

Trainingslager Sizilien 2007

Osterzeit-Trainingslagerzeit. Uns hat es, wie auch schon die Jahre vorher, nach Sizilien gezogen. Cefalú heißt der Ort, in dem ich mich für die kommende Saison vorbereiten möchte. Wir sind im Norden der Insel, welcher für seine Berge bekannt ist, das ist genau richtig für lange Radausfahrten mit abwechselnden und interessanten Strecken.

Untergebracht sind wir im Hotel Kalura bzw. in der dazugehörigen Villa, Frühstück und Abendessen sind wie immer perfekt, leider ist der Pool noch nicht beheizt aber mit Neopren und ein bisschen gutem Willen geht es.

Dienstag, der 27.03.2007: Späte Ankunft mit dem Flieger in Palermo, dann noch eine Stunde Busfahrt zum Hotel – wir sind gut angekommen, morgen kann es los gehen!

Mittwoch, der 28.03.2007: Erster Tag. Standardprogramm – Küstenstraße 2 ½ Std. zum Einrollen. Danach den Pool noch testen.

Donnerstag, der 29.03.2007: Der erste Tag in den Bergen – zum Eingewöhnen 1414 Hm. Danach springe ich noch in den Pool und schwimme 3,2 km im eher kühlen Nass.

Freitag, der 30.03.2007: Heute stehen 4Std. auf dem Plan, wir fahren eine eher flache Runde und freuen uns, dass wir danach noch in der Sonne auf der Terrasse sitzen können. Schwimmen fällt heute zu Gunsten von Stabis aus. Ich war vor dem Frühstück ja auch schon zum Aqua joggen im Pool.

Samstag, der 31.03.2007: Der erste Ruhetag, wir machen es uns gemütlich, gehen in das Städtchen, trinken Capuccino, liegen noch am Pool und lassen uns von der Sonne bescheinen.

Sonntag, der 01.04.2007: Der zweite Dreierblock beginnt. Morgens gehe ich den Pool um ein bisschen locker zu schwimmen. Nach einem ausgiebigen Frühstück schwingen wir uns auf die Räder und fahren eine 4 Std. Tour mit, wie hier so üblich, einigen Höhenmetern. Nachmittags kann ich im Pool, an dessen Temperatur ich mich mittlerweile gewöhnt habe noch ein gutes Schwimmprogramm absolvieren.

Montag, der 02.04.2007: Morgens mache ich Stabis. Die sind wichtiger als man denkt und auf der Terrasse in der Sonne macht mir so ein Programm richtig Spaß. Danach heißt es 5 std. Rad fahren und ich schaffe es sogar noch in den Pool.

Dienstag, der 03.04.2007: Heute meint es das Wetter leider nicht so gut mit uns - wir bleiben noch ein halbe Stunde länger im Bett liegen. Es steht Tempo auf dem Plan 3 x 5 km schnell mit Windschatten. Dafür fahren wir ins Industriegebiet um eine möglichst flache Strecke zu haben. Wir hängen noch eine mit ca. 70 km dran, dabei werden wir leider nass aber bis wir zu Hause sind ist alle schon wieder trocken und ich hüpfte noch in den Pool – den Ruhetag muss man sich ja schließlich verdienen...

Mittwoch, der 04.04.2007: Zweiter Ruhetag. Wir fahren mit dem Zug nach Palermo und schauen uns, bei leider nicht so gutem Wetter, die Stadt an.

Donnerstag, der 05.04.2007: Vor dem Frühstück schwimme ich um für die bevorstehende Tour mit 120km und vielen Höhenmetern locker zu sein.
Die Tour macht Spaß, wir entkommen dem Regen zwar immer nur knapp, werden aber nicht nass.

Freitag, der 06.04.2007: Jeder Tag ähnelt dem anderen, aber das macht nichts im Trainingslager. Das ist sogar das schöne, der Alltag ist für zwei Wochen nur das Trainieren.
Wir fahren heute 6 std. Rad und kurz vor dem Abendessen schwimme ich noch ein bisschen.

Samstag, der 07.04.2007: Der letzte Ruhetag. Morgens schwimmen wir im Meer, das schon ziemlich warm ist. Es macht Spaß nicht wie im Pool immer wenden zu müssen sondern einfach im eigenen Rhythmus immer weiter zu schwimmen.
Ab Mittag mieten wir einen Roller und fahren damit in das nahegelegene Weingut St. Anastasia – dolce vita muss auch im Trainingslager mal sein.

Sonntag, der 08.04.2007: Der letzte Belastungsblock. Es steht mal wieder Tempo auf dem Plan, dieses Mal 4 x 2 km aber ohne Windschatten. Das machen wir wieder im Industriegebiet – es läuft, der Druck ist da.
Mittags gehe ich noch in den Pool und schwimme ein 5 km Programm.

Montag, der 09.04.2007: Vor dem Frühstück schwimmen wir noch mal im Meer, danach heißt es noch 4 std. Radfahren und anschließend treffen wir uns alle „traditionell“ an der „grünen Bar“ zum Cappuccino trinken.
Davor schwimme ich noch kurz im Pool – ohne Neo um mal wieder das Wasser zu fühlen.

Dienstag, der 10.04.2007: Heute ist Abreisetag. Morgens reicht es noch für eine kurze Schwimmeinheit, danach frühstücken und dann ist schon Abfahrt.

Auf dem Rad und im Wasser bin ich gut für die kommende Saison gerüstet. Leider musste das Laufen in diesem Trainingslager, auf Grund von physiologischen Fehlern, ausfallen aber das wird schon wieder und dann kann ich mich intensiv auf die Schlusdisziplin vorbereiten.

Bis dann Svenja