

Die Vorsätze - das Training



FUERTE VENTURA

“Ein Trainingslager mit vielen guten
Vorsätzen, Kilometern und
Mango Shakes”

Die Vorsätze - das Training

Zu Beginn der Rippenbruch...

Ende 2009 machte ein Rippenbruch einen kleinen Strich durch die Rechnung und zwang zu einer Trainingspause von einer Woche. Umso besser gelang der Start ins Neue Jahr: Mitten im kalten Winter erfolgte die Flucht in südliche Gefilde - vom 23 bis 30 Jänner fand das Trainingslager auf Fuerte Ventura statt mit schönem Wetter (mal abgesehen von einem etwas trüberen Tag) und optimalen Trainingsbedingungen.

Viele km und ein Mango Shake

700 km mit 8000 Höhenmeter wurden in Kleingruppen absolviert. Die Ausfahrten gestalteten sich von den Bedingungen her immer recht ähnlich: Vom Hotel weg Richtung Süden die Küste entlang mit starkem Rückenwind (die Kite Surfer lieben ihn) – zaubert mit 45 km/h ein breites Grinsen in jedes Radfahrer-gesicht. Richtung Heimat und einigen Höhenmetern in den Knochen dann aber mit heftig Wind von Vorne – drückt auf Tacho und Gemüt, macht aber im Kopf stark! Für Abwechslung sorgten Laufeinheiten in den Dünen, für Genuss der MUST HAVE Mango Shake – Pflicht nach jeder Ausfahrt!

Über Fuerte

Fuerte Ventura ist mit 1722 km² die zweitgrößte Insel des Kanarischen Archipels und zugleich die am dünnsten besiedelte. Dieser Umstand macht „Fuerte“ für Radfahrer interessant, da die gut ausgebauten Nebenstraßen wenig Verkehr aufweisen. Die Insel misst 100 km an ihrer längsten und 31 km an ihrer breitesten Stelle. Viele bizarre Vulkankegel, kleine verstreute Dörfer, einsame Berglandschaften und wenige lebhaftere Ferienorte kennzeichnen die Insel. Die kargen, wüstenähnlichen Landschaften schockieren so manchen Besucher beim ersten Anblick. Doch da, wo scheinbar nichts ist, eröffnet sich ihm im Sonnenlicht eine Sinfonie von Farben, Licht und Schatten.

Die Hauptattraktionen sind die kilometerlangen Sandstrände, an denen man zu jeder Zeit sein eigenes ruhiges Plätzchen finden kann. Durch die Nähe zum afrikanischen Kontinent bietet Fuerteventura mit über 300 Sonnentagen und dem stetig wehendem Passatwind das ganze Jahr über ein ausgeglichenes Klima, das als das Beste der Kanarischen Inseln gilt.

