



RESA

# Vässa vårformen i härliga **Benicássim**

TEXT: **KALLE BERN**  
FOTO: **LUCA MARA**





## Höstläger för att kickstarta vinterträningen?

Vårträningläger så sent som i maj? Träningsresearrangören Jofres koncept kanske känns ovant för vintertrötta svenska cyklister. Men de har både en tanke med sitt upplägg och en väl definierad målgrupp. Vi testade en höstvecka med hårdträning.



**V**I LANDAR I Valencia, nästan två timmars bilfärd från Benicàssim. Det är sent på kvällen och alla vill bara komma fram. I tystnad färdas vi mot hotellet som ska vara vår bas den kommande veckan. Vi är inte på en cykelresa, det är en träningsresa för cyklister arrangerad av sportreseföretaget Jofre. De följande dagarna kommer vi att köra dubbla pass. Cykel på dagen och ett styrkepass i gymmet precis innan det är dags för middag. Schemat innehåller två tredagersblock med en dag aktiv vila i mitten, men träningsupplägget varierar mellan de olika läger som man arrangerar.

Det är Fredrik Ericsson och Joakim Berggren som utgör Jofre och arrangerar resan. Fredrik är förbundskapten för mountainbikelandslaget och skriver som bekant om träning i denna tidning. Joakim är en triatlet som också jobbar med friskvård och träning åt Försvarsmakten. Båda har ordnat flera läger i området och hittar bra. Fredrik är den av de två ledarna som planerar det mesta av träningen. Som arrangör vill han gärna förtydliga skillnaden mellan deras träningsläger och en vanlig cykelresa.

– Vi vill ge snabba motionärer möjlighet att åka på träningsläger tillsammans med andra snabba cyklister. Ibland kan cykelpassen på en vanlig cykelresa vara för långsamma för den så kallade elitmotionären, förklarar Fredrik Ericsson sitt upplägg på resorna.

De har valt Benicàssim som bas på grund av det vädersäkra läget och den träningsanläggning som hotellet tillhandahåller. Det finns ett bra gym, en 25-meters

bassäng och ett stort cykelgarage med bevakning dygnet runt. Hotellet ägs av Intursport som driver flera sporthotell i området och i gymmet finns spår efter alla proffslag som använder anläggningen till sina läger. På väggarna hänger signerade tröjor från några av de största lagen. När vi är där är en crosscyklist från Fidea det enda proffset på besök. Hotellet byggde nämligen en bana speciellt för cykelcrossträning för några år sedan. Förutom cyklister satsar de också på att arrangera enduro- och motocrossläger i samarbete med legenden Stefan Everts.

Rummen är stora och håller hög standard. Jofre använder två av Intursports hotell och vi verkar ha hamnat på det bästa. Tyvärr ligger båda hotellen en bit från Benicàssims stadskärna, i ett område där det inte finns särskilt mycket att göra kvällstid. Men avsaknaden av kvällsaktiviteter blir aldrig något problem, för efter middagen och den dagliga genomgången inför morgondagen så orkar ingen göra särskilt mycket annat än att retirera till rummen.

Costa Azahar heter området som Benicàssim ligger i. Azahar är ordet för doften av apelsinblommor.

Längs med kusten är också apelsinträdet det vanligaste trädet. Genom de stora apelsinodlingarna går ett nät av fina småvägar, perfekt för lite plattare cykelrundor. Tjugo mil norrut ligger Barcelona.

## I form för Vättern

Den vanligaste cykelresan för svenska cyklister är nog en resa innan eller under påsk till Mallorca. Jofres vårläger i Benicàssim

### JOFRE FORMTOPPNINGSLÄGER 14–22 MAJ

Ort: Benicàssim, Spanien

Närmaste flygplats: Valencia

Soldagar: 330

Medeltemperatur dagtid i maj: 22 grader

Lägerkostnad: 14 995 kronor inklusive resa, boende och mat.

Hyracyklar: Hotellet har ett stort antal cyklar från Ridley. Cyklarna är i bra skick och byts ut varje år.

Webb: [www.jofresport.se](http://www.jofresport.se) och [www.intursports.com](http://www.intursports.com)

*"För att kunna hänga med på cykelturerna bör man klara Vätternrundan på under nio timmar."*

Fredrik var en av de cyklister som 2010 körde runt den stora sjön på 7.07."





**”Ibland kan cykelpassen på en vanlig cykelresa vara för långsamma för den så kallade elit-motionären.”**

Jofres träningsresor är anpassade för den ambitiösa motionären.

börjar så sent som den 14:e maj och pågår en vecka. Tidpunkten är vald för att deltagarna ska komma i bästa möjliga form inför Vätternrundan. Det är också Vättern-cyklister som är den största kundgruppen. För att kunna hänga med på cykelturerna bör man klara Vätternrundan på under nio timmar. Fredrik var en av de cyklister som 2010 körde runt den stora sjön på 7.07. Så för att kunna dra nytta av träningen på resan bör man sköta sin vinter- och vårträning innan man åker ner.

Roberto Beffa är medlem i Fredrikshof och en av de cyklister som i år satsar på att köra Vätternrundan under sju timmar.

– Jag har rest med Jofre en gång tidigare och varit nöjd. Förra året satsade jag på att köra Vättern under åtta timmar, men vurrade när vi i stort sett var framme. Misslyckas jag i år lär det väl bli ytterligare en resa till Benicássim, skämtar Roberto som är Jofres mesta stamkund.

Veckans första runda är en lite kortare tur med bara två små klättringar. Första kvällspasset ägnas åt corestyrka och cykelspecifika gymövningar. Fredrik som håller i passet vill att vi ska ta med oss övningarna och fortsätta med dem hemma i Sverige. Dag två kör vi närmare fem timmar cykel. Träningsdag nummer tre kör vi backintervaller, kropparna ska få bli ordentligt trötta inför vilodagen. Träningsblock två liknar det första med undantaget att vi kör längre på distanspassen. Backintervallerna sista dagen är utbytta mot ett bergstempo. Två av kvällspassen ägnas åt träningslära i lektionssal.

– Jag gillar att det blir en hel del hårdkörning när man är

nere på läger. Nu när jag är nere för andra gången har jag dessutom lite bättre koll på vägarna och vet hur hårt man kan köra i backarna, säger Roberto Beffa om träningsupplägget.

### Krävande terräng

Vägnätet runt Benicássim erbjuder massor av möjligheter till varierade rundor. Alla cykelpass vi kör innebär minst två kortare klättringar för att komma över kustbergen till den plåtå som ligger inåt landet. Väl på andra sidan kan man välja mellan cykling på plattan eller rejält långa klättringar på nästan 14 kilometer.

– Terrängen är relativt krävande här i Benicássim. Visst finns det platt cykling men de finaste rundorna innebär en hel del backar, berättar Fredrik Ericsson.

Flera av dagarna har vi foljebil som en av ledarna kör. Det känns skönt att kunna lämna in armbärmarna inför en klättring och att ha bilen som säkerhet om något skulle hända.

Vi är här för att träna och träningen lämnar ingen ork till annat. Träna, äta och somna. Vakna, ät och börja om. Veckan i Benicássim innebär ett enkelt liv där tänkandet sköts av de två ledarna. Som deltagare kan man släppa allt och bara lägga sin energi på cyklingen.

Jofre har skapat en resa med ett bra innehåll och ett tydligt mål för deltagarna. Men det här är inte en resa som kommer att locka stora grupper, det här är en resa för cyklister som vet vad de vill och är beredda att köra hårt för att nå sina mål.



### OM JOFRE

Joakim Berggren är ”Jo” och Fredrik Ericsson är ”fre” i företagsnamnet. Båda har lång erfarenhet av att träna själva på hög nivå och att få andra att träna bättre. Tanken när de började sälja resor var att skapa en resa där allt ingår och deltagarna slipper tänka på något annat än att träna. Jofre ordnar både en höstresa som förberedelse för vinterträningen och ett formtoppningsläger på våren inför Vätternrundan.