

GIVEROLA 2009

Vom 28.3. – 4.4.2009 waren Ruth, Petra, Marco, René, Albin (MTB), Bruno und Neuling Peter zum Velotraining in Giverola (Costa Brava) eingereicht.



Unsere Delegation mit Velo-Leiterin Alexandra (zwischen Petra und Ruth)

Dass die Costa Brava nicht so brav war, dafür sorgte das Wetter. Nachdem die vorhergehende Woche mit blauem Himmel übersät war, änderte das Wetter schlagartig mit unserem Eintreffen. Zuerst musste aber die obligatorische Nachtreise mit Car Rouge durchgelegen-, gesessen- gestanden- geschlafen- werden.



So sieht die zerzauste SSC Riehen-Delegation bei Nacht aus!

(links in gelb Ruth, dahinter links René, Peter, rechts mit Wolldecke Albin, davor Marco mit der halben Petra)

Nach Ankunft und dem obligaten Spiegelei mit Speck, konnte Neuling Peter eine Super Carbon Rennmaschine in Empfang nehmen. Eine reduzierte SSCR-Gruppe machte den ersten Ausflug auf den nahe gelegenen Pass Grau, um gleich auch mit der ersten Regenfahrt konfrontiert zu werden. Das Pokern mit dem Wetter war dann ständiger Begleiter, wobei es oft auch bei der Bedrohung blieb und ich persönlich falsch gepokert hatte, was im Ausbleiben von Trainingskilometer resultierte. Die Hartnäckigste war Ruth, die alle Touren voll absolvierte. Peter machte sehr schnelle Fortschritte und wurde zum begeisterten Klassikjäger. Es mussten auch Alternativen mit joggen eingeschoben werden, die Ruth und Peter mit Longjogs bis 2 Stunden auskosteten.

Es waren ca. 100 RennvelofahrerInnen, ca. 30 MTBiker (mit Albin), ca. 40 LäuferInnen und ca. 20 Nordic-Walkerinnen im ständigen Einsatz. Dazu wurden noch Morgen Longjogs, Gymnastik und Spinning sowie Schwimmmöglichkeiten geboten.

Als Leiterin auf den geführten Rennvelotouren hatte sich die Ex-Rennfahrerin Alexandra für die SSC Riehen Delegation etabliert. Sie hat wunderschöne Lippen und ich könnte tagelang mit ihr Bergab fahren. Die Bungalows mussten ständig mit Heizöfchen beheizt werden und man musste sich leider immer warm bekleiden. Die Verpflegung wurde in der Qualität eher noch gesteigert und würde sich hervorragend zu Nordic-Walking für unsere Nordic-Walkerinnen ergänzen. Das würde ich dringend für

unsere Damen empfehlen, einmal regelmässig in einem Sportzentrum mit Gleichgesinnten zu trainieren. Allgemein finde ich die Leute alle ambitioniert und aufgestellt und es besteht eine ganz spezielle sportliche Atmosphäre die berauschend ansteckend ist und eine Reise wert wäre.



Der Letzte war der schönste Tag, an dem die Organisation eine Zusatzausfahrt eingeschoben hatte.



Die tägliche Frühstücksprozedur



Danke für dein lächeln!