

JEZELF AFBEULEN OP TENERIFE.

BRAM DE VRIND

WEET HOE HET IS.

Zweetdruppels tikken op mijn frame. Mijn fietscomputer geeft 31 graden celsius aan. Ik kijk uit over de kuststrook die grenst aan het fonkelende water van de Atlantische Oceaan. Terwijl de toeristen zich vermaken aan het strand, klim ik met een vermogen van 240 watt op de Teide in Tenerife. Het is dag twee van het trainingskamp dat mijn fietsvriend Maarten en ik hebben geboekt op de Canarische Eilanden. Op het programma staat een week beulswerk als voorbereiding op het nieuwe fietsseizoen. Het fietsen is voor mij van (uit de hand gelopen) hobby overgegaan in een levensstijl. Negen jaar geleden kocht ik als twintiger mijn eerste fiets, een gele Concorde van staal. Als complete nono – in huize De Vrind draaide het om voetbal - werd ik door de sport gegrepen. Ik begon toertochten te rijden en vond het geweldig om in het spoor van de profs te fietsen over legendarische hellingen in prachtige landschappen. Ik maakte kennis met een aantal fanatieke fietsers uit de regio Den Bosch en ging zelf vier jaar geleden ook aan cyclo's deelnemen. Na een jaar met onvermijdelijke mislukkingen (zoals fysieke instorting tijdens La Fausto Coppi in Italië) begon ik aardige uitslagen te rijden. Met als voorlopige hoogtepunten een 33ste plek in de Tour de Kärnten en de achtste plek in de GFNY Deutschland vorig jaar. Het rijden van een cyclo op hoge snelheid in een peloton is steeds weer een zinderende ervaring.

We zijn met ons groepje Team Altijd Blijven Trappen meer (tot 16.000 kilometer per jaar), maar vooral gericht gaan trainen. Ik doe jaarlijks een conditietest en volg keurig mijn persoonlijke trainingsschema. Waar ik een paar jaar terug nog fanatiek voor Strava KOM's

BEULSWERK

'FIETSEND IN DE BERGEN BESEFTE IK DAT HET PARADIJS BESTAAT'

sprintte, check ik tegenwoordig vooral op de wattagemeter of ik mijn intervals wel goed uitvoer. Bij ons groepje heeft het trainingskamp aan het eind van de winter à la de profs ook zijn intrede gedaan. Vorig jaar trainden Maarten en ik in februari op Gran Canaria. Nu zijn we op uitnodiging van fietskameraad Dirk van Raalte, die op de Canarische Eilanden woont, afgereisd naar Tenerife. Het eiland is groter dan Gran Canaria en deze periode van het jaar zon-zekerder dan dichtbij gelegen trainings-oorden zoals Mallorca en Andalusië. De vooruitzichten zijn in ieder geval goed. Terwijl in onze fietsappgroep wordt geklaagd over regen en wind in Nederland, wordt hier de komende week 25 graden en zon voorspeld. We hebben een appartement en fietsen geboekt via Bike Emotion in Chío, dat trainingskampen met het 'El Teide-gevoel' op de westflank van de vulkaan faciliteert. Het dorpje ligt op 680 meter hoogte ver verwijderd van de drukke costa's en biedt ook mogelijkheden om de ruige noordkant van het eiland te verkennen.

LANGSTE BEKLIMMING

Voor me kronkelt de weg eindeloos omhoog. We hebben al zo'n twintig kilometer geklommen, maar zijn nog niet op de helft. Met een totale lengte van bijna vijftig kilometer en een hoogteverschil van 2350 meter geldt de Teide als één van de langste beklimmingen van Europa.

Ik begin aan de tweede interval. De opdracht is om de komende drie kwartier 240 watt (zo'n 4 watt per kilo) te rijden tot aan het dorp Vilaflor. In overleg met trainer Aschwin van Oorschot van WielerFit XL in Den Bosch heb ik een schema uitgewerkt voor deze week. We werken in twee blokken gescheiden door een rustdag. Gisteren hebben we met Dirk drie uur losgetrapt bij de kliffen van Los Gigantes. Vandaag volgen de eerste blokken op wattagezone 3/4 grens om het vermogen op het omslagpunt omhoog te duwen. Aschwin waarschuwde dat we ons deze trainingsweek moeten inhouden: 'Als je elkaar op Tenerife gaat lopen afmaken, rijd je in april de stenen uit de straat. Terwijl je pas later in vorm wil zijn.' De interval wordt geen succes. Ik heb last van mijn maag terwijl mijn hartslag veel te hoog zit. Ook Maarten heeft slechte benen. Kennelijk zijn we nog onvoldoende uitgerust en geacclimatiseerd. We besluiten rustig naar de top te rijden. We belanden in het geurende naaldbos dat de Teide als een gordel omspant. De lucht kleurt kraakhelder blauw als het water van de Atlantische Oceaan. In de eindfase van de klim verruilen we het bos voor een uitzicht over kale rotspartijen en de silhouetten van de eilanden La Gomera en El Hierro aan de horizon. Dan dalen we af naar het maanlandschap in de caldera van de vulkaan. We rijden tussen



de gestolde lavastromen met uitzicht op de 3718 meter hoge top van de Teide, de hoogste berg van Spanje. Onder de indruk van dit natuurfenomeen zetten we met een glimlach de afdaling in.

De volgende dag treffen we Dirk op het plein voor het witte kerkje van zijn verblijfplaats Santiago del Teide. We hebben een duurrit van zes uur gepland richting de groene noordkant van het eiland, met als hoogtepunt de klim door de bekende Masca-kloof. Dirk woont op Gran Canaria, maar is hier naartoe gekomen om zich in alle rust voor te bereiden op de leergang Koersverleggend Leiderschap die hij op 'zijn' eiland organiseert, een combinatie van fietsen en leiderschapsmasterclasses. Dirk maakte tot zeven jaar geleden werkweken van zestig tot tachtig uur als organisatieadviseur, vertelt hij als we richting de Puerto de Erjos (1090 meter) klimmen. 'Ik sleepte mijn Tacx mee naar hotels en conferentieoorden om 's avonds nog een half uurtje te trappen. Als er file stond, parkeerde ik de auto om een rondje te fietsen tot de verkeersdrukke was opgelost. Ik had goede klanten en woonde in een groot huis, maar was niet gelukkig.' Tijdens een vakantie op Gran Canaria kwam de kentering: 'Fietsend in de bergen besefte ik dat het paradijs bestaat. Terug in Nederland hoorde ik de bergen roepen: 'Dirk, kom lekker buitenspelen!' De combinatie van het fietsen in de natuur en de hartelijke bevolking maakten dat ik niet meer terug kon.' Dirk gooide het roer om en woont tegenwoordig het grootste deel van het jaar op Gran Canaria, waar hij de leiderschapsleergang organiseert. 'Elke dag als ik



op de fiets stap ben ik zo blij als een kind dat ik mag buitenspelen in de bergen,' zegt hij met een grote glimlach. Op de col die toegang biedt tot de Masca-kloof wordt nog eens duidelijk wat het spelen in de Canarische bergen zo mooi maakt. We dalen af tussen reusachtige bergwanden met uitzicht over de markante Roque Catana, een zeilbootje dat dobbert op de oceaan en La Gomera in de verte. Dan beginnen we aan klim met een lengte van vier kilometer langs de steile wanden van de kloof. Met stijgingspercentages tot boven 15 procent kruipen we omhoog. Maarten klaagt als niet-klimmer over de hoge stijgingspercentages: 'Niet te doen!' Spelen in dit mooie decor heeft zijn prijs.

HERSTELRIT

Na de rustdag met een oersaai herstelrit op en neer over de hoofdweg, mogen ook wij weer aan de bak. We maken ons op voor een rit van 5,5 uur met intervals op de noordflank van de Teide. Bij het dorp La Orotava beginnen we aan de klim. Een bord meldt dat we nog een angstaanjagende

38 kilometer moeten naar de top. Ik begin aan een blok van een half uur 240 watt. In mezelf gekeerd fiets ik van ijkpunt naar ijkpunt: van het bord dat duizend meter hoogte aangeeft tot het bereiken van de bosgordel rond de Teide. Na 10 minuten 200 watt begin ik aan de tweede interval. Het zweet gutst van mijn lichaam. Ik rijd boven de wolken en zie de maan. Ik heb goede benen, maar krijg last van de hoogte. Het wattage blijft stabiel, maar mijn hartslag kruipt richting het omslagpunt. Zwoegend maak ik de dertig minuten vol om op Maarten te wachten bij bergrestaurant El Portillo op de caldera. In euforische staat klimmen we de laatste meters door het maanlandschap naar het hoogste punt op 2350 meter. We stoppen voor een koffie en gebak op het terras van de cafetaria bij het roemruchte Parador-hotel waar de profs tijdens hun hoogtestages verblijven. Van Lance Armstrong die zich hier volgens ploegmaat Tyler Hamilton veilig waande voor dopingcontroleurs tot Steven Kruijswijk en Tom Dumoulin die er tegenwoordig met het halve profpeloton in de

wintermaanden hun intrek nemen. Tijdens ons verblijf op Tenerife zit Annemiek van Vleuten voor een drieweekse trainingsstage in het hotel. We zagen de wereldkampioene tijdrijden de voorbije dagen een paar keer van de berg af suizen.

Na afloop van deze rit zijn we behoorlijk afge-mat. Toch probeer ik Maarten over te halen om de rit van 185 kilometer en 4600 hoogtemeters te doen die ik heb uitgetekend als epische afsluiting van de trainingsstage. De laatste 100 kilometer die op en af lopen, moeten hem liggen als 'rouleur'.

Maarten stemt uiteindelijk in. In duurtempo beklimmen we de westflank van de Teide vanuit Chío. Een bord dat aangeeft dat we 38 kilometer moeten klimmen imponeert niet meer; we zijn inmiddels wat gewend. Rijdend over de graat bij de Puerto de Izaña (2263 meter) worden we beloond met uitzicht op La Palma en Gran Canaria. Na een bochtige afdaling beginnen we aan de glooiende TF-28 langs de bergwand. Maarten is helemaal in zijn element; hij noemt de route voor het eerst deze week 'een feestje'. Na de koffiestop in Granadilla, leggen we de laatste kilometers af aan het begin van de avond. We draaien onze laatste trainingskilometers op een saaie klim over de hoofdweg naar Chío. Compleet afgebeeld komen we aan bij het appartement. Om het einde van de trainingsstage te vieren, trekken we de twee flessen bier open die al een week in de koelkast staan. De volgende dag stappen we in het vliegtuig terug naar Nederland. Met als oogst 28 trainingsuren, 16.000 hoogtemeters, een paar mooie tanlines en 25 conditiepunten op Strava. Laat het fietsseizoen maar beginnen. **B**

BIJ BIKE EMOTION TENERIFE IN CHÍO KUN JE TERECHT VOOR VERBLIJF, FIETSHUUR EN FIETSTOCHTEN. MEER INFO: BIKEINTENERIFE.ES



HOE BOUW JE EEN TRAININGSKAMP OP?

Aschwin van Oorschot van WielerFit XL: 'Het plannen van een trainingskamp heeft alleen nut als je in de periode ervoor een goede trainingsbasis hebt gelegd. Anders is je lichaam onvoldoende op een trainingsweek toegerust. Het is ook belangrijk om te bekijken in welke seizoensfase je de stage plant: ga je in de winter, dan heb je meer baat bij duurritten. Als je een maand voor je seizoensdoel gaat, leg je nadruk op intervals. De meest gebruikte indeling is 3-1-3; drie dagen trainen, rustdag, drie dagen trainen. Intensieve ritten plan je het beste op dag twee (indien je goed uitgerust bent) en dag vier (na de rustdag). Ga na aankomst niet meteen hard trainen, maar geef je lichaam de tijd om te acclimatiseren. Een reisdag is geen rustdag!'

