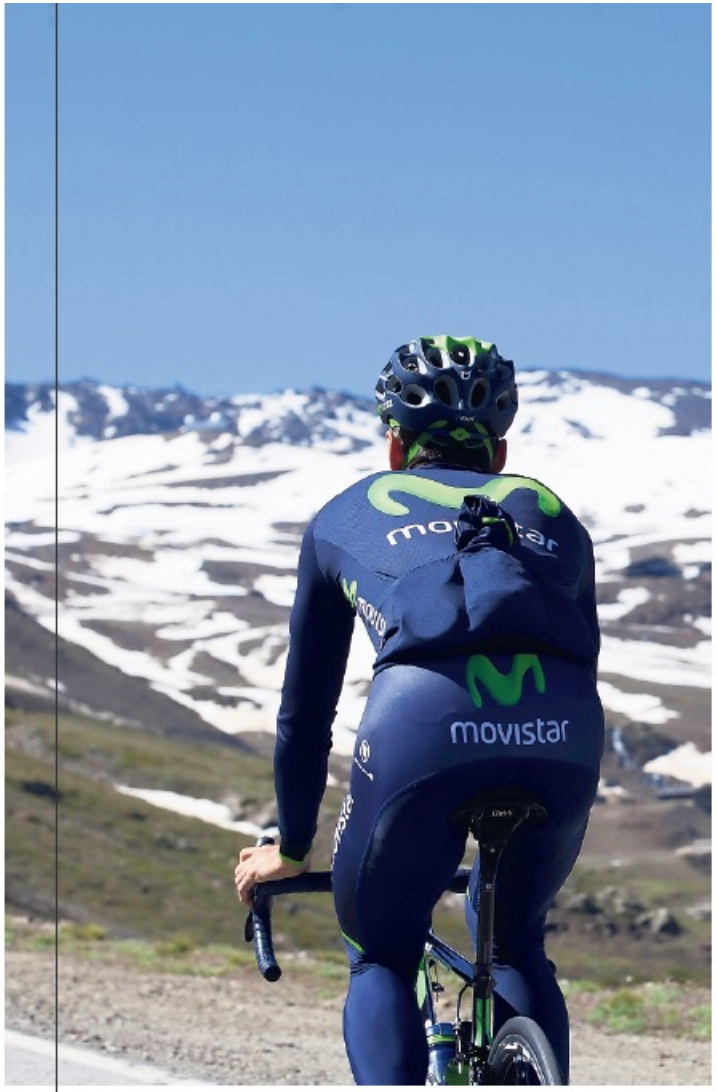
Sierra Nevada

320 dagen per jaar trainen als Gesink

Met tijdwinst op de Alto de Cumbres Verdes leek Alberto Contador twee weken geleden de eerste stap te zetten op weg naar de eindzege in de Vuelta. Juist op een col midden in de Sierra Nevada, waar het de laatste jaren wemelt van de profs. ,,Voor ons is het ideaal trainen, wielertoeristen hebben het gebied echter nog niet ontdekt." Door **Daan Rieken**.



Movistar-coureur Alejandro Valverde is een Sierra Nevada-pionier. Hij bereidt zich al jaren in de streek rondom Granada voor op de Tour de France en Vuelta. Voordeel volgens hem: je kunt er bijna iedere dag van het jaar klimmen onder een fijn zonnetje. *Foto: Daan Rieken en wielrenvakantie.nl*

Het is 27 augustus. Terwijl grote delen van Europa gebukt gaan onder rotweer en je in de Alpen en Pyreneeën beter ook maar een regenjackje mee kunt nemen, is het in de streek rondom het Zuid-Spaanse Granada meer dan aangenaam. Dertig graden, zegt een thermometer rond elf uur 's ochtends aan de voet van de Sierra Nevada. Heerlijk fietsweer dus.

Toch zwoegen er het daaropvolgende uur maar vier fietsers de Alto de Cumbres Verdes op. Toch een col van eerste categorie waar een dag later bergrit nummer één van de Vuelta a España zal finishen. Kom daar in de Tour eens om. Dan slalommen de vele toerfietsers en campers een week van tevoren al tussen elk aar door in de hoop heelhuids en zonder opstoppingen boven te komen.

Ja, de Vuelta is rustiger. Zowel binnen als buiten de landsgrenzen minder populair dan haar Franse evenknie. Wie op een terras in Granada tussen de tapas door aan het bedienend personeel vraagt naar de Vuelta-uitslag van die dag, krijgt de eindstand van het voorronde Champions League-duel tussen Athletic Bilbao en Napoli (3-1 voor de liefhebbers) te horen. Want inderdaad, Vuelta, betekent ook zo iets als 'terugwedstrijd'.

En zoals Spanjaarden bij het woordje Vuelta niet direct aan

> Een hoogtestage kan minuten tijdverschil opleveren voor klassementsrenners

wielrennen blijken te denken, geldt hetzelfde voor recreatieve fietsers in hun relatie met de Sierra Nevada. Wie lekker wil klimmen, gaat naar de Alpen, Mallorca of Tenerife. In de bergen rondom Granada blijft het zelfs tijdens de doortocht van de Spaanse wielerronde opvallend rustig. Ook op de bijna 45 kilometer lange beklimming van de Pico Veleta (3396 meter) over de hoogste geasfalteerde weg van Europa tref je slechts een paar verdwaalde mountainbikers. Spanjaarden bovendien.

„De internationale fietsers lijken het gebied nog niet massaal te bezoeken", constateert Tom-Jelte Slagter. De in Nij Beets woonachtige coureur verbleef in aanloop naar de Tour de France achttien dagen in de Zuid-Spaanse bergketen. „Je kunt er prachtig trainen op hoogte, er zijn in het dal ook mooie vlakke routes te vinden en het weer is er bijna altijd goed. Een ontdekt gebied voor recreatieve renners."

Dat is opvallend, want profcoureurs zoals Slagter zweren juist bij trainingen rondom Granada. Wie extra rode bloedlichaampjes wil kweken zonder dat daar verboden EPO voor nodig is, kiest veelal voor een hoogtestage op Tenerife of in de Sierra Nevada. In aanloop naar de Ronde van Frankrijk fietsten Vincenzo Nibali en Chris Froome het afgelopen jaar rond de El Teide-vulkaan op het Canarische Eiland. Alejandro Valverde, Bauke Mollema en Marcel Kittel waren echter op de flanken van de Pico Veleta te vinden. Net als Slagter: „Vooral voor klassementsrenners kan het veel verschil maken of je wel of niet op hoogte hebt getraind. Dat kan na een lange beklimming zomaar resulteren in minuten tijdverschil."

Afrikaanse kust

Op 2500 meter hoogte blokkeert een slagboom de weg naar de Pico Veleta. Hier gaat de mooie asfaltwegoverin een pad met gruis. Hier draaien alle auto's om. Net als de meeste profs. Wie echt naar de top wil – in de hoop bij goed weer de kustlijn van Afrika te zien liggen - kan beter een mountainbike meenemen of een extra setje binnenbanden. Zoals Laurens ten Dam. Als tijdens het trainingskamp van Belkin begin dit jaar iedereen rechtsomkeert maakt bij de slagboom, gaat één avonturier verder. Typisch Ten Dam.

Vlakbij de slagboom begint José, uitbater van barretje 'Hoya de la Mora' druk te gebaren als-ie een paar wielrenners ontwaart. Of ze nog bij de Vuelta-finish gaan kijken? En of ze dan alsjeblieft de groeten aan Alejandro Valverde willen doen. De nummer vier uit de afgelopen Tour de France blijkt een van zijn betere klanten. „Valverde komt hier al een jaar of zeven. 's Ochtends gaat hij trainen en 's middags wandelt hij dan met vrouw en kinderen of ploeggenoten naar ons terras om even wat te drinken. Anders zit-ie ook maar de hele dag in dat hotel."

> Ik heb al een half jaar van mijn leven in de Sierre Nevada gebivakkeerd

De Spaanse Movistar-coureur blijkt een Sierra Nevada-pionier. Hij was een van de eersten die na de opening zijn intrek nam in het sporthotel dat – een kilometer onder de slagboom – in 2004 met dank aan de Spaanse overheid werd geopend. „Ons land wilde sporters de mogelijkheid bieden voor hoogtestages met goede faciliteiten", zegt hotelmedewerkster Maria. Trainen in het complex dat onder meer 89 kamers, een atletiekbaan, voetbalveld en zwembad herbergt, is niet voorbehouden aan atleten van het kaliber Valverde. Iedereen die zo'n 72 euro per nacht wil neertellen voor een overnachting blijkt welkom. „Maar je moet wel zorgen

> Misschien denken Europeanen dat je hier alleen maar extreme klimmen hebt

dat je club of sportbond je verblijf bij ons voor je aanvraagt", vult Maria aan.

Posbank

Robert Gesink is de Nederlandse Valverde. Tot privéproblemen roet in het eten gooiden, was de Belkin-coureur de afgelopen weken op weg naar een mooie top tien-klassering in de Vuelta. Dat dankte hij onder meer aan een tiende plaats op slechts 33 seconden van de latere klassementsaanvoerder Alberto Contador in de eerste bergrit naar Cumbres Verdes. Een klim die de Achterhoeker haast net zo goed kent als de heuvels van de Posbank in zijn Nederlandse trainingsgebied. „Ik kom al sinds 2008 in de Sierra Nevada voor hoogtestages", legt de Vanssevelder uit. „De Cumbres Verdes was ik dus al een aantal keer opgereden. In mei en juni heb ik met onze Tour-selectie meegetraind in dit gebied. Omdat toen al het plan was dat ik de Vuelta zou rijden, ben ik speciaal nog een keer richting Cumbres Verdes gefietst."

De klim die begint in La Zubia is weliswaar steil (zo'n negen procent gemiddeld), maar behoort door zijn korte lengte (vijf kilometer) niet tot de zwaarste cols rondom Granada. Als Gesink in de Sierra Nevada traint, fiets hij dan ook vooral de lange klim naar sporthotel en skidorp van de Pico Veleta. „Daar is ook de basis gelegd voor mijn trainingskampen hier. In de Vuelta van 2009 was een finish op die col opgenomen." Gesink eindigde als vierde in de rit. „Daarna heb ik het gebied echt ontdekt. Mede op initiatief van mijn coach Louis Delahaije. Hij heeft veel contacten in de triatlon- en atletiekwereld en wist dat er hier veel getraind werd. Ik denk dat ik onderhand al zo'n half jaar van mijn leven in de Sierra Nevada gebivakkeerd heb. Ideaal is dat je er op hoogte traint en slaapt. En extra prettig: het is er al vroeg in het jaar goed weer om te trainen."

Wat heet. Met volgens de statistieken zeker 320 dagen zon per jaar kunnen wielerliefhebbers op elk gewenst moment een vliegtuig pakken naar Zuid-Spanje om in fijne temperaturen te fietsen. Zowel via goede bergwegen met mooie vergezichten als op verkeersluwe routes door het dal. Tickets zijn er al vanaf zo'n 75 euro.

„Toch tref ik vooral Spanse wielertoeristen als ik hier train", zegt Gesink. „Misschien denken andere Europeanen dat je in de Sierra Nevada alleen maar extreme klimmen hebt."

Hoogtestage niet voor iedereen even goed

In het verleden trainden wielrenners gewoon rondom huis. Wanneer je toevallig geboren was te midden van vlakke Friese weilanden had je pech. Tegenwoordig zoeken coureurs de heuvels gewoon op. Wie niet zoals Lieuwe Westra (Monaco) naar het buitenland verhuist, gaat op zijn minst een paar keer per jaar op trainingskamp in de bergen. „Vroeger waren het vooral de absolute toppers die dat deden", weet Tom-Jelte Slagter. „Tegenwoordig meent iedereen hoogtestages te moeten beleggen, terwijl ik denk dat het niet voor iedereen even-veel effect heeft."

De in Nij Beets woonachtige klimmer trainde dit jaar in aanloop naar de Tour de France in de Sierra Nevada. Het was pas zijn tweede hoogtestage in een vier jaar durende profcarrière. Opvallend weinig in een periode waarin meerdere trainingskampen in ijle lucht per seizoen eerder regel dan uitzondering lijken. „In mijn eerste profjaar heb ik in Sankt Moritz een keer op hoogte getraind", blikt Slagter – dit jaar goed voor twee ritzeges in Parijs-Nice – terug.

„Toen had ik niet echt het gevoel dat ik er heel veel aan had. Omdat het binnen mijn ploeg Garmin wel aangemoedigd wordt, heb ik het dit seizoen toch weer eens geprobeerd. Maar ik ben nog altijd niet overtuigd."

Sporters die minimaal zo'n zeventien dagen trainen op hoogte (het liefst op of boven de 2500 meter) zouden meer rode bloedlichaampjes aanmaken. Dat zorgt ervoor dat het lichaam meer zuurstof naar de spieren kan transporteren. Handig als je zware inspanningen moet leveren en geen EPO – dat op onnatuurlijke wijze een nog sterker effect heeft – mag gebruiken. Waarom twijfelt Slagter dan toch? „Als je op hoogte verblijft kun je minder trainingsarbeid leveren. Het duurt veel langer voordat je lichaam van een zware inspanning herstelt. Voor een jongen als ik, die nog niet meestrijdt om het algemeen klassement, kan het dan handiger zijn om niet op hoogte juist zwaarder te trainen."

Slagter verbleef voor de Tour de France achttien dagen in het sporthotel van de Sierra Nevada. Samen met zijn Belgische ploeggenoot Johan Vansummeren beleefde hij eentonige dagen. „Fietsen, eten, masseren, rusten en dat iedere dag weer. Heeft ook wel iets prettigs hoor. Eigenlijk staat die rust haaks op de periode waar je voor traint. In de Tour is het juist een gigantisch gekkenhuis."

Hoewel Slagter betwijfelt of hij volgend seizoen opnieuw een hoogtestage zal beleggen staat één voordeel voor hem vast. „Mentaal voelt het goed. Na zo'n trainingsperiode heb je echt het gevoel dat je alles opzij hebt gezet voor je grote doel."

Fietsen als een prof

„De omgeving is mooi, het is er lekker weer en je kunt er prachtige routes maken in de bergen en op het vlakke." Nog eenmaal somt Garmin-renner Tom-jelte Slagter de voordelen op van het fietsen in de Sierra Nevada. Toch is het niet gek dat profs zoals hij in het gebied nauwelijks recreatieve renners uit de rest van Europa tegenkomen. Er zijn simpelweg nauwelijks racefietsen te huur.

Albert Tjoonk (41) spreekt van een onontgonnen gebied. De uit het Drentse Rolde afkomstige man verruilde zijn zekere leven in de Nederlandse financiële sector vorig jaar voor een avontuur in Granada, samen met zijn vrouw. Nu houdt Tjoonk zich bezig met zijn grote liefde: wielrennen. Via www.wielrenvakantie.nl organiseert hij geheel verzorgde fietsreizen in de Sierra Nevada. Maar wie alleen maar een goede racefiets wil huren en wat advies over mooie routes wil, is bij Tjoonk ook aan het juiste adres.

„Het is prachtig fietsen hier", verduidelijkt de Drent. „De omgeving is mooi en afwisselend. Spanjaarden kruipen hier dan ook veel op de fiets, maar toeristen zag je nauwelijks. Ik ontdekte dat er in heel Granada nauwelijks racefietsen te huur waren. De Spanjaarden zijn te weinig ondernemend om hun mooie fietsgebied voor buitenlanders aantrekkelijk te maken." Dus is Tjoonk daar zelf mee begonnen. Hij kocht gloednieuwe Giants van het beste materiaal die voor minimaal twee dagen gehuurd kunnen worden. Wie zelf nergens aan wil denken en alleen fietsend van de Sierra Nevada hoopt te genieten, kan ook kiezen voor een uitgebreider pakket. Vanaf 295 euro verzorgt Tjoonk voor een lang weekeinde een fijn onderkomen met ontbijt en leidt hij je dagelijks over de mooiste routes door het gebied.

„Nederlandse wielerliefhebbers gaan vaak naar Mallorca of de Alpen, maar weten helemaal niet dat hier in Zuid-Spanje ook een prachtig fietsgebied ligt. Extra leuk is dat je in de Sierra Nevada niet alleen veel bekende renners tegen kunt komen, maar ook op hoogte kunt trainen als een prof."