



## Fitness og Wellness i Atlanten

Af Marina Aagaard

Jeg løber. På den ene side ses Atlanterhavets frådende bølger, på den anden siden lagunens blikstille vand. I horisonten ses bjergene og en fantastisk solopgang i blå og lyserød, med en krans af stråler, med varslor om en strålende solskinsdag. Der er stille, bortset fra bølgernes susen og en enkelt fugl i det fjerne. Brisen er lun og mild. Det er januar måned, klokken er 7.30, og jeg er på Lanzarote, en af de Kanariske Øer, nærmere bestemt Club la Santa. Her på den danske sportsø, sker der i disse år fra besøg til besøg noget nyt, sidst var det et splinternyt diskotek, denne gang et Wellness center – og naturligvis skifter en del af instruktørstaben fra år til år...

### Hvad er Club la Santa?

Oprindeligt blev stedet købt og bebygget af den lokale bank La Caja de Canarias, men i 1978 blev Eilif Krogager, præst og ejer af Tjæreborg rejser, interesseret i Lanzarote som rejsemål og købte stedet, midt under byggeprocessen.

Dengang var der ikke særligt mange ferieboliger eller turistattraktioner på øen, og på grund af den geografiske placering, ved kysten, men lidt afsides beliggende, var der behov for en attraktion udover sol og vand. Valget faldt på at gøre Club la Santa til et sports- og feriested. Ideen var, dengang som nu, at udbyde faciliteter og aktiviteter, så både eliteudøvere og motionister, individuelle såvel som hold og familier, kan feriere, lege og træne sammen.

Det er i høj grad muligt. Prisen er dog også relativt høj – særligt når man tager i betragtning at lejlighederne er ret spartanske, med rå klinkegulve og nogle få fyrretræsmøbler.

Til gengæld er de fleste konkurrencer og sportsaktiviteter – såvel som instruktørtimer – gratis, og udbydes på flere niveauer. Kun særlige aktiviteter som eksempelvis enetimer i diverse sportsgrene eller dykkerskole koster ekstra. Desuden afholder Club la Santa særlige temauger og konkurrencer med eksempelvis cykling, løb, triathlon, fodbold, badminton, hvor man for et rimeligt gebyr kan være med – indenfor aerobic har Club la Santa, blandt andet i samarbejde med Kara-T-Robic opfinder Charles Longdon-Hughes, og danske aerobic instruktører indtil flere gange om året arrangeret diverse aerobic-, fitness- og wellnessuger. Omtrent 45.000 gæster besøger årligt Club La Santa, heraf er cirka 16.000 danskere, der ankommer via tre direkte ugentlige fly fra henholdsvis Kastrup og Billund.

### Et feriested for hele familien

Club la Santa er ikke kun for fitnessfanatikere og idrætsudøvere, men også for de, som holder af at ligge ved poolen og dovne, spille lidt mini-golf eller stor-skak (med kæmpebrætter) og dovne eller blive masseret af vandstrålerne i Wellness-centeret (der blev etableret i 2006 i det tidligere diskotek). For de mindre børn er der, ud over vand- og sportstilbud, også aktiviteter i Playtime-området.

Om aftenen kan hele familien samles ved torvets amfi-scene, hvor der dag er underholdning af forskellig art – fra amatørforevisninger af Club la Santa's instruktørteam til diverse sang-, danse- og akrobatikshows.

Komplekset rummer udover sportsfaciliteter ikke det helt store: En lille biograf, et mini-marked (priser omtrent som i Danmark) en stor sportsbutik og en internetcafe (åben 8-24).

Ønsker man bil, kan den lejes i lufthavnen, når man ankommer og det kan anbefales. For der er nok at tage sig til af sportsaktiviteter på selve komplekset, men har man været af sted til Club la Santa et par gange, kan det anbefales at komme rundt og se noget af øen. Af seværdigheder kan nævnes hovedstaden Aricife, turistbyen Porto del Carmen (med masser af shopping og restauranter), søndagsmarkedet i Tegüise (øens største marked med et utal af forskellige boder og små restauranter) og vulkanerne i nationalparken.

### Buffet eller a la carte

Træning skærper appetitten, så komplekset har fire spisesteder:

Atlántico, en buffé restaurant med morgen- frokost- og aftensmad (som er restauranten, hvis man vælger kvart-, halv- eller helpension, 70,00, 170,00 eller 220,00). Aftenmenuerne varierer mellem temaer som mexicansk og spansk aften, pasta party og barbecue. Buffet'en er stor og med mange forskellige retter.

La Bodega, en a la carte og pizza restaurant, som ligger lige ved torvet. På showaftener tilbydes en speciel "show menu".

Restaurant La Casa, en lidt hyggeligere á la carte restaurant som tilbyder retter fra det internationale køkken, også med kanariske retter som tapas og vegetarretter. Pool Bar'en er en udendørs restaurant og bar, i rustik stil, med udsigt over pool-anlægget og Atlanterhavet. Der serveres kød, fisk, pizza, sandwiches, salater, snacks og drinks.

Maden er alle fire steder rimelig, som på øens øvrige restauranter, jævnt god og ofte rigelige portioner, men ikke for de som søger gastronomiske oplevelser eller mad med kraftige krydderier.

Ønsker man variation i menuen er der endnu et par restauranter i den lille by som ligger tæt ved, kun 3-4 minutters kørsel i bil eller 20 minutters gang.

### Dyrk crosstraining

Når man er vild med fitness og vægttræning, vil man typisk at prioritere holdtræningen på plænerne, spinning eller styrketræning i fitnesscenteret, men det er oplagt også at deltage i de mange sportsaktiviteter:

En badmintonhal med 6 badmintonbaner, 2 volleyball baner, 1 håndboldbane samt basketball bane udendørs og indendørs. Desuden 2 beachvolley baner og 2 fodboldbaner (1 græs og 1 kunststof).

10 tennisbaner, 5 squashbaner og bordtennis.

Desuden golf, i form af træningsanlæg til kort spil, samt et større mini-golf anlæg. Desuden kan man komme på golf tur til golfbanen på Lanzarote eller nabøen.

For de svømmeglade er der en olympisk pool (udendørs med opvarmet vand) og desuden et imponerende swimmingpoolområde (ikke opvarmet og derfor ret koldt), hvor man kan svømme rundt i tre store pools.

Er man til bølger, er der en flot strand kun 13 km derfra, hvor man kan svømme i kæmpebølger (badning ved kysten lige ud for Club la Santa frarådes på grund af voldsomt store bølger og farlige strømme).

Anden vandsport er vandpolo, kajak, dykning og windsurfing.

I cykelcenteret er der muligheder for at låne eller leje cykler (hvis ikke man har taget sin egen med fra Danmark), så man enten kan deltage i konkurrencer, arrangerede ture eller cykle korte eller lange ture rundt på øen på egen hånd. Er man til spinning, er der spinning 1-2 gange dagligt i fitnesscenteret (kvaliteten af spinning-holdene svinger dog meget, særligt begynderholdene kunne være bedre).

Kan man lide at løbe, er der daglig løbetræning på ruter á 2, 3, 4 og 5 kilometer rundt i lava-landskabet – og lige inden er der ved swimmingpoolen et kvarters morgengymnastik, for alle der har lyst.

I øvrigt er der et helt atletikanlæg, med diverse baner og udstyr, til både løb, spring og kast. Ved atletikbanen ligger også bokseringen, hvor man kan få instruktion af Club la Santas Green Team (instruktørteam).

### Holdtræning under solens stråler

Det særlige ved aerobic på la Santa, er at undervisningen foregår udendørs under en blå himmel og strålende sol, med kig til Atlanterhavet eller bjergene – en skøn måde at træne på (er vejret dårligt, bliver undervisningen dog flyttet inden døre i diskoteket og der er straks mere trangt).

En nyhed i forhold til tidligere, hvor man trænede på kunstgræs som kunne give ømme fødder, er, at underlaget nu er udskiftet til et mere behageligt jævnt kunststof underlag

Mange aerobicudøvere kender primært Club la Santa for deres aerobic uger med forskellige europæiske instruktører, der underviser i alle former for aerobic; fordelen ved at være på Club la Santa i disse specialuger er at man får prøvet en hel masse forskellig aerobic og fitness dagen lang, ulempen er at non-stop aerobic ikke leverer tid til at udforske de mange øvrige aktiviteter.

Kommer man udenfor aerobic ugerne, er det Club La Santas egne aerobic instruktører som underviser. Normalt et lille hold på 4-6 instruktører – i øjeblikket fra Tyskland, Danmark og England.

Der er 2-3 hold på om formiddagen, nogle dage mindbody træning midt på dagen, aqua fitness, tidligt på eftermiddagen, og 2-4 hold om eftermiddagen. Desuden er der spinning, fitness bike, 1-2 gange om dagen.

Hele året igennem er der, udover fitness bike, holdtræning indenfor aerobic, step, thai bo, pilates, cirkeltræning, bodytoning, fitball, yoga, tai chi, qi gong samt stretch og relax – et godt mix af vekslende hold på forskellige niveauer – fra begynder over let øvede til avancerede samt blandede hold for alle niveauer.

Holdplanen giver mulighed for at de fleste aerobicudøvere får trænet mere varieret derhjemme, med flere bodymind hold end på en vanlig dansk holdplan.

Undervisningen foregår på engelsk (fordi deltagerne kommer fra det meste af Europa, i en typisk uge fra Danmark, Norge, Sverige, Tyskland, England, Spanien, Holland og Østrig) og er stort set altid smilende og engageret. Som holdtræningsentusiast må man dog være forberedt på at der kan være stor forskel på kvaliteten af træning og instruktion, nogle hold er virkelig gode, mens andre er decideret dårlige, fordi korpset af instruktører, fra forskellige lande, har vidt forskellig baggrund.

### Ren, rå styrketræning – og fitness

Fitnesscenteret, The Fitness Centre, har et efter danske forhold rimeligt "råt" look, med sorte linoleumsgulve og ældre træningsstativer, bænke, vægte, stænger og skiver og et lille vægtløftningslokale (samt balanceredskaber, luftpuder, store bolde og en Fitter), hvilket passer til klientellet som overvejende er idrætsfolk og seriøse fitness-udøvere.

Desuden er der nye Technogym-maskiner (også Kinesis som introduceres i løbet af 2007) og cardiomaskiner, så motionister i næsten alle aldre (minimumsalder er 15 år) har gode træningsmuligheder.

I fitnesscenteret er der også en spinningafdeling og et testcenter hvor man kan blive testet (fra 12-40 Euro per test) og købe personlig træning indenfor løb, cykling, svømning, triathlon og fitness (1 time for 24 Euro).

Der er en intens stemning i fitnesscenteret, som har fuld fart på techno- og dancemusikken og for det meste byder på træning blandt internationale sportsudøvere. Så man skal holde godt øje – så man ikke får en medicinbold, boksehandske eller fod i hovedet – når det hollandske kvindelige vandpolehold træner med spændende funktionelle øvelser, når det legendariske Bradford Bulls rugby hold står og boksetræner midt på gulvet, når atletikudøvere uden arme eller ben smider tunge vægte under vægtløftningen eller når triatleter ruller frem og tilbage på tatamimåtterne (karatemåtter) i midten af lokalet, på medicinbolde, store bolde eller skumruller.

### Velvære i sportsparadiset

Wellness Centeret er nyt i Club la Santa sammenhæng. Det blev skabt i det tidligere diskotek og introduceret i starten af 2006. Det er med sine hvide mosaiksten, elegante søjler og kæmpestore lysindfald fra ovenlys og store runde vinduer indbydende rent og stilfuldt i både omklædning, poolafdeling, afslapningsområde og behandlingsrum.

Der er, som i fitnesscenteret, åbningstider fra 9-13 og 14-21, og indgangsprisen er meget rimelig, 8 Euro fra 9-16 og 12 Euro fra 16-21.

Om formiddagen og midt på dagen har man på solskinsdage Wellness Centeret næsten for sig selv, men når udendørs aktiviteterne er overståede, når aftenen falder på eller når vejret er dårligt, er der straks mere trængsel i velværemråderne.

Ved ankomst får man i receptionen udleveret håndklæde, badehætte (som skal bæres) samt fodformede Club la Santa badesandaler (man må ikke bruge sine egne bade tøfler, til gengæld må man beholde de udleverede sandaler efter brug).

I hele badeafdelingen bæres bade tøj – som der står i informationsbrochuren "nøgenhed er ikke tilladt".

### Badeland for livsnydere

Den centrale afdeling rummer to meget store bade: En hydroterapi pool, 35 grader, med en meget effektiv luft- og vandmassage for ryg, skuldre og ben (og til forskel fra mange andre kurbade tændes vandstrålerne ikke i intervaller, men kører hele tiden... med en effektiv høj-energi massage) og en stor jacuzzi, 39 grader, med en mildere massage til generel afslapning og velvære.

Imellem de to varme bade er der en meget kold mini-pool, på 12 grader, hvori man kan køle sig ned – eller hvis ikke man kan få sig selv til at stige ned i det kolde vand, kan man stille sig i "brusekabinen" ved siden af, trække i snoren og på sekundet få en spand iskoldt vand ned over sig.

Uanset metode sætter skiftet mellem varmt og koldt virkelig gang i blodomløbet og hvilket forbedrer restitutionen, så kroppen føles lettere og musklerne mindre stive.

I poolafdelingen er der også dampbad og i hvert af omklædningsrummene (separat for damer og herrer) er der sauna. Masser af varme, henholdsvis fugtig og tør, som sætter gang i vejtrækning og blodomløb. Og det føles dejligt afslappende at der ikke er lyd- og farverterapi i dampbad og sauna (som ellers efterhånden er udbredt) – det kan også blive for meget "behandling" på en gang.

### Afslapning, med og uden vand

I Wellness centeret er der, bag glasdøre, i direkte forlængelse af poolområdet, et afslapningsområde (relax-afdeling) med liggestole, hvorfra man gennem store vinduer har udsigt til swimmingpoolområdet udenfor.

I dette område er der yderligere adgang til tre "baderum", to rum med jacuzzi hvor man kan få tilberedt sit helt eget hydro-massage bad med essentielle olier, og et rum med hydro-jet massage, hvor man ligger på en slags vandseng, hvor stråler af varmt vand spuler op mod undersiden af madrassen, så musklerne bliver masseret. Ønsker man disse behandlinger, kan de fås til kun 7 Euro per behandling.

Eller hvis man ønsker at være lidt aktiv selv, kan man tirsdag formiddag under ledelse af en fysioterapeut deltage i varmtvands-Stretch og Relax i Hydroterapi-poolen (koster 8 Euro).

### Masser af massage

Ved siden af relax-afdelingen er der tre behandlingslokaler. Her kan man få fysioterapi, genoptræning og forskellige former for massage, afslapningsmassage, sportsmassage, lymfedrænage og shiatsu – med en meget kompetent og venlig behandling af stedets danske og engelske fysioterapeuter.

Massage og andre behandlinger, skal dog bookes i god tid, mindst 2-3 dage i forvejen, for alle tider bliver optaget (hvilket er forståeligt, da mange gæster bruger dagen på maratonløb, triathlon og lignende).

### Gratis råd og undervisning

Som et yderligere tilbud kan man i Wellness Centeret tilmelde sig til gratis undervisning i sportsmassage (basisteknikker bag sportsmassage for benene) og i rygskole (undervisning i anatomi, kropsholdning og styrke- og bevægelighedsøvelser).

Desuden kan man få individuelle råd om sportsterapi. Hver tirsdag fra 18-19 kan man spørge fysioterapeuten til råd om skader og andre fysiske problemer.

### Club La Santa sæsonen

Club la Santa har åbent året rundt og stort set alle måneder er der arrangementer og mange gæster – den mest stille periode er sommersæsonen, især i juli og august, hvor solen er bagende og temperaturen når op på de 40 grader...

Vejret kan drille – så i december, januar og februar skal man komme for aktiviteternes skyld og tage solen som en ekstra bonus, når den er der. Også på denne årstid kan man være heldig og opleve solskin, 20-25 grader, ugen igennem, men der har været enkelte år hvor der har været en del regn og blæst (samt sandstorm, som kræver at man opholder sig inden døre).

Og: Ligeså lyst og varmt som det kan være om dagen, ligeså mørkt og koldt er det tidligt om morgenen og om aftenen. Så inden du tager af sted: Pak ikke kun sports- og bade tøj, men også varmt overtøj.

Marina Aagaard, Master i Fitness og Træning, ekstern lektor AAU, tidl. aerobic gymnastik landstræner, er international foredragsholder, forfatter og coach indenfor fitness og wellness. Hun giver ekspertråd om funktional fitness baseret på evidens og 25 års arbejde med såvel motionister som olympiske atleter. Se mere: <http://www.marinaaagaard.dk>.