

Viva Espana: Trainingslager in Giverola, Costa Brava

Freitag den 27.3.15, 22.00 Uhr Abfahrt im Busterminal Kalnach bei Bern. Ab in den warmen Süden, dem Frühling entgegen. Nach ca. 900 Km erreichten wir zur Frühstückszeit das Giverola Resort. Nach einem ausgiebigen Zmorge und dem Bezug der Bungalows hiess es rein in die Velohosen (Kurz/Kurz)!

Ab hier trennte sich die Gruppe in Biker und Rennvelofahrer. Einrollen...? Mehr oder weniger! Schliesslich wollten wir Kilometer fressen um mit strammen „Wädli“ wieder nachhause zu kommen. Das grandiose Buffet im Hotel war so verlockend, dass wir sicher mehr Kalorien aufgenommen als verbrannt haben. Das Bike-Rennteam „Goldwurst-Power“ profitierte vom Personaltraining sowie des Tourenguide „Made by Peter Wyss“. So konnten wir die mediterrane Steinlandschaft von ihrer besten Seite kennenlernen und an unserer Fahrtechnik und Kondition feilen. Natürlich



kam der Spassfaktor bei den technischen und steinigen Trails nicht zu kurz! Die Strassencracks hatten ihr Privileg, indem Sie jeweils in verschiedenen Stärkegruppen mit ortskundigem Guide durch das wunderbare Hinterland der Costa Brava geführt wurden. Mit dem Wissen im Hinterkopf, dass es in der Heimat regnet, schneit, A....kalt und trostlos ist, fuhr es sich umso leichter. Sei es auf dem Velo oder am Strand, bei traumhaft sonnigem Wetter genossen wir die Zeit. Das wir dabei noch braun wurden war die angenehme Begleiterecheinung. Die Harmonie der rund 20-köpfigen Gruppe beschränkte sich nicht nur rein aufs Velofahren. Auch daneben verstanden wir uns sehr gut, sodass eine richtige Ferienstimmung aufkam. Nebst dem vielen Kilometern in den Beinen, dem guten Essen im Bauch, kamen auch die Lachmuskeln beim gemeinsamen Essen nicht zu kurz.

Der obligatorische Ruhetag wurde auf verschiedene Art und Weise genutzt. Die Einen nutzten das Vielseitige Angebot in der Hotelanlage. Die Anderen machten einen Ausflug zu Fuss in die nahe gelegene Ortschaft Tossa de Mar. Und die ganz Harten setzten sich nochmals aufs Bike oder Rennvelo.

Rechtzeitig zum Ostereier suchen fuhr unser Bus am Sonntag den 5.4.15, 05.07 Uhr im Busterminal Kalnach ein. Dort erwartete uns ein Temperaturschock! Der Vereinsbus musste enteist werden... Willkommen zurück!

Rückblickend sind wir VCR-ler dankbar, dass wir diese Woche gesund und ohne Verletzungen erleben durften und freuen uns auf ein Nächstes mal.

Rolf Kirchhofer, Urs Henner und Florian Recht