

# **Vorbereitung Tortour 2011 (Solo Bossard Peter) - 1. Trainingslager Tossa De Mar**

Als Vorbereitung für die diesjährige Tortour, nahm ich an einem Trainingslager in Tossa del Mar teil.

Am Freitag Abend 19. März fuhr ich mit dem Car nach Tossa de Mar. Es war eine Nachtfahrt von ca. 12 Stunden. Am Samstag angekommen konnten wir das Zimmer beziehen, Frühstück einnehmen und das Rennvelo zur 1. Ausfahrt bereit stellen!

Die erste Tour fuhr ich mit einem Biker den ich im Car kennen gelernt habe. Wir fuhren gemütlich ca. 90km mit etwa 1400 Höhenmetern. Am Sonntag ging es dann mit den geführten Touren los. Wir stiegen bei der Gruppe von 22-24km/h ein. Am Mittagshalt war mir das Tempo ein wenig zu langsam, daher wechselte ich in die nächst höhere Gruppe (25-27km/h). Am Montag fuhren wir dann in der Gruppe über 27km/h. Wir waren nur 3 Gäste. Diese Gruppe harmonierte die ganze Woche super. Es war eine Mischung zwischen Biker Triatleten, wir hatten mega Spass! Am Abend genossen wir das Buffet, das sehr reichhaltig war und nach einem Dessert ging es meistens noch zu einem Vortrag oder einer Präsentation.

Es war eine gelungene Woche mit Temperaturen zwischen 18-20°. Die Strecken waren sehr hügelig, die Pässe eher flach und daher recht zügig zu fahren. Ein ideales Trainingsgelände für mich! Ende Woche hatte ich ca. 840km und 12000 Höhenmeter in den Beinen. Am Samstag um 19.00 war die Rückfahrt im Car angesagt, es klappte alles reibungslos und um 8.30 Sonntags kamen wir in Olten an. Es war eine super Woche mit idealem Training.

04.04.2011