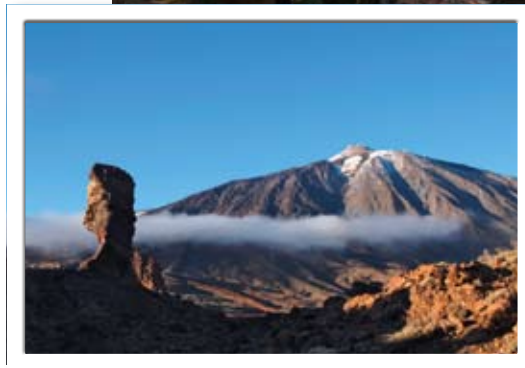


TENERIFFA

Hawaii für Europäer

Mehrere Klimazonen und eine vielfältige Flora – Teneriffa wird nicht ohne Grund als Kontinent im Kleinen bezeichnet. Zusätzlicher Vorteil für Triathleten: Die Topografie der kanarischen „Big Island“ gleicht der von Hawaii. **von Holger Lüning**

Wer zwei Wochen auf Teneriffa trainiert, kommt als anderer Radfahrer nach Hause.“ Dieser Satz eines Triathlonprofis stammt zwar nicht von Thomas Hellriegel, der sich hier 1997 auf seinen Hawaiisieg vorbereitete. Er zeigt aber die Möglichkeiten, die ein Aufenthalt auf der Kanareninsel verspricht. Mit 340 Sonnentagen im Jahr und Temperaturen, die auch im Winter konstant zwischen 20 und 26 Grad schwanken, bietet Teneriffa ganzjährig gute Trainingsbedingungen. Wassertemperaturen um 20 Grad ermöglichen zudem ein saisonunabhängiges Open-Water-Training.



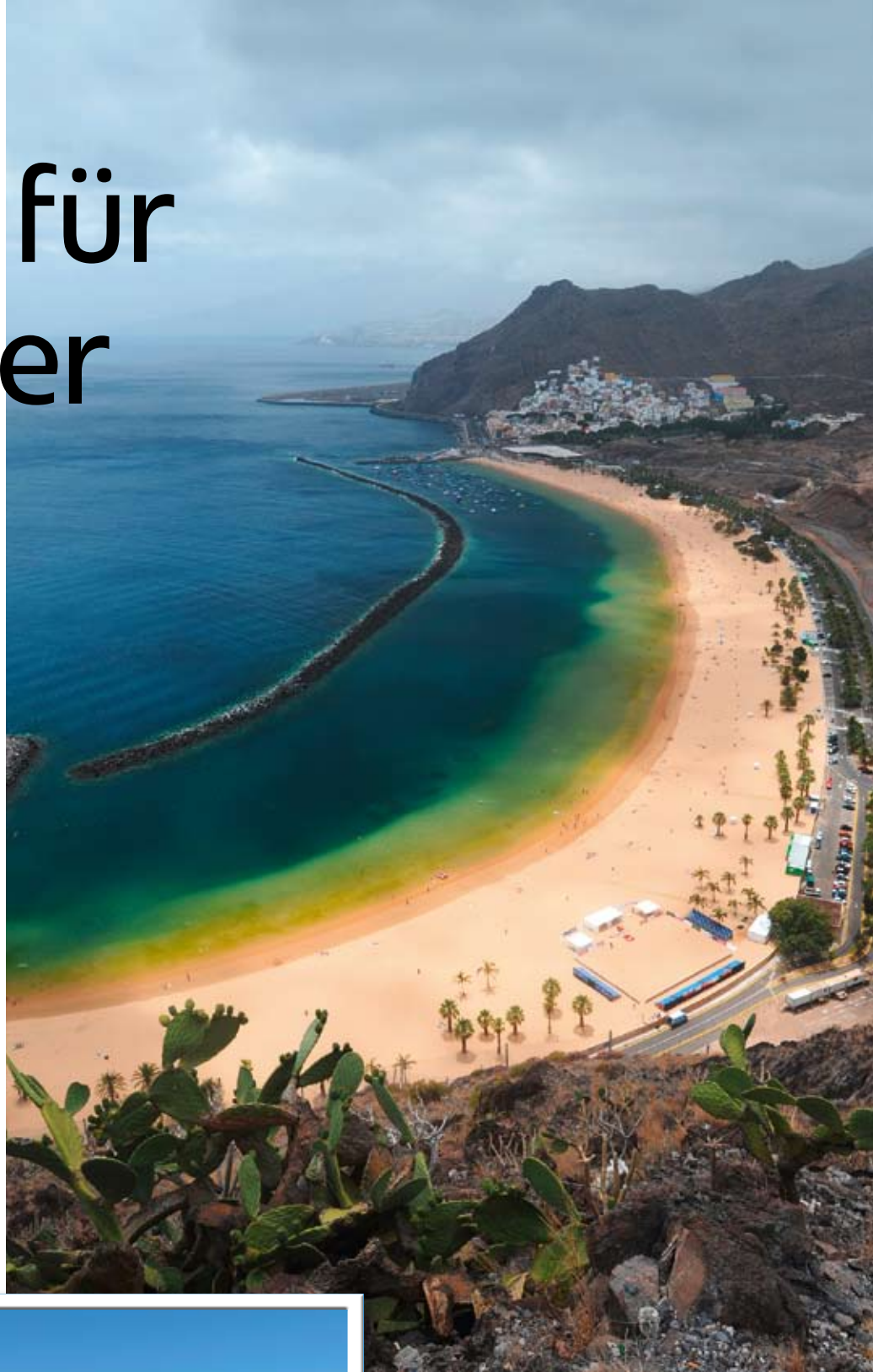
Was die Insel für Sportler so reizvoll macht, sind aber vor allem die verschiedenen Klimazonen. So besticht etwa der Norden mit

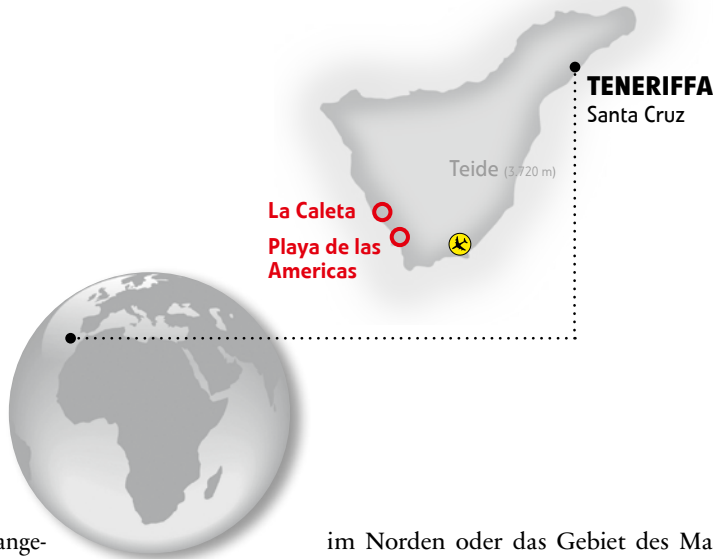
teilweise dichten tropischen Wäldern, während der Süden durch das vulkanische Gestein eher karg wirkt. Im Zentrum der Insel

ragt der Pico del Teide mit seinen 3.720 Metern hervor und ist von fast jedem Ort aus sichtbar. Wenn Sie sich ihm auf dem Rad nähern, wissen Sie anschließend, was Sie getan haben: Die Straßen, die durch das Caldera-Gebiet rund um diesen Vulkan führen, liegen auf über 2.000 Metern Höhe.

SCHWIMMER-PARADIES

Im Süden Teneriffas, nur etwa 20 Autominuten vom Flughafen Teneriffa Süd entfernt, ist





TENERIFFA (SPANIEN)

- Topografie**
- Lage: vor der Küste Marokkos auf Höhe der Westsahara
 - Einwohner: 850.000
 - Hauptstadt: Santa Cruz
 - höchster Punkt: Pico del Teide (3.720 m)

- Klima**
- ganzjährig milde Temperaturen zwischen 20 und 26 Grad
 - teilweise kurzfristig Hochtemperaturphasen mit mehr als 35 Grad
 - Wassertemperatur zwischen 18 und 22 Grad
 - im Schnitt 340 Sonnentage im Jahr

- Highlights**
- Naturschutzgebiet Pico del Teide
 - Steilküsten Los Gigantes
 - Playa de las Terisitas (weiße Sandstrände)
 - Windsurfer-Paradies El Medano
 - Anaga-Gebirge
 - Orotava-Tal
 - Pluspunkt für Radfahrer: Die Autofahrer sind geduldig!

- Anreise**
- die meisten bekannten Ferienflieger steuern den Inselflughafen Teneriffa Süd (Tenerife Sur) an
 - Flugzeit aus Deutschland: ca. 4 Stunden
 - Shuttlebus vom Flughafen zum Trainingszentrum Tenerife Top Training in La Caleta: ca. 20 Minuten

- Informationen**
- www.webtenerife.de
 - www.tenerifetopttraining.com

im Herbst vergangenen Jahres ein ehrgeiziges Projekt fertiggestellt worden: Westlich der Touristenzentren von Playa de las Americas, hoch über dem kleinen Fischerort La Caleta, befindet sich mit dem Trainingszentrum Tenerife Top Training (T3) eine der modernsten Sportanlagen Europas. Ausgestattet mit einem olympischen 50-Meter-Pool sowie einem zusätzlichen 25-Meter-Becken finden Triathleten hier perfekte Trainingsbedingungen für die Auftaktdisziplin. Highlight der Anlage: der Strömungskanal für gründliche Technikanalysen. Ein moderner Krafraum mit Blick auf den Atlantik, der sogar eine Einheit auf dem Laufband kurzweilig werden lässt, rundet das Angebot für Triathleten ab.

Wegen der anspruchsvollen Topographie der Insel und ihrer klimatischen Vorzüge trifft man auf Teneriffa zwar gerade im Frühjahr immer wieder Profiradteams und Triathleten, die sich die Kraftfähigkeiten für die anstehende Saison aneignen. Ein gemütliches Grundlagentraining ist auf dieser Insel in der zweiten Disziplin allerdings nicht so einfach umsetzbar: Es gibt nur wenige ebene Radstrecken. Planen Sie also ein Trainingslager auf „Big Island“, wie man die größte Kanareninsel in Anlehnung an die Pazifikinsel durchaus nennen könnte, sollten Sie bereits mit einigen Kilometern in den Beinen anreisen. Für das fleißige Grundlagensammeln werden Sie dann auch mit vielen Erlebnissen entschädigt – sei es mit einer Kletterpartie in das Kratergebiet des Teide auf 2.500 Metern Höhe, einer Tour durch das Anaga-Gebirge

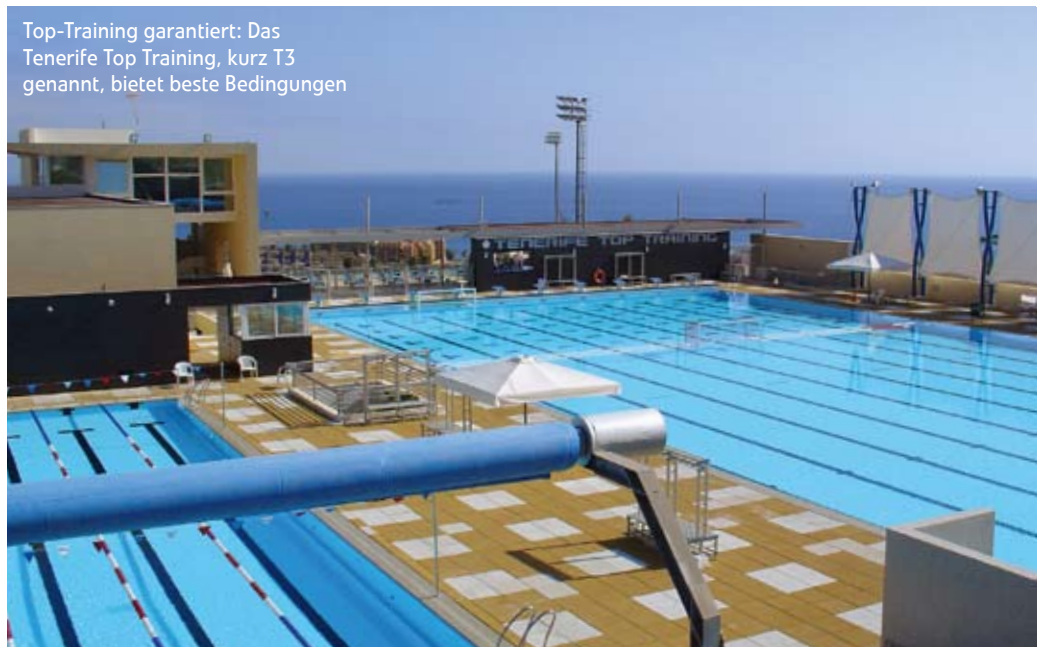
im Norden oder das Gebiet des Masca-Gebirges im Südwesten der Insel, das auch Radprofi Lance Armstrong sehr schätzt.

WINDLOS GLÜCKLICH

Im Gegensatz zu Lanzarote-Reisenden werden Radfahrer auf Teneriffa immerhin von starken Winden verschont: Der gefürchtete Passatwind streift an der Ostküste entlang und lässt Sie meistens im Windschatten fahren. Haben Sie Ihr Quartier in La Caleta an der Costa Adeje aufgeschlagen, können Sie direkt vom Ortskern an Europas längster Uferpromenade zu einem Lauf starten. An Playa de las Americas und Los Cristianos vorbei, führt die gepflasterte Strecke über 16 Kilometer an der Küste entlang. Und mit ein paar Euros in der Laufhose haben Sie unterwegs ausreichend Einkehrmöglichkeiten, um zwischendurch Ihren Flüssigkeitshaushalt wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Wenn Sie im Frühjahr eine etwas straffere Gangart wählen möchten, können Sie Ihrer Form auf

der gepflegten Laufbahn im Leichtathletikstadion von Los Cristianos mit Intervallläufen einen Schub verpassen. ■

Top-Training garantiert: Das Tenerife Top Training, kurz T3 genannt, bietet beste Bedingungen



Fotos: Holger Lünig, dreamstime (2)