

Trainingsstage Mallorca 10 maart 2006 t/m 17 maart 2006

Op vrijdagmorgen 10 maart stapten Patrick van Gortel, Bernardi Kleverwal en ik zelf, op het vliegtuig in Düsseldorf in de hoop meer zon en warmte te vinden op het Spaanse eiland Mallorca, om daar een week te kunnen trainen. Patrick was voor deze week mijn piloot op de tandem, Bernardi ging op zijn solofiets ons vergezellen.



Na aankomst op Mallorca bleek de temperatuur gelukkig een stuk aangenamer als in Nederland. Met de gehele week temperaturen tussen de 15 – 20 graden en voldoende zon, konden we goed trainen.

Enmaal gearriveerd bij het hotel in Cala Millor, werden de fietsen weer opgebouwd, nog voordat de koffers op de kamer lagen. Al gauw hadden we vervolgens alle drie de wielerkleding aan om onze eerste kilometers op het eiland te maken.

De gehele week zijn we flink aan het trainen geweest. Lange afstanden werden afgelegd en ook diverse beklimmingen tot 800 meter hoogte hebben we volbracht. De tandem hield zich goed en heeft ons elke dag prima over het glooiende landschap verplaatst zonder lekke banden. Ook wij zelf hebben deze trainingdagen goed doorstaan. Soms even moeilijke dagen doordat de vermoeidheid toch toe begint te slaan maar we hebben ons er doorheen weten te slaan.

De beklimmingen waren pittig maar afstappen voordat de top gehaald was, was niet aan de orde. In de afdalingen werd de gemiddelde snelheid weer snel verhoogd door soms snelheden rond de 80 km/uur te halen. Het zweet wat we daarvoor tijdens het klimmen hadden achter gelaten op de bergen, was het wel waard want met zo'n snelheid verplaatst worden op een tandem is echt supergaaf.



Op donderdag 16 maart werden de laatste kilometers gemaakt op het eiland en de tandem weer ingepakt. Een intensieve trainingsweek zat erop en met een goed gevoel gaan we weer naar huis, verder trainen voor de wedstrijden die eraan zitten te komen over enkele weken.

Richard Bonhof