

## Trainingslager des Strassen- und Bahnkaders U19 Herren

Mit dem Flug von Zürich nach Mallorca startete das Trainingslager am 1. März. Diejenigen, die zum ersten Mal dabei waren, staunten nicht schlecht, als es gleich vom Flughafen in Palma auf dem Velo Richtung Hotel auf einer Distanz von 60 Km mit temporärer Velobeleuchtung im Dunkeln die Insel zu durchqueren galt.



Das schöne Wetter am Samstagnachmittag auf der ersten Ausfahrt war eine grosse Motivation nach der nassen Fahrt im Dunkeln am Vorabend, zusätzliche Motivation gab's mit Claudio Imhof und Tom Bohli, die am Nachmittag zur Delegation gestossen sind. Zusammen mit ihnen ging's den Randa Cura hoch und via Manacor zurück nach Alcudia.

Die Sonntagsausfahrt führte zum Cap de Formentor, auf dem Rückweg ging's über den Coll de sa Batalla. Die Gruppe blieb auf dem ganzen Weg zusammen, was in den letzten Jahren so noch nie passiert ist. Normalerweise war jedes Hindernis ein kleines Rennen wert, doch die Fahrer solidarisierten sich und fuhren in zügigem Tempo die 115 Km bei schönem Wetter durch die wunderschöne Landschaft Mallorcas.

Der Montag war einer der gefürchteten Tage mit einer Ausfahrt ohne Frühstück. Zum Teil noch müde vom Vortag, achtete der eine oder andere Fahrer schon bei der obligaten Frühgymnastik darauf, nicht zu viel Energie zu verpuffen. Beim anschliessenden Frühstück gab's nur Tee oder Kaffee (ohne Milch), aber jeder konnte sich für unterwegs noch belegte Brote machen. Mit dem Batalla-Pass von Selva aus, Sa Calobra, Puig Major und zum Schluss den Soller-Pass, war das Tagespensum sehr anspruchsvoll. Für die stolzen aber müden Rückkehrer wartete das reichhaltige Abendbuffet im Hotel, das bei einigen als Tagesziel während der Fahrt immer wieder vor den Augen erschien. Mit einer guten Erfahrung reicher, gepaart mit den Instruktionen des

Nationaltrainers, hat jeder Fahrer gesehen, dass ein guter Energiehaushalt auf dem Velo bereits am Vorabend beim Nachtessen beginnt.

Nach dem ersten Makrozyklus wurde der Dienstag als Ruhetag genutzt. Eine kleine Ausfahrt nach Pollensa, Wellness im Hotel oder eine Shopping Tour durch die Ladenstrasse im Ort mit den Kaderkollegen standen auf dem Programm...

Am Mittwoch stand ein kurzes Zeitfahren auf dem Programm. Der wellige Parcours und der starke Gegenwind zeigten jedem Fahrer schonungslos den Formstand auf. Im zweiten Teil des Trainings galt es die verschiedenen Ablösetechniken mit Seitenwind zu üben.

Bei wunderschönem Frühlingswetter, aber immer noch mit viel Wind, war am Donnerstag eine weitere Prüfung gegen die Uhr auf den Berg Sant Salvador zum Prüfen des Formstandes am Berg zu bewältigen. Die 5 km mit durchschnittlich 6,5 Steigungsprozenten ergaben eine ähnliche Rangliste wie am Vortag. Nach einem Picknick auf dem Berg ging die Fahrt an der schönen Ostküste entlang mit viel Rückenwind zurück zum Hotel.



Am Freitag war wieder ein Start ohne Frühstück programmiert. Da war das Dessertbuffet am Vorabend mit den vielen Früchtespiessen und dem Schokoladebrunnen für den Einen oder Anderen eine grosse Verlockung, um die Batterien zu laden. Dass Schokolade nicht der beste Brennstoff ist, konnten die Betroffenen in der Steigung nach Valdemossa am eigenen Leib erfahren... Nach 2 Stunden und 20 Minuten Fahrt ohne feste Verpflegung freute sich jeder auf die selbstgemachten Sandwiches und die saftigen Orangen während eines kurzen Haltes im malerischen Städtchen Valdemossa. Die anschliessende Fahrt der Küste entlang diente zum Verdauen, denn bereits in Soller wartete der Aufstieg zum Puig Major. Im Handicap-Verfahren starteten die Fahrer in verschiedenen Gruppen den Berg hinauf. Trotz den Strapazen der letzten Tage flogen die Fahrer mit den Schweizer Trikots an den vielen Hobbyfahrern förmlich vorbei und erreichten den höchsten Punkt, um die Batterien für das letzte Teilstück nochmals zu füllen. Mit viel Rückenwind und einigen Attacken ging's Richtung Pollensa hinunter. Zurück im Hotel, war der Whirlpool sofort mit Rennfahrern gefüllt.





Nach dem Abschluss des zweiten Makro Zyklus war der Samstag zum Regenerieren geplant: ausschlafen, gut Frühstück, Zimmer aufräumen und am Nachmittag eine lockere Ausfahrt mit „Tourguide“ Max Hürzeler. Max führte uns über einige schöne Nebenstrassen durch die Gemüsefelder Mallorcas. Unterwegs plante der Nationaltrainer noch ein paar Antrittsübungen ein, die zu unplanmässigen Reparaturen führten: eine gebrochene Kette, und Ketten, die sich verklemmten. Der Unglücklichste war ausgerechnet Claudio Imhof. Ohne Kette geht nichts, aber mit zwei verknoteten Ersatzschläuchen und dem „Abschlepper“ Tom Bohli fuhr das Gespann auf direktem Weg zurück zum Hotel. Die Idee, auf diese Weise ohne Kette ins Hotel zu gelangen, stammte natürlich von unserem smarten Tourguide! Der Rest der Gruppe machte sich durch eine schöne Hügellandschaft auf den Rest der Tour.



Am Sonntag war neben der Rückfahrt mit dem Velo entlang der Ostküste zum Flughafen Palma viel logistische Arbeit zu verrichten. Fritz Brühlmann war der „Loadmaster“ beim Packen der Velokartons vor der Abfahrt im Hotel und dann natürlich ein gefragter Fachmann bei den Fahrern,

als es galt, die Velos am Flughafen zu zerlegen und fachgerecht in die Kartons zu verstauen. Daniel Gisiger kümmerte sich um die administrativen Belange im Hotel und beim Check-in am Flughafen. Hans Harnisch, als Assistent für alle Belange mitgereist, half immer dort, wo mehr als zwei Hände gefragt waren. Mit vielen schönen Erlebnissen bestiegen alle müde, aber glücklich das Flugzeug, das uns wohlhalten nach Zürich brachte.

In einem Trainingslager gibt es viel Neues zu lernen, auf dem Velo, in der Werkstatt, im Hotel, das Verhalten in der Gruppe, und weil ein Nationalkader aus Fahrern aus der ganzen Schweiz besteht, ist neben der spanischen Sprache in Mallorca auch die Verständigung auf Französisch und Deutsch zu pflegen. So gab es während den zehn Tagen immer wieder lustige Momente, die den Teamgeist formten und die Zurückhaltung bei neuen Kadermitgliedern verfliegen liessen. Neben dem Wetterglück waren unterwegs wenig Defekte zu verzeichnen, aber Fritz Brühlmann hatte dennoch viel zu tun, es galt alte Kabel auszuwechseln, Positionseinstellungen vorzunehmen und Schaltungen richtig einzustellen.

Die tolle Stimmung, das Wissen und die Erfahrung vom Nationaltrainer und Fritz Brühlmann und die vielen wertvollen Trainingskilometer der Rennfahrer werden für die kommende Saison und darüber hinaus für positive Effekte im Schweizer Radsport sorgen. An dieser Stelle möchten sich alle Teilnehmer dieses Lehrganges für die Unterstützung von Swiss Cycling und deren Mitglieder und Sponsoren bedanken. Ein Dank gilt auch dem Personal von Max Hürzeler's Organisation vor Ort, die uns stets grosszügig und zuvorkommend unterstützt hatte.

10.03.2013/Hans Harnisch