

Rapport Mallorca februar.

Vi har fått mye bra ut av denne andre samlingen på Mallorca. De som snart skal til Kroatia har fått gjort unna sine forberedelser med en del hard intensitet, og de som skal trene en måned eller to til har fått gjort unna sin trening med bra presisjon. Dette med unntak av Alexander som har vært uheldig og fått i seg noe dårlig mat og slitt med magen, og Magnus som ble syk på vei ned og har bare fått trent halve leiren. Det ser ut som om de fleste har fått trent bra og ligger akkurat der de skal ligge på formkurven i forhold til når man skal starte og kjøre løp.

Vi har vært heldig med været stort sett alle 14 dagene med unntak av en skikkelig kald regndag da vi kjørte intervaller, og siden det var en nokså kort økt gikk det også helt fint. De siste dagene har sola stått nokså alene på himmelen noe vi har satt stor pris på. Dette setter en ekstra spiss på humør og moral for den siste bolken som alltid er tung å gjennomføre etter mye mengde og intensitet.

De siste par dagene av en treningsleir eller løpsperiode kommer alltid litt hjemmelengsel så nå ser jeg virkelig frem til å komme hjem igjen å gå litt på ski i fine snøforhold hjemme i Stjørdal. I tillegg til fine skiturer blir det også litt intervaller på ruller og litt styrketrening. Avveksling etter 14 lange dager på sykkelen er helt nødvendig for min del på denne tiden av året.

Alle virker fornøyde og klare til å komme hjem til kjærester, familie og venner nå, så da er det bare og gjennomføre den siste økten å håpe på en fin og PUNKTLIG tur hjem på fredag.

Mvh,

Svein Erik Vold