

## IF Frøy Elite - Gran Canaria 26.12-07.01

Første sydensamling unnagjort for fire av IF Frøys eliteryttere. Vi kom ned kvelden 26.12 fra snøkaos og bitende kuldegrader i Oslo, til 25 grader i solen på Gran Canaria. Deltagere på samlingen var Magnus, Tord, Andreas og Knut. Vår trener Carl Erik Pedersen var med som trener og guide.

Været var upåklagelig samtlige 12 dager, med strålende sol og godt over 20 grader hver dag. Det er mye fjell på øya, derfor ble det fort over 2000 høydemeter på en god langtur. Vi fikk trent svært godt og kan melde om utrolige skiller med tanker på at vi skriver medio januar.

Treningen besto av langturer på 5-6 timer, med innslag av bakkedrag, spurter og lagtempo. På kveldstid ble det mye avslapping med ludo, tysk MTV og diverse spanskdubbede filmer.

På nyttårsaften var det vill festing på rommet med ludo, cola og "duning i bingen" fem minutter inn i det nye året. Lørdag, 2.jan, trente vi på spurtopptrekk. Det gikk fort unna, noe som lover bra for neste sesong. Det ble derimot større problemer da señoritaen i resepsjonen ga oss beskjed om at vi måtte bytte rom. To timer senere, sultne, svette og slitne fikk vi endelig rommet. Men bagasjen var selvfølgelig ikke på plass. Etter at Tord troppet opp i resepsjonen, kun iført et håndkle, og uttalte følgende: "I have no clothes, that's my fucking problem!", kom bagasjen relativt kjapt. Deretter bar det ut for en stor middag.

Den siste uken fortsatte vi i samme sporet som tidligere med fokus på rolig langkjøring. Vi var også oppe på øyas høyeste punkt på ca 2000moh. Her kunne vi, takket være været, se helt til Tenerife, og Teide (vulkanfjell) på hele 3700moh. Det var ikke lett å holde seg i sone 1 opp til toppen, og turen fra bønn til topp tok ca 2 timer. Turen ble på like i underkant av 5t 30min, og med nesten halve økta bestående av klatring, kjente vi det godt i beina mot slutten av dagen.

Det var mye nordmenn ute på de kanariske landeveier, og gjennom oppholdet var det stort sett bare nordmenn å treffe på sykkelsetet. Derfor kom vi i snakk med både norske tursyklister og elite syklister på turene våre.

Den siste ordentlig langturen vår var en skikkelig godtbit. Turen gikk langs den sørlige kyststripa, før vi dro innover i innlandet og opp i fjellene. Været var "som vanlig" perfekt, og etter endt tur kunne vi skrive 6,5t, 165km og 3700 høydemeter i treningsdagboka. En skikkelig langtur med andre ord.

Summa summarum fikk vi unnagjort rett i underkant av 50t trening på 11 sykkeldager. Samlingen var svært vellykket, med gode økter og et sykdomsfritt lag under hele samlingen. Nå står fire treningsuker i Norge for tur, før vi setter kursen syddover mot Mallorca i februar, for den andre av våre tre sydensamlinger i år.



