



Trainingslager
29.02.2008 - 15.03.2008
Mallorca Sportiv
Aparthotel IVORY PLAYA
Alcudia - Mallorca



Jens Bauer
Markus Zschirpe
Stefan Günther

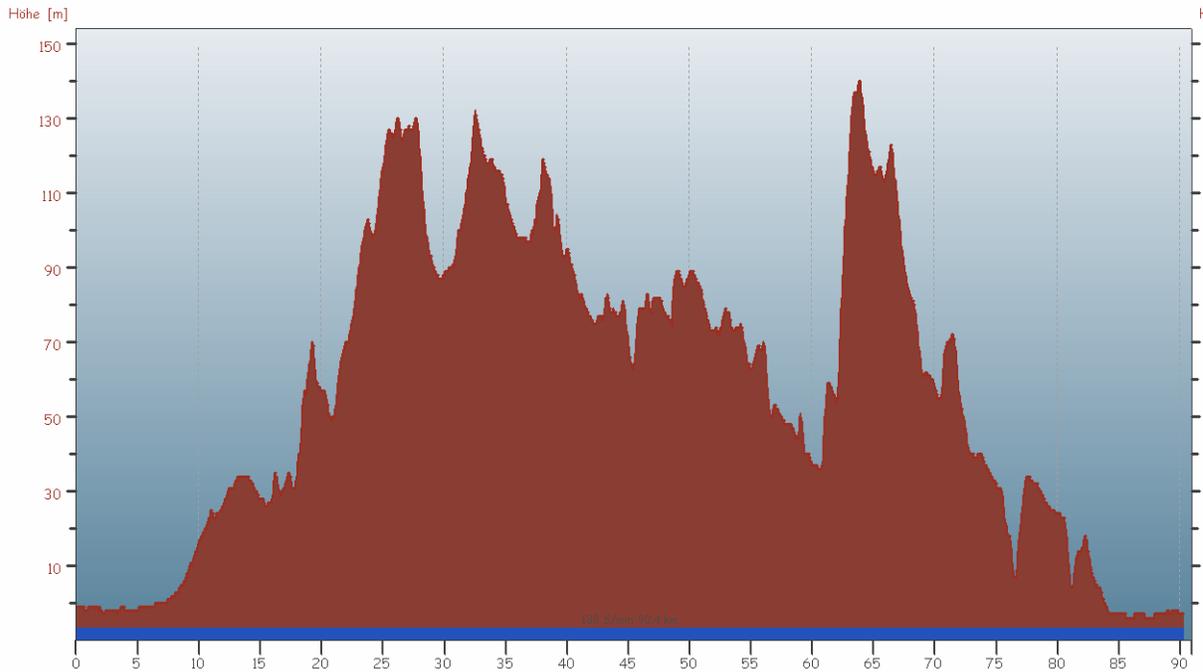


Freitag 29.02.2008 Radtour - Einfahren

Die Anreise hat schon gut begonnen der Flug musste wegen schlechten Wetterverhältnisse (Nebel in Palma) um unbestimmte Zeit verschoben werden. Aber zum Glück hat es nur eine Stunde gedauert und dann konnte es losgehen. Nach dem Transfer Palma zum Hotel ging es schnell zum Check In und dann das kleine Apartment beziehen, das Rad montieren und schnell Einkaufen. Die Stunde Verspätung musste ja aufgeholt werden, haha... So jetzt die Touren:

Wetter: sonnig 20C kaum Wind

Tour: 97,3km 3:33 500Hm



Playa de Muro - Sa Pobla - Llubí - Sineu - Petra (Kaffee) - Ri. Felanitx (Halbe Strecke) - Manacor - Orangetal - Autobahn - Can Picafort - Playa de Muro
Auslaufen (5,0km 0:24) am Strand mit Dehnübungen im Wald



Samstag 01.03.2008

Radtour - länger wellig - mit zahlreichen Sprints
fast jedes 40km/h Schild (die Auswertung dauert noch
aber Jens liegt gut in der Wertung)

Wetter:

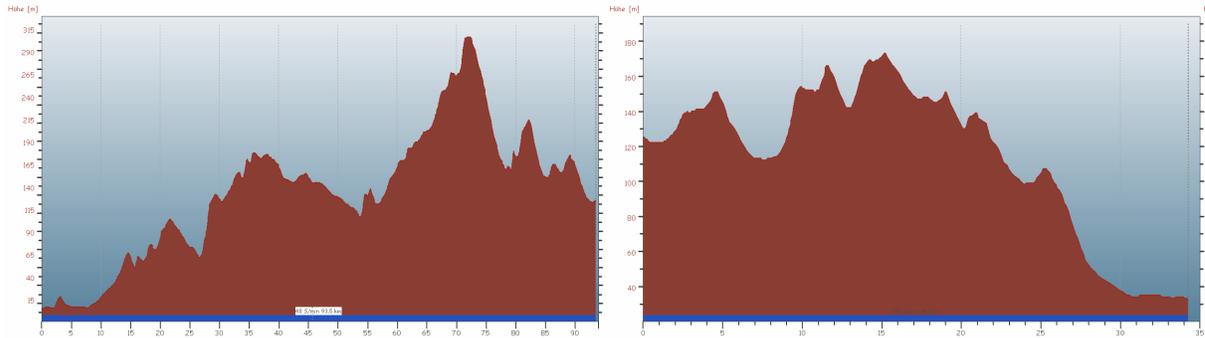
sonnig bis bedeckt 20C kaum Wind

Tour:

140km

5:35

1000Hm



Playa de Muro - Alcudia - Ri. Port de Polenca - nach dem Club Ressort links durch
die Gärten Ri. Polenca - Hauptstrasse Ri. Sapobla auf der Kuppe auf Radweg Ri.
Campanet - Binissalem - Sechelles - Algaida - Randa - Monturie - Sant Joan -
Petra (Kaffee + Mandelkuchen) - Sinéu - Muro - Umweg Tankstelle - Can Picafort
- Playa de Muro

Kein Auslaufen aber Dehnen



Sonntag 02.03.2008

Wetter:

Radtour - lang und ein Berg San Salvador

Sonne pur keine Wolke am Himmel

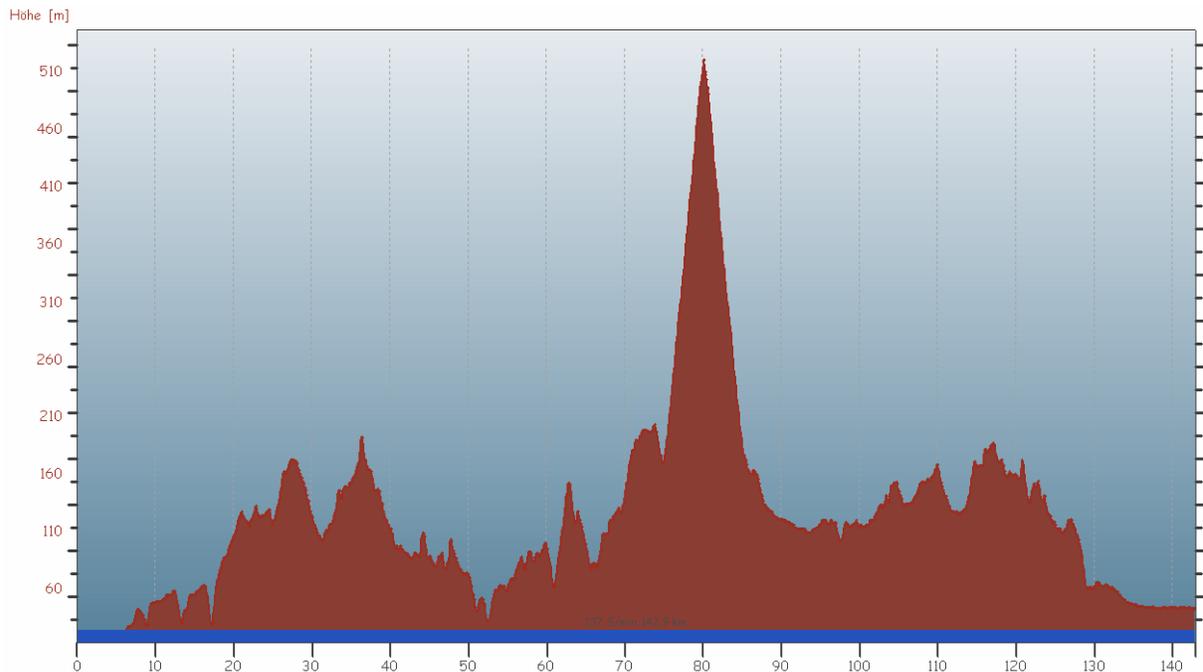
(die sind ja alle in Deutschland!)

Tour:

146km

5:45

1450Hm



Playa de Muro - Küstenstrasse bis Abzweig nach Manacor - San Lorenc - Son Carrio - Porto Cristo - Küstenstrasse Ri. Portocolom bis Abzweig Felanitx - kurz vor Felanitx Anstieg auf San Salvador - Abstieg - Felantix - Petra - Sineu - Muro - Sa Pobla - Playa de Muro

Auslaufen (6,5km 0:34) mit Dehnübungen

Wochenzusammenfassung 17,5 Std. (3km Schwimmen / 384km Rad / 11,5km Laufen)



Montag 03.03.2008

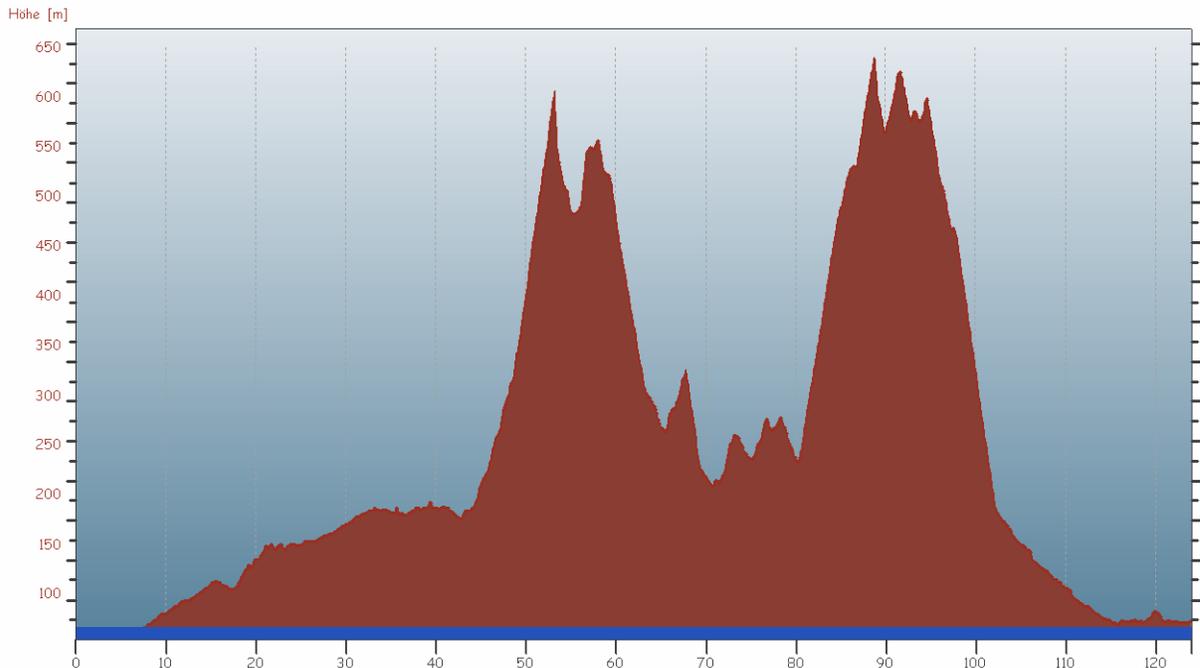
Radtour - lang und zwei Berge Orient + Tankstelle
(bei Kloster Lluc)

Wetter:

Sonne pur keine Wolke am Himmel

Tour:

130,5km 5:14 1355Hm



Playa de Muro - Sa Pobla - Ri. Sineu vor Eisenbahnbrücke rechts grobe Ri.
Sesellec bis Santa Maria - Bunjola - Coll de Honor - Orient - nach Loseta -
Biniama - Mancor de Lavall - Caimari - Coll de sa Badtala - Tankstelle rechts
Kloster Lluc - Pollenca - durch die Gärten Ri. Club Ressort - Alcudia - Playa de
Muro

Auslaufen (4,5km 0:25) am Strand mit Dehnübungen

Dienstag 04.03.2008

geplanter Ruhetag

Wetter:

etwas schlechter sehr viel Wind und etwas kälter.

Tour:

43km 2:12

Nachtrag zu Ruhetag: Das Wetter ist etwas schlechter sehr viel Wind und etwas
kälter. Kleine Ausfahrt 43km 2:12 nach Cala de Sant Vincent, Kaffee und
Erdbeertorte und weil es so lecker war gleich 2 mal. Schade dass es so frisch
ist.

Zusammenfassung 1. Block: 20Std. 515km 4300Hm

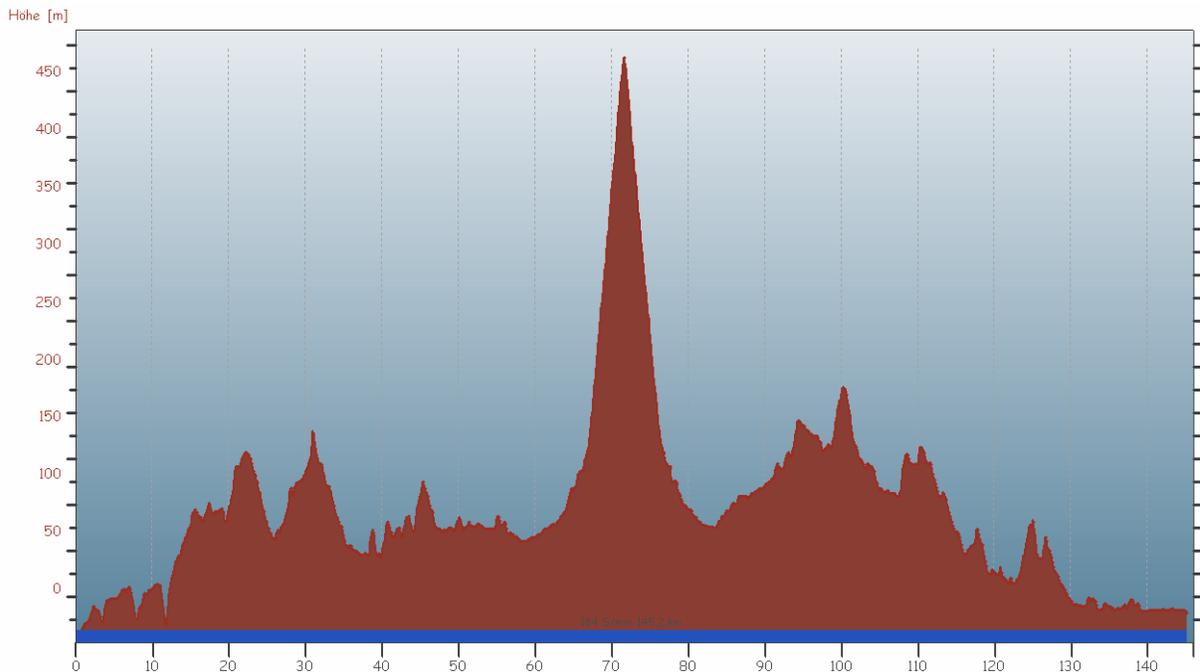


Mittwoch 05.03.2008 Beginn von 2. Trainingsblock. Wetter: Kalt und sehr windig. Da es immer nach Regen aussieht sind wir erst einmal gelaufen Ri. Schwimmbad (6,5km 0:40). Im Schwimmbad war leider keine Bahn frei somit sind wir wieder zurück gelaufen. Laufen am Strand mit dem Wind ist wirklich was tolles. Dann sind wir doch noch ne Runde Rad gefahren. Leider war es kalt und sehr windig zum Glück sind wir nicht nass geworden (35km 1:25). Keine große Ausbeute heut, naja kann ja nur besser werden.

Donnerstag 06.03.2008

Wetter: immer noch Kalt, aber nicht mehr so windig.

Tour: 156km 6:05 1330Hm



Playa de Muro - Küstenstrasse bis Abzweig nach Manacor - San Lorenc - Ri. Porto Cristo - Ri. Manacor - Felanitx - Anstieg auf San Salvador - Felantix - Porrers - Monturie - Sineu - Llubi - Ri. Sa Pobla - Hauptstrasse Rechts Ri. Muro (Kaffee) - Muro über Nebenstrasse nach Can Picaford - Playa de Muro

Freitag 07.03.2008

Das Wetter ist S.... es regnet und ist immer noch ziemlich kalt, an Rad fahren ist mal nicht zu denken.

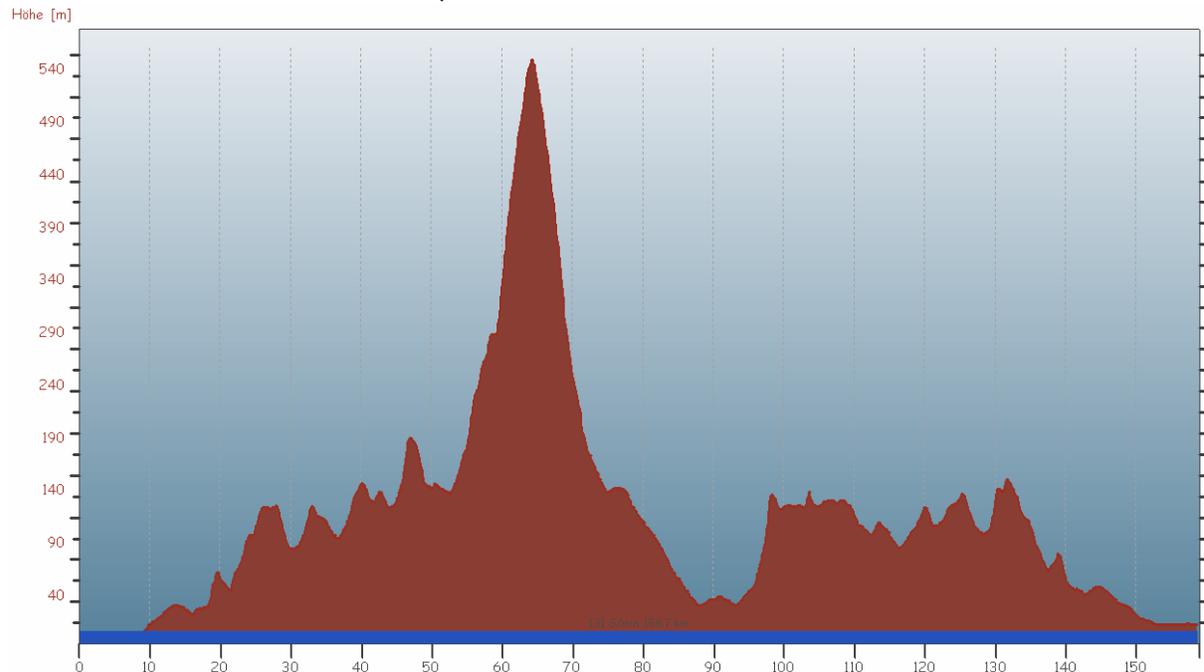


Samstag 08.03.2008

So langsam füllt sich das Hotel und das Abendessen ist auch nicht mehr so entspannend wie in den ersten Tagen. Die Beine und das Knie sind nach dem ungeplanten Ruhetag wieder Top Fit. Der Pulsmesser funktioniert auch wieder und Heute hatte ich ne Ø Hf von 129.

Wetter: frisch, bewölkt, sind Gott sei Dank nicht nass geworden

Tour: 163,5km 6:00 1165Hm



Playa de Muro - Sa Pobla - Llubi - Sineu - Ri. Petra - Petra - Sant Joan - Montuiri - Randa - Lluçmajor - Ri. Ses Salines - li. nach Campos - Porreres - Villafranca de Bonany - Petra - Sineu - Llubi - Sa Pobla - Playa de Muro Playa de Muro - Randa - Playa de Muro

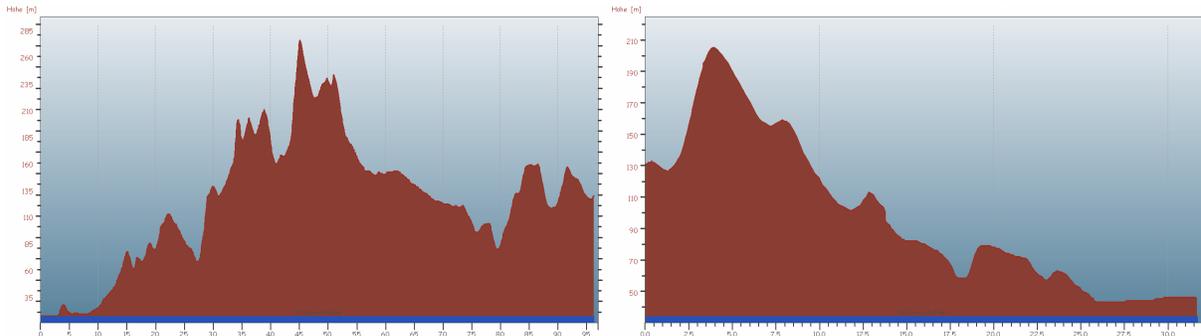


Sonntag 09.03.2008

Irgendwie war der Wurm Heute drin, keine große Motivation und die geplante Tour haben wir mal schön sein lassen. Das Wetter hat mal wieder nicht mitgespielt. In die Berge sind wir dann nicht gefahren und sind schön im flachen geblieben. Zur Motivation haben wir wieder ein paar Sprints eingeführt, also jedes Geschwindigkeitsschild ein Sprint.

Wetter: durchwachsen

Tour: 135km 5:00 860Hm ØHf von 135



Playa de Muro - über Umwegen - Petra - Playa de Muro
Auslaufen am Strand 5km 0:25 und dehnen.

Wochenzusammenfassung 27,5Std. (00km Schwimmen / 662,5km Rad / 16km Laufen)



Montag, 10. März 2008

Wetter:

durchwachsen, keine Sonne und frisch

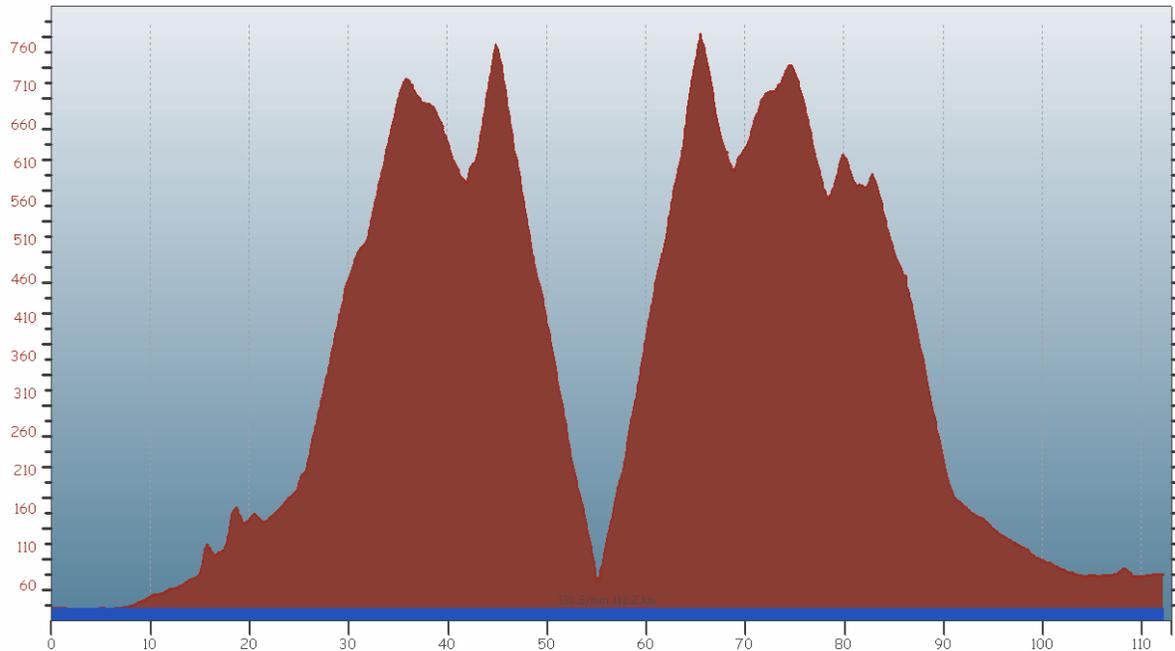
Tour:

116,5km

5:05

1975Hm

Höhe [m]



Playa de Muro - Tankstelle - Calobra Bucht - Playa de Muro

Dienstag, 11. März 2008

Ruhetag

Wetter:

Super

Ausfahrt 50km 2:22 nach Cala de Sant Vincent, Kaffee und Kuchen, Pause am Strand. Zurück im Hotel sind wir noch einmal an den Strand und ne Runde geschwommen, sehr kalt aber schön.

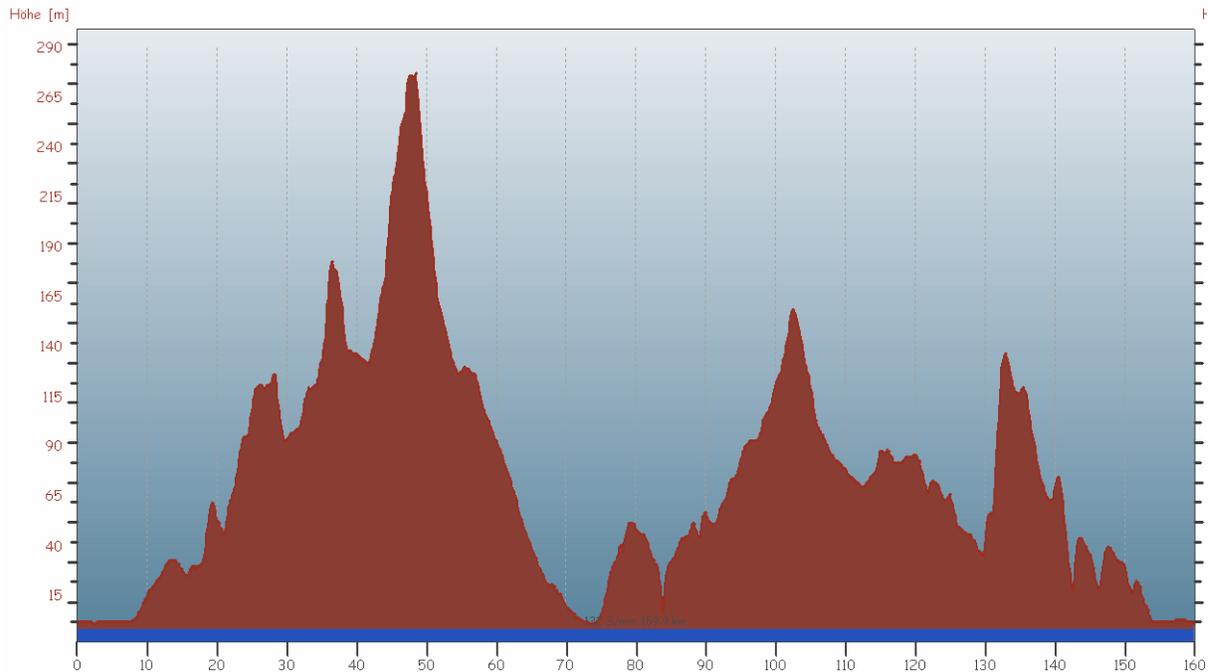
Zusammenfassung 2. Block: 18,5Std. 465km 4160Hm



Mittwoch, 12. März 2008 lang flach

Wetter: Super 22°C

Tour: 173km 5:55 970Hm



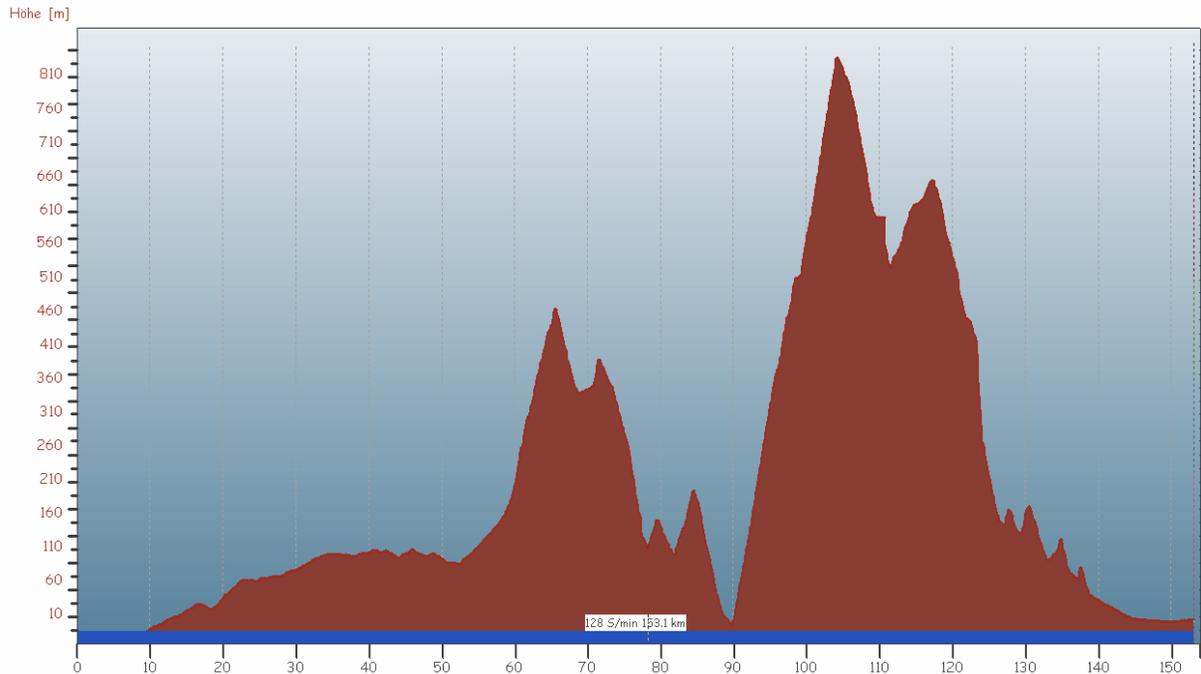
Playa de Muro - Sa Pobla - Llubi - Sineu - San Joan - Monturi - Randa - Lucmayor
- Se Salines - Santanyi - Cala Figuera - Santanyi - Felanitx - Manacor -
Orangental - Autobahn - Tankstelle - Can Picafort - Playa de Muro
Jeder Anfang ist schwer, aber nach einem Ruhetag geht das schon.
Auslaufen am Strand 5km 0:25 und dehnen.



Donnerstag, 13. März 2008

Wetter: Super

Tour: 160km 6:15 1925Hm



Playa de Muro - Sa Pobla - Ri. Llubi - Rechts in die Hürzler Abkürzung bis Santa Maria - Ri. Bunyola - links Ri. Esglaieta - Esporles - raus auf Küstenstrasse - Col de Claret - Ri. Valldemossa - links Ri. Deja - Soller - Col de Puig Major - Kiosk - Tankstelle Abfahrt - Caimarie - Selva - Moscari (Kaffee) - Campanet - Buga - Sa Pobla - Playa de Muro

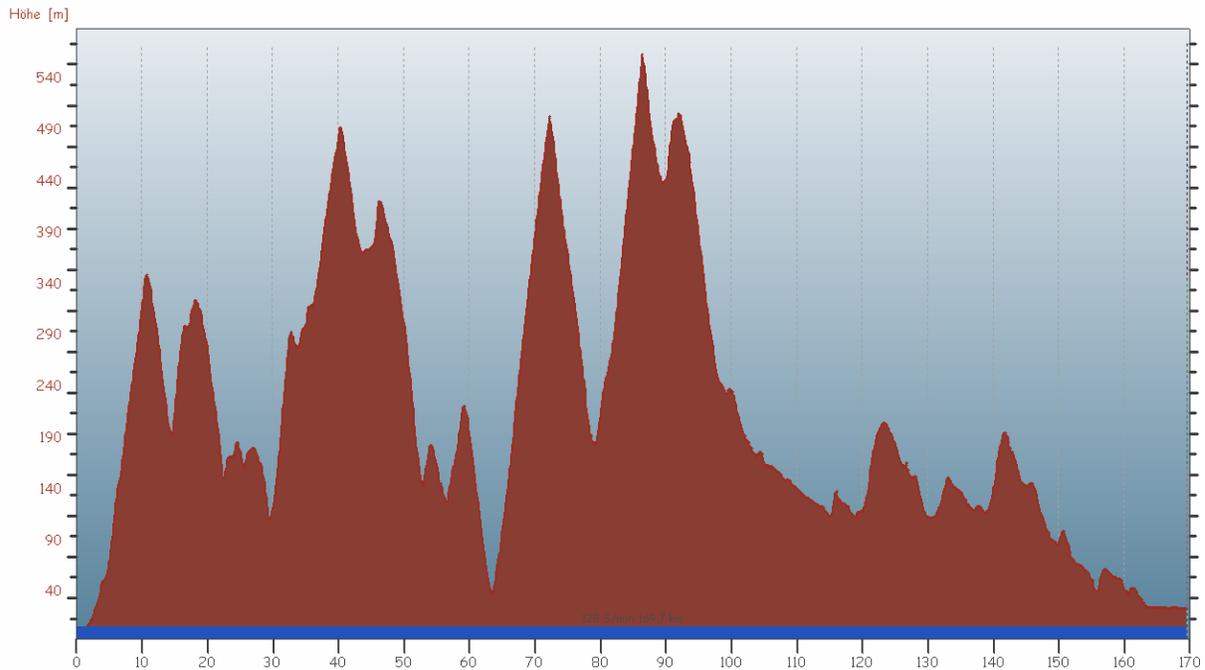
Auslaufen am Strand 5km 0:24 und dehnen.



Freitag, 14. März 2008 Küstenklassiker

Wetter: Super

Tour: 175km 6:55 2515Hm



Andratz - Tankstelle bei Valldemossa - Kaffee Deja - Soller Pass - Bunyola - Orient - Alaro - Binissalem - Sencelles - Sineu - Petra - Autobahn - Playa de Muro

Zusammenfassung 3. Block: 19Std. 508km 5410Hm

Samstag, 15. März 2008 Abreisetag



Zahlen und Fakten Trainingslager:

Datum	km	Zeit	Hm	Ø Hf	Einheit	Route	Wetter
Freitag, 29. Februar 2008	97,3	03:33	500	138	flach	Anreise & Einfahren	gut
Samstag, 1. März 2008	140,0	05:35	1.000	135	flach		gut
Sonntag, 2. März 2008	146,0	05:45	1.450	137	1 Berg	San Salvador	gut
Montag, 3. März 2008	130,5	05:14	1.355	xxx	2 Berge	Orient + Tankstelle	gut
Dienstag, 4. März 2008	43,0	02:12	180	xxx	Ruhetag	Cala de Sant Vincent	kalt
Mittwoch, 5. März 2008	35,0	01:25	195	119		Rundkurs	kalt & windig
Donnerstag, 6. März 2008	156,0	06:05	1.330	xxx	1 Berg	San Salvador	kalt
Freitag, 7. März 2008	0,0	00:00	0	xxx		keine	Regen
Samstag, 8. März 2008	163,5	06:00	1.165	129	1 Berg	Randa	durchwachsen
Sonntag, 9. März 2008	135,0	05:00	860	135	flach		durchwachsen
Montag, 10. März 2008	116,5	05:05	1.975	131	2 Berg	Calobra	durchwachsen
Dienstag, 11. März 2008	50,0	02:22	160	114	Ruhetag	Cala de Sant Vincent	gut
Mittwoch, 12. März 2008	173,0	05:55	970	133	flach	Cala Figuera	gut
Donnerstag, 13. März 2008	160,0	06:15	1.925	128	Berge		gut
Freitag, 14. März 2008	175,0	06:55	2.515	128	Berge	Küstenklassiker	gut
Samstag, 15. März 2008						Abreisetag	
Summe	1720,8		15.580				

Zusammenfassung 1. Block: 20Std. 515km 4300Hm

Zusammenfassung 2. Block: 18,5Std. 465km 4160Hm

Zusammenfassung 3. Block: 19Std. 508km 5410Hm

Rad 1.720km / 15.580Hm / 67:20 Std.

Laufen 26km / 2:19Std.