



Zwischen Lava und Meer

Lanzarote

Lanzarote ist ein wahrer Traum für Radbegeisterte. Mildes Klima, viele Sonnenstunden, angenehme Temperaturen auch in unserem Winter. Und nur wenige Flugstunden entfernt. Vergewissern Sie sich selbst, welche Schönheiten diese Insel zu bieten hat!



Text: Sonja Tajsich

Langsam werden die Erinnerungen in mir wieder wach. Erinnerungen an eine emotionale, anstrengende, schweißtreibende und wunderbare Woche. Fünf Jahre ist es nun her, seit ich das letzte – und bis dato erste – Mal meinen Fuß auf den Boden dieser kargen und doch reizvollen Insel gesetzt habe. Damals galt die Reise dem Fokus „Ironman Lanzarote“. Auf mich warteten hammerharte Stunden zwischen Lava und Wind. Da das Ergebnis dann aber über alle Erwartungen war, war ich so hochgeputscht mit Adrenalin, dass ich mich nur schwerlich an Details, Land und Leute erinnern kann. Ich weiß noch, dass es viel Lava gab. Und dass die Insel auf

den ersten Blick öde und leer scheint, auf den zweiten Blick jedoch eine Schönheit preisgibt, die viele in ihren Bann schlägt.

WIEDERKEHR

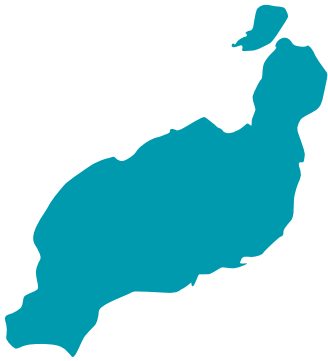
Fünf Jahre hat es bei mir gedauert, aber es war immer klar, dass ich einmal wiederkommen würde. Und jetzt sieht es ganz danach aus, als würde ich dieser Insel jährlich vielleicht sogar mehrfach meinen Besuch abstatten. Denn ich habe hier meinen persönlich idealen Standort für Trainingslager gefunden. Ideal, weil die Insel wirklich viel zu bieten hat. Und wenn man dann auch noch in einem tollen Hotel untergebracht ist, in dem keine Wünsche offen bleiben, dann ist das Paket perfekt.

TRAUM FÜR RADLER

Die Insel bietet gerade für Radbegeisterte nahezu alles, was man sich wünschen kann: lange Berge, hohe Berge, Serpentinien, rasant Abfahrten, Flachstücke, Küstenabschnitte, Bodegas, grandiose Aussichten und Wind. Vom Letzteren mal mehr, mal weniger, auch mal überhaupt keinen Wind. Doch nie so viel, dass ich nicht hätte fahren können. Die Straßen werden mehr und mehr neu asphaltiert, Autos sind immer noch größtenteils auf den Hauptstraßen vermehrt zu finden, die wir Radfahrer möglichst meiden. Also wahrlich ein Paradies. Und wenn man sich dann vielleicht sogar einer Gruppe anschließt und geführte Touren fährt, dann erfährt man auch noch viel über Land und Leute, lernt die versteckten Bars und Cafés kennen, fährt auf den schönsten und abgelegeneren Straßen und hat zudem die Chance, mal hier oder da Tapas zu kosten oder einheimische Menüs kennen zu lernen.

Aber auch auf eigene Faust lässt sich Lanzarote schnell erkunden, denn so groß ist es nicht. Gerade so groß, dass man innerhalb von zwei Wochen die Insel gut kennen lernen kann. Dass es nie langweilig wird, dass viel geboten ist, dass man sich aber auch nicht so sehr verfahren kann. Die gute Beschreibung hilft zusätzlich, sich schnell zurechtzufinden. Alleine radeln ist sicher, in der Gruppe radeln gut möglich.

Es ist einfach traumhaft, hier zu radeln. Im Frühjahr ist die Insel sogar richtig grün.



Dunkle Lava, grüne Wiesen, weiße Häuser, blauer Himmel und bunte Blumen schicken unsere Gedanken auf eigene Wege, weg vom Alltagsstress. Schroffe Küstenstriche, tosendes Meer neben einem Farbschauspiel auf den sandigen Bergen des Nationalparks. Hier gibt es übrigens Kameltouren oder Bustouren, auf denen Wissenswertes über den Park und die Vulkane erläutert wird.

RADELN UND MEHR

Doch nicht nur Radeln ist auf der Insel geboten. Schwimmen im Meer oder in

einem der zahlreichen Pools, Laufen auf traumhaft schönen Küstenstraßen mit bezaubernden Ausblicken. Lanzarote ist ein Paradies für Windsurfer und Wellenreiter. Für sämtliche Ballsportarten sind die Einrichtungen geschaffen.

WO IST DIESE INSEL ÜBERHAUPT?

Lanzarote ist die nördlichste der sieben großen Kanarischen Inseln, die im Atlantischen Ozean liegen und zu Spanien gehören. Es befindet sich rund 140 Kilometer westlich der marokkanischen Küste und

rund tausend Kilometer vom spanischen Festland entfernt. Die Hauptstadt ist Arrecife, die Landessprache Spanisch. Die Insel ist gute 846 Quadratkilometer groß. Von Nord (Punta Fariones) nach Süd (Punta Pechiguera) misst sie 58 Kilometer und von Ost nach West in der größten Ausdehnung 34 Kilometer. Von 213 Kilometern Küste sind 10 Kilometer Sand- und 16,5 Kilometer Kiesstrand. Der Rest besteht aus Felsküste. Auf der Insel gibt es zwei Gebirgszüge: im Norden das Famara-Massiv bis auf 671 Meter Höhe, im Süden den Los Ajaches auf 608 Meter Höhe. Im Süden des





Famara-Massivs schließt sich die Sandwüste El Jable an. Sie trennt das Massiv von den so genannten Feuerbergen des Nationalparks Timanfaya. Zuletzt gab es 1824 starke Vulkanausbrüche, die große Teile an fruchtbarem Ackerland und mehrere Dörfer mit etwa 420 Häusern unter sich begruben. Diese Lavafelder dominieren den ganzen südwestlichen Teil der Insel.

KLIMATISCHE BEDINGUNGEN

Mit nur 112 Millimetern Niederschlag pro Jahr ist Lanzarote die trockenste der Kanarischen Inseln. Etwa 85 Prozent davon fallen bereits in der Zeit zwischen Januar und März – ein weiterer Grund, warum Lanzarote ein äußerst beliebtes Reiseziel für Radfahrer ist. Denn wenn es regnet, ist es zum einen warm und zum anderen regnet es selten länger. Normalerweise ist es mit einem kurzen Schauer getan.

Die Temperaturen schwanken übers Jahr gesehen von sehr angenehm bis hin zu heiß. So richtig kalt ist es eigentlich nie. Wer also ein Rad-Domizil im November oder Dezember sucht, kann hier mit Sonnenschein pur rechnen. Von Januar bis März ist es größtenteils schön, nur ab und an durchwachsen. Aber immer milder und beständiger als in unserem Heimatklima. Wer die Hitze liebt, ist im Juli und August bestens auf Lanzarote aufgehoben, da werden es schon mal über 30 Grad.

LANZAROTE BIKE

Wir haben Lanzarote Bike im Hotel Iberostar Costa Calero besucht. Vor 25 Jahren ist Michael Albrecht nach Lanzarote ausgewandert und hat sich mittlerweile den Lebensraum erfüllt, eine Radstation zu eröffnen. In der Tiefgarage des Hotels ist ein eigener Platz für die Räder reserviert, er betreibt eine kleine Werkstatt mit Radvermietung – wer es also vorzieht, sein gutes Stück zu Hause zu lassen, statt es den Gepäckverstauern am Flughafen zu überlassen: Michael hat bestimmt das passende Rad für Sie parat.

Viermal pro Woche bietet er geführte Touren an, täglich gibt es eine kleine Verpflegung und frisches Wasser sowie Iso-Getränke für die Gäste. Fünf seiner Touren finden Sie ab Oktober unter www.active-woman.de ●



Trainingslager auf Lanzarote – für Triathleten, Radsportler und Läufer

(oder alle, die es werden wollen)

Termin 12.02.2011 bis 26.02.2011

Mit Sonja Tajsich, Joachim Schwarzer und Michael Albrecht

Eine Mischung aus Trainingslager und Urlaub – auch für Begleitpersonen bestens geeignet. Neben gut ausgestatteten Zimmern bietet das Hotel eine wunderschöne, großzügige Anlage mit verschiedenen Pools, hervorragendem Frühstücks- und Abendbuffet, einen Kinderspielplatz samt Mini-club (ab 4) und vieles mehr.

Das Trainingspaket (150 Euro pro Woche bzw. 230 Euro/2 Wochen) enthält:

- Begrüßung mit umfangreicher Information und Programm der Woche/n
- geführte Rad- und Laufgruppen für alle Leistungsklassen
- Schwimmtraining
- Vorträge und Diskussionen (z.B. Lauftechnik und Schuhversorgung, Stoffwechselanalyse/Ernährung, Tipps vom Profi, Entspannung inkl. Praxis)
- T-Shirt
- Mechaniker-Service
- Riegel, Feigen und Getränke
- Radpicknick für lange Ausfahrten
- Funktionsgymnastik (Rumpfstabilisation und Stretching)

Gegen Aufpreis:

- Technisch einwandfreie Mieträder (95 Euro/1 Woche bzw. 160 Euro/2 Wochen) bei www.lanzarotebike.es
- Laufteknikkurs nach natural running, optional sagittale Bewegungsanalyse mit Auswertung
- Ernährungsanalyse/Stoffwechselanalyse inkl. Camp-Betreuung wenn erwünscht
- Laktatanalyse

Mehr Infos und Anmeldung unter info@lanzarotebike.es, www.lanzarotebike.es, www.hotelcostacalero.com und www.sonja-tajsich.com