

Traumreise durch Katalonien

Spektakuläre Landschaft, faszinierende Rad- und Laufstrecken, kulturelle Highlights – und vielseitige Trainingsmöglichkeiten. Traumbedingungen für ein Trainingslager unter spanischer Sonne. von Maïke Cotterell

Am Horizont thront der schneebedeckte Gipfel eines majestätischen Bergs, direkt vor Ihnen erstreckt sich der weite Blick auf das türkisblaue Mittelmeer. Die Temperaturen sind frühlingshaft, es ist März und Sie befinden sich mit Ihrem Fahrrad und einigen Vereinskollegen auf einer lockeren Ausfahrt im Trainingslager. Die Bühne für diese atemberaubende Kulisse ist die spanische Kleinstadt Girona im Nordosten Kataloniens. Canigou, so heißt der Berggipfel, mit seinen 2.784 Metern einer der höchsten Gipfel der Pyrenäen. Und obwohl er im französischen Teil des Grenzgebirges steht, verehren ihn die stolzen Katalanen heute noch als „Heiligen Berg“, als ihren „Olymp“. Die zerklüftete Mittelmeerküste mit ihren vielen kleinen idyllischen Fischerdörfern und Buchten – das ist die Costa Brava.

INDIVIDUELL UND FLEXIBEL

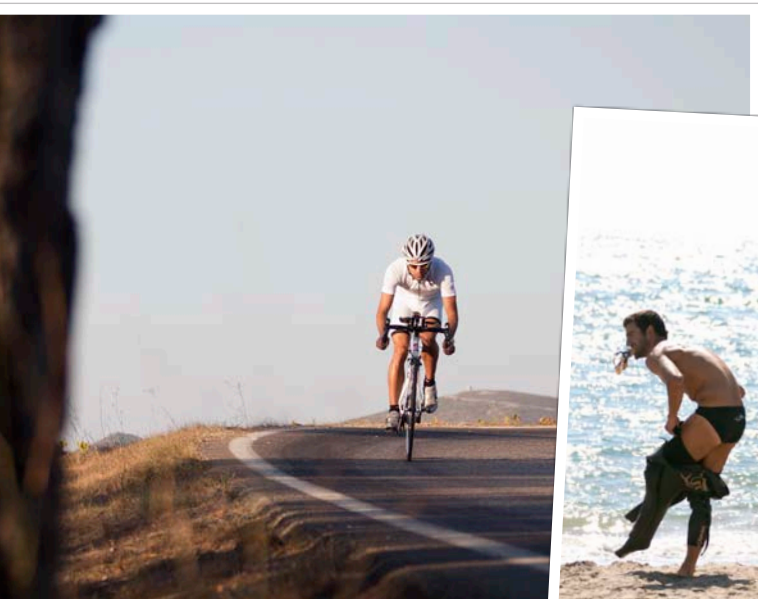
Von der Schönheit Kataloniens fasziniert war auch Dirk Guennemann, ein deutscher Unternehmer mit chilenischen Wurzeln. Heute organisiert er Trainingsreisen in das Radsportmekka um Girona: „Vor über 20 Jahren lernte ich die Region auf dem Rennrad kennen und war sofort von ihrer Vielfältigkeit begeistert. Immer wieder hat es mich hierhergelockt, bis ich 2003 nach Girona zog und Canigou Cycling gründete“, erinnert sich Guennemann. Auch Profis wie Chris McCormack haben den Reiz dieses Trainingsreviers schon entdeckt. Der Australier bereitete sich im September 2010 in und um Girona auf seinen zweiten Hawaii-Sieg vor.

Die Stadt ist umgeben von Hunderten Kilometern kleiner, aber gut asphaltierter

Abwechslungsreicher Charme: Grundlagentraining entlang der Mittelmeerküste, Klettertouren in den Hochpyrenäen, Lauftrails durch Weinberge



und kaum befahrener Straßen. Es locken sowohl die Pyrenäen-Berge als auch die nahe gelegene Küstenregion. „Radfahrer haben hier alle Möglichkeiten“, erklärt Guennemann, „flache bis wellige Fahrten in der Küstenebene, Klettern durch die unbekannteren Vorpyrenäen oder auch Tour-de-France-Abenteuer in den Hochpyrenäen.“ Und nach diesem Motto leitet er auch seine Radreisen: individuell und flexibel. Von Tagestouren an der Küste oder durch die Berge bis zu mehrtägigen Etappenfahrten in die Pyrenäen – da ist für jedes Radsportherz, für alle Ansprüche und Leistungsklassen etwas dabei. Neben geführten Touren haben Gäste auch die Möglichkeit, GPS-Geräte auszuleihen und diese mit einem breiten Repertoire von Touren zwischen 25 bis 160 Kilometern zu füttern. Ebenso vielseitig ist die Hotelauswahl in der Region. Auch



Triathleten in ihrem Element: Rad fahren auf ruhigen, bestens präparierten Straßen, schwimmen im Meer – und laufen? Kann man überall, auch in Katalonien!

TARRAGONA & GIRONA

Topografie

Girona:

- ca. 100 km nordöstlich von Barcelona im Hinterland der Costa Brava
- abwechslungsreiche Landschaft, wellig und bewaldet in Küstennähe, bergig in Richtung der Pyrenäen

Tarragona:

- ca. 100 km südwestlich von Barcelona, direkt an der Costa Dorada
- hügeliges und von zahlreichen Weinbergen umgebenes Terrain

Klima

- klassisches Mittelmeerklima: heiße und trockene Sommer, milde Winter mit Niederschlägen
- durchschnittliche Sommertemperaturen um 25 Grad (Juli und August sind die heißesten Monate des Jahres)
- im Winter konstante Temperaturen, die kaum unter fünf Grad fallen
- regenreichste Monate: April und Oktober mit je sechs Tagen (meist regnet es jedoch erst nachmittags)

Highlights

- 27. Mai: Half-Challenge Barcelona
- 30. September: Challenge Barcelona
- Kulturmetropole Barcelona (u. a. Architektur Gaudí)
- Figueres: Sightseeing (Geburtsstadt Dalí, Museum mit seinen Werken)

Anreise

- über Flughäfen Barcelona oder Girona (z.B. mit Ryanair)
- Girona: per Auto ca. 75 Minuten vom Flughafen Barcelona
- Tarragona: per Auto ca. 35 Minuten vom Flughafen Barcelona

Informationen

www.canigou-cycling.com
 www.cyclinghouse.es
 www.challenge-barcelona.es



wenn Canigou Cycling keine klassischen Triathloncamps anbietet: In Guenne-manns Programm gibt es ein Hotel mit einem guten öffentlichen Schwimmbad mit 25-Meter-Bahnen vis-à-vis. Schwimm- und Lauftrainings werden bei Bedarf organisiert.

KÜSTENAUGENBLICKE

Verlockend auf dem Rad, aber auch für den Ruhetag eine sehenswerte Abwechslung, ist eine Fahrt entlang der Küste gen Westen Richtung Barcelona. Für etwas Zerstreuung abseits des Fahrradsattels bietet sich auch ein Ausflug nach Figueras, dem Geburtsort des katalanischen, surrealistischen Künstlers Salvador Dalí an. Seine Werke sind dort im Dalí-Museum gesammelt. Doch zurück an die Küste: Den Weg nach Barcelona säumen zahlreiche mittelalterliche Dörfer, Kirchen, Brücken und Klöster – kulturell interessierte Triathleten kommen hier in jedem Fall auf ihre Kosten. Barcelona selbst trägt den Namen Kulturmetropole zu Recht – auch dank außergewöhnlicher Bauwerke wie der Sagrada Família, eines der beeindruckendsten Bauwerke des katalanischen Architekten Antoni Gaudí.

Tarragona erreicht man, wenn man aus Barcelona der Costa Dorada Richtung Südwesten folgt. Diese sogenannte „Goldene Küste“ ist im Gegensatz zur schroffen Costa Brava geprägt von langen, feinkörnigen und sanft abfallenden Sandstränden. Die Provinz Tarragona ist eine der bedeutendsten Weinregionen Kataloniens. Deren gleichnamige Hauptstadt bietet ein breites kulturelles Spektrum, das Stadtbild ist geprägt von römischen Ruinen, die seit 2000 zum Unesco-Weltkulturerbe gehören. In dieses Ambiente bettet sich ein kleines Trainingsparadies

für Triathleten, das von Weinbergen umgebene „Cycling House“.

KLEIN, ABER FEIN

Im November 2011 eröffneten Jose Navarro und seine Schwester Delfina das Haus, das Platz für acht Gäste bietet. „Neben dem ganzjährig warmen Klima ist diese Region sehr verkehrsarm mit nahezu perfekt asphaltierten Straßen. Alles liegt in unmittelbarer Nähe: Berge, Strand, Laufstrecken durch die Weinberge und diverse Weingüter, die man an den Ruhetagen besichtigen kann“, erklärt der 42-jährige Spanier stolz. Krafraum und Schwimmbad mit 25-Meter-Bahnen sind ebenso vorhanden wie ein Rad- und Neoprenverleih. Die Trainingsmöglichkeiten sind auch hier vielfältig: Von ruhigen Grundlagenfahrten entlang der Küste über Kraftausdauerheiten im bergigen Hinterland und diversen Laufstrecken bis hin zu Schwimmheiten im Meer – hier kann jeder Triathlet optimal nach Lust und Trainingsplan Kilometer sammeln. Das „Cycling House“ selbst ist ein idealer Trainingsort für kleine Gruppen und Athleten, die es individuell mögen. Bei Bedarf buchen die Navarros in einem benachbarten Hotel 15 zusätzliche Betten. Und wenn Sie Glück haben, treffen Sie im wunderschönen Garten des Hotels auch spanische Triathlonprofis, denn die haben das „Cycling House“ trotz seiner jungen Geschichte bereits für sich entdeckt.

Genug geträumt für den Moment. Vielleicht zieht es Sie ja in einem Ihrer nächsten Trainingslager nach Katalonien. Tipp: Neben traumhafter Landschaft und idealen Trainingsbedingungen besonders im Frühjahr punktet die Region mit der Half Challenge Barcelona und der Challenge Barcelona auch wettkampftechnisch. ■

Fotos: Lander Larrañaga (4), Dirk Guennemann (2)