

STORYBOARD

Trainingslager, Gran Canaria

31. Januar - 7. Februar 2015



Gemütlich begann die Anreise nach Gran Canaria. Das Flugzeug startete um 11.20 Uhr. So mussten wir um 8 Uhr nach Basel zum Flughafen abfahren. Da wir im Auto noch Platz hatten haben wir Beat, unser Trainer und Regula, in Gränichen abgeholt, zusammen fuhren wir nach Basel an den Flughafen.

Dort traf ich meine Teamkollegen und die Eltern der Fahrer. So konnte eine gute Woche in Gran Canaria starten.

Rechtzeitig startete das Flugzeug und so kamen wir nach ca. 4 Stunden auf Gran Canaria an. Mit einem Bus kamen wir dann zum Hotel nach Maspalomas. Neben unserem Hotel war der Veloladen „Free Motion“ wo wir wie schon letztes Jahr unsere Mietvelos bezogen.

Am Sonntag ging es dann schon los und wir absolvierten unsere erste Tour. Jeden Morgen machten wir ein kurzes Morgenfooting, wo wir unser Körper aktivierten.

Es gab eine etwas schnellere Gruppe mit Robin und eine zweite Gruppe mit Beat. Wir waren täglich zwischen vier und fünf Stunden auf dem Velo und fuhren zwischen 100-120 Kilometer.

Am Mittwoch rundeten wir die erste Wochenhälfte mit einer gemütlichen Kaffetour ab. Nach zwei coolen Trainings am Donnerstag und Freitag, fand am Samstagmorgen unser Abschluss Training mit einem anstrengendem Intervall statt.

Im Hotel angekommen, gaben wir unsere Velos ab, gingen unter die Dusche und packten unsere Taschen. Um 11.30 Uhr holte uns der Bus wieder ab und brachte uns zum Flughafen. Um 15.30 startete unser Flieger nach Basel.

Eine gute und schöne Woche ging zu Ende.

Ich hoffe, dass wir uns alle auf eine erfolgreiche Saison 2015 vorbereiten konnten, haben wir uns doch hohe Ziele für die kommende Saison gesetzt, die bereits Ende März in Monte Tamaro startet.

Gruss aus dem schneereichen Aargau

Joel

