

## Mallorca Robert och Kalle Sandell

### - Foton

Nu är vi hemma från Mallorca, känns både skönt och tråkigt. Allt var himla bra där nere, sol och varmt nästan hela tiden förutom blåst någon dag och tokstorm en dag. Träningen gick super, vi var borta i 16 dagar och fick 13 dagar med träning då vi vilade helt en dag. Totalt blev det drygt 53 timmar träning för min del, mest mängd och distans pass med enstaka intervaller inbyggda i passen men även backintervaller samt tävling två dagar. Tävlingarna gav bra fart i benen, men någon vass form hade jag inte hunnit få och då det gick rätt fort med flera proffs och kontinental-lag så räckte jag inte till, Kalle var med lite bättre men hade otur med punktering andra dagen. I början av lägret körde Kalle och jag mest själva och några gånger med några från Cykelcity.se, mot slutet körde vi med ett gäng Tyskar från trakterna runt München. Hotellet vi bodde på heter "Hotell Hispania" det var ett bra hotell, rummen hade allt det vanliga man behöver och maten var kanon bra, speciellt salladen och frukosten. Personalen var mycket trevliga, fast inte i receptionen de var ganska arroganta. I fotoarkivet har jag laddat upp foton på allt möjligt från lägret. Nedan har jag skrivit hur jag tränade varje dag, Kalle körde lite annorlunda några dagar.

On 28 feb Vila Anlande till Mallorca  
To 1 mar 3:40 Cykel Mä Starta lite lugnt  
Fr 2 mar 6:00 Cykel Di Berg, med CC  
Lö 3 mar 5:00 Cykel Mä  
Sö 4 mar 3:10 Cykel In  
V 709 17:50 Vikt: 62

Må 5 mar 4:30 Cykel Mä Bläste satan, feber på kvällen.  
Ti 6 mar 1:20 Cykel Lå Rulla lugnt  
On 7 mar 4:30 Cykel Di 2 st intervaller á 10 min  
To 8 mar Vila Vilodag  
Fr 9 mar 5:00 Cykel Mä  
Lö 10 mar 4:00 Cykel Tä Tävling i Peguera, blåste storm kom nästan inte dit...  
Sö 11 mar 2:30 Cykel Tä Gick fort  
V 710 21:50 Vikt: 62

Må 12 mar 02:00 Cykel Lå Aktiv vila, rulla med Tyskarna  
Ti 13 mar 6:00 Cykel Mä Mycket berg, Soller, Piggen och Sa Calobra  
On 14 mar 7:30 Cykel Mä Till nordligaste fyren på Mallorca, berg där sen hem, 22 mil  
To 15 mar Vila Åkte hem till Sverige  
V 711 13:30 Vikt: 63