

# Træningslejr i Calpe



*I højden over toppen på Coll de Rates*

*Af Brian Falkeborg Vibjerg, Cykelafdelingen*

Mandag den 14. marts 2022 drog 40 glade cykelryttere fra PI-København, Cykelafdelingen og ABC Cykelklubben København afsted på den årlige tilbagevendende begivenhed – træningslejr i Calpe, som ligger på den spanske østkyst nord for Alicante. Byen har rigtig mange cykelturister lige fra motionister til professionelle, som kommer for at køre i det meget cykelvenlige område.

Vi fløj fra København til Alicante og ankom om aftenen til hotellet: AR Diamante Beach Spa Convention Centre. Hotellet har vi boet på de seneste par år. Selv har jeg kun været med en gang tidligere. De har en formidabel buffet, hvor der er rigtig fint udvalg til morgenmad, frokost og aftensmad. I kælderen findes en lækker spa afdeling og

træningslokale. Spa'en skulle vise sig at være ekstra nyttig i år – det vender vi tilbage til. Med andre ord, faciliteterne er helt i top og med til at skabe rammerne om en god tur.

Efter at have indtaget aftenbuffeten, skulle cyklerne gøres klar til at komme ud næste dag. Cyklerne havde vi sendt afsted med en varebil et par dage i forvejen, således de allerede var ankommet til hotellet ved vores ankomst. Vi havde vores eget rum i kælderen, hvor cyklerne blev opbevaret. Rummet fungerede også som værksted, og nogle af deltagerene havde sørget for at have bl.a. stativ, pumpe og den store værktøjskasse med, så vi havde alt, hvad vi kunne få brug for til at vedligeholde og reparere cyklerne. Rummet fungerede også som et samlingspunkt om aftenen, hvor der blev skruet på cykler og justeret, evt. over en kop øl og musik.



*Cykelrum i kælderen*

Efter at have samlet cykler var vi klar til 9 dage på cykel i det fantastiske kuperede terræn som Calpe-området byder på.

Træningsturene foregik i 3 grupper opdelt efter niveau. Hver gruppe havde en træner/ansvarlig som havde lagt den overordnede træningsplan for grupperne. Der var morgenmad fra kl. 07.30 og afgang fra hotellet ca. kl. 10 hver dag. Hjemkomst var omkring kl. 15, så vi kunne nå frokostbuffeten.

Jeg kørte selv med gruppe 1, hvor træningsplanen så sådan ud:

	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5 (weekend)
Type-dag	Z3-4	Test	Let	VO2 maks - tolerance	Fartleg
KM	100	120	40-60	100	150
Interval 1 - type	Z3 - rulleskift	Test	Z3/Z4	40/20 + 30/30 + 20/40	Fartleg 1
Tid/gentagelser	15 min	20 min	5-10 min	8 gentagelser af hver	3,5 omgange
Strækning/bjerg	Flad (Pego)	Bjerg (Aitana)	Bjerg (fuestera)	Bjerg (Rates)	Flad (pego)
Interval 2 - type	Z3-4 lille gruppe/alene		Antrit	5 min pause mellem sæt	Fartleg 2
Tid/gentagelser	10 min		6 x 6 sek		15 km
Strækning/bjerg	Let bjerg (pilarets/sagre)		Flad		gns 2,5% stigende (Parcent -> Castel de Castel)

Dag 6	Dag 7	Dag 8	Dag 9
Let	VO2 maks + tempo	Z4	langt VO2 maks + Z4
40-60	100	120	150
Z3/Z4	4 x 4 min (105-115 % AT)	Z4	All out
10-12 min	3 min pause	25 min	10 min
Bjerg (Fustera)	Bjerg (Fustera)	Bjerg (Val d'ebo)	Bjerg (Fustera)
Antrit	Z4	Z4/3	Z4
6 x 6 sek	10-12 min	10-15 min	15-20 min
Flad	Bjerg (Bernia)	Rulleskift svagt ned ad	Flad
	2	3.5	4
			5.5

Dermed var der for gruppe 1 lagt op til nogle seriøse træningsdage – men også hygge og socialt samvær. Gruppe 2 og 3 var knap så interval prægede og man havde således mulighed for at skifte mellem grupperne de enkelte dage, hvis man ønskede en lettere eller hårdere dag.

Tirsdag den 15. marts kørte vi ud på dag 1, som var en forholdsvis rolig dag til at komme i gang på.

På dag 2 skulle vi bestige områdets højeste bjerg som topper 1000 meter over havet og temperaturen da vi nåede toppen var da også kun 6 grader. På stigningen kørte vi en individuel "20 min watt-test" med henblik på at se, hvor man ligger styrkemæssigt (for kendere skulle vi finde vores FTP). Dette skulle bruges til de efterfølgende dages

træningspas til at tilrettelægge sit niveau i intervallerne. Det var en hård dag med mange højdemeter og vind og den efterfølgende "hviledag" var tiltrængt.

Dag 3 var en kort dag / hviledag. Der kom meget regn, hvilket skulle vise sig at være sådan vejret havde tænkt sig at se ud på resten af turen. Dette var meget usædvanligt for området, som normalt kun oplever få regnvejrsgage. Under de forrige års ture plejede vi hver dag at holde et-to indlagte café-stop på en af de mange cykelcaféer i området. Vejret i år var dog meget vådt hvilket gjorde, at det var for koldt at holde stille i længere tid, hvorfor vi sprang cafe-stoppene over. Vi kunne dog trøste os med at hotellets spa afdeling med sauna og dampbad havde åbent alle dage, hvilket blev flittigt benyttet af nogle . . . Selv om regnen viste sig de resterende dage, var vi ude og køre hver dag. Enkelte dage blev dog kortet ned.

Dag 4. Dagens tur gik over et af områdets mest ikoniske stigninger - Coll de Rates, som har adskillige hårnålesving på vej mod toppen som ligger i 624 meters højde. I klart vejr er der fra toppen en fantastisk udsigt over området.

På trods af vejret var det fantastisk at køre i bjerge igen.



*Fra stigningen La Fustera på en af de flotte dage*

Da vi havde rundet toppen, begyndte det at hagle, inden der ventede en lang kold nedkørsel. Det blev derfor en hurtig returkørsel til hotellet og en tur i spa'en.

Vi byttede lidt om på dagene i forhold til planen og dag 5 bød på to fartlege, som i sin enkelthed er at køre cykelløb mod hinanden. Vi kørte på to udvalgte strækninger og vinderen vandt håneretten. (og nej jeg vandt ikke, men det handler jo bare om at være med :- ) - eller noget)

Eftermiddagene blev ofte brugt i hotellets café, hvor vi så cykelløb i tv og nød en kop kaffe.

Foredrag om cykeltræning.

Peter Sørensen fra ABC som var ansvarlig i gruppe 1, arbejder bl.a. som træner for cykelryttere og kører selv cykelløb i A-klassen. Peter holdt en aften et meget informativt oplæg om cykeltræning, ernæring og restitution. Selv om mange af deltagerne var erfarne inden for cyklingen, gik vi alle derfra med ny viden om at optimere sin træning.

De sidste to dage kørte vi pga. regnen kun de planlagte intervaller for derefter at køre hjem til hotellet og – ja gå i spa!

Det blev til 9 dages fantastisk cykling med mere end 26 timer i sadlen, 732 km og ca. 10.000 højdemeter. Derudover utrolig hyggeligt socialt samvær med nye og gamle venner både på landevejen til måltiderne, i caféen og i cykelkælderens mv. En tur som med garanti forbedrede formen, men også skabte nye relationer og venner.

Hjemturen for mit vedkommende var som chauffør af bilen med cyklerne. Det blev en tur på ca. 33 timer som forløb udmærket i selskab med Morten Nebelong fra PI – tak for godt selskab Morten :-)