: [info@latino-tours.de](mailto:info@latino-tours.de)

Mit freundlichen Grüßen

Friedel  
Oberjohann

Latino-Tours  
Friedel Oberjohann  
Am Hulsberg 141  
D-28205 Bremen

Tel 0421-79 41 645  
E-mail: [info@latino-tours.de](mailto:info@latino-tours.de)