

Trainingsstage Lanzarote 5-2-2005 t/m 12-2-2005

Zaterdag 5 februari vertrokken we met een groep van 16 personen voor een weekje trainen naar het eiland Lanzarote. Het vulkanische eiland Lanzarote is het op drie na grootste eiland van de Canarische Eilanden. Lanzarote is 58 km lang en maximaal 20 kilometer breed en heeft een totale oppervlakte van ongeveer 752 km².

Vergezeld van 4 tandems en 2 solofietsen vertrokken we op een stralende zaterdagmiddag vanaf vliegveld Düsseldorf. Van de partij waren onder andere mijn piloten Ben van den Berg en Patrick van Gortel. Ook Jan Mulder, Frits Baake, Robert Robijns, Luuk Lukassen en zijn piloot, Bart Groot Zevert ontbraken niet. Na zo'n 4 uurtjes vliegen kwamen we aan op Lanzarote. Even de klok een uur terug zetten, bagage opzoeken en vervolgens plaats nemen in de bus die ons naar onze tijdelijke verhuisplaats bracht. Die zaterdagavond werden alle fietsen weer opgebouwd zodat ze klaar stonden voor het trainen de volgende dag.

Vanwege het mooie weer, aangename temperatuur stond dit jaar Lanzarote op het programma. Het eiland, dat vaak wordt bezocht door wielrenners om er te trainen en zich op die manier voor te bereiden op het komende seizoen. Bij aankomst op het vliegveld te Lanzarote regende het echter voor de verandering maar dit mocht de pret niet drukken.

Jan Mulder kon door omstandigheden niet intensief trainen. Wel heeft hij ons geholpen een trainingsschema voor de komende week op te zetten welke we konden hanteren.

Op zondag zijn we 4 ¼ uur wezen fietsen met een rustig tempo. Wel zorgde het vele valse plat en de nodige wind voor al gauw enige zweetdruppels en verhoging van de hartslag maar desondanks hebben we deze dag rustig kennis kunnen maken met een deel van Lanzarote

Voor maandag stond op het programma 's morgens enige intervalblokken, vervolgens terug naar het hotel en 's middags nog even een rustige duurtraining. Die ochtend ging het goed en werd er diverse malen even flink door gereden. Na 2 ¼ uur terug naar het hotel en 's middags weer op de tandem. De bedoeling was om 's middags ongeveer 2 uur te rijden maar uiteindelijk werden dit er 3 ¼. De eerste 2 ¼ uur die middag gingen goed maar daarna was het mis. Door te weinig voeding tussen de beide trainingen en wellicht te weinig training, kreeg ik de pedalen het laatste uur niet meer rond. Mijn benen waren helemaal verzuurd wat me wel enigszins teleurstelde. Ook de enorme hagelbui en wind die we onderweg mochten trotseren maakten het er niet aangenamer op. Die dag was ik dan ook blij weer terug te zijn bij het hotel.

Voor de training op dinsdag was ik dan ook wel huiverig maar dit ging eigenlijk prima dus gaf me weer moed. Die dag hadden Patrick en ik helaas 2 maal een lekke band. Doordat de achterrem niet optimaal functioneerde werd de voorrem flink aan het werk gezet tijdens de nodige afdalingen. Rijd je met 83 km/uur naar beneden dan loop je het risico dat de velg te warm wordt wat uiteindelijk kan leiden tot een lekke band. Dit mocht ons dus twee maal overkomen. Ook werden we deze ochtend wederom getroffen door een fikse regenbui en daarom zijn we tussendoor nog terug gegaan naar het hotel om even op te warmen.



What goes up most go down. Voordat we naar beneden gingen moesten we uiteraard eerst naar boven. De beklimmingen deze dinsdag waren goed te doen alleen kost dit wel veel kracht en snelheid.. Met een mooi regelmatig tempo kropen Patrick en ik dan ook tegen elke heuvel/berg op. Tandemteam Lukassen nam de beklimmingen ook op hun eigen tempo en eenmaal boven of tijdens de afdalingen troffen we elkaar weer aan.

Woensdag rustdag. Op de planning stond een uurtje fietsen maar door de vele regenval viel dit letterlijk in het water.

Donderdag en vrijdag was er nog steeds veel wind maar het bleef droog. Wederom hebben we flink geklommen en behoorlijk wat uurtjes kunnen trainen. De tandem hield zich goed en ook onze benen hadden de smaak goed te pakken.

En dan is het al weer zaterdag, de dag dat we zouden vertrekken. Om 3 uur die middag zouden we opgehaald worden. Dit gaf ons nog de tijd om 's morgens nog 1 ½ uur te fietsen, fiets in te pakken en nog even te genieten van het prachtige weer wat ze toch nog kennen op Lanzarote.

Na enige vertraging kwamen we uiteindelijk weer in Düsseldorf aan. Gauw alles in de bus en zondagmorgen om half 3 waren de meesten weer thuis.

Lanzarote zat erop. Een gezellige, zinvolle trainingsweek.

Richard Bonhof