Ja, jag är tillbaka på Kanarieöarna. Det gläder mig verkligen, för mitt liv är, oavsett om man vill det eller ej, djupt förknippat med denna plats. Jag har tillbringat många dagar här för att förbereda mig inför de viktigaste utmaningarna, särskilt Tour de France, loppet som har präglat hela mitt liv, mitt idrottsliv. Nu är jag här för att lyfta fram detta cykelparadis, detta sportparadis. Jag anser att det är den ultimata platsen, jag skulle våga påstå på världsnivå, för att förbereda sig för stora utmaningar. Du har alla slags möjligheter inom räckhåll.

Jag gillade att vara högst upp, på en höjd av 2 300 meter. Våra träningsläger bestod av tre veckor med intensiv träning, mycket vila och också lite hunger. Vi utnyttjade det faktum att ämnesomsättningen går snabbare på högre höjd, för att försöka justera det sista kilot i vikt. Ett tydligt tecken på hur bra denna ö är för cykling och för att förbereda sig inför stora utmaningar, är att vid Parador de Cañadas del Teide, samlades favoriterna för Tour de France. Där var Chris Froome med Sky, Vincenzo Nibali med Astana och där var jag med mitt team, med Tinkoff. Det är ett tydligt exempel där de tre toppfavoriterna för Tour de France var på samma hotell en månad före starten av Tour de France.

Kanarieöarna har ett antal förutsättningar som är oerhört viktiga för förberedelserna. Det första är kontinuitet. Du behöver inte hålla koll på väderprognosen för att anpassa dina träningspass. Vi talar om en ö som inte har mycket biltrafik på sträckorna. Vägarna är mycket väl asfalterade, och du har alla typer av stigningar: längre, kortare, brantare, mindre branta... Det är den perfekta träningsmiljön, när du tränar och ser din förbättring ger den dig den där sinnesfriden, det självförtroende som alla idrottare behöver när de åker till en tävling: att veta att du har gjort ett bra jobb.

Det är en perfekt plats, faktum är att vårt team, Eolo-Kometa, förberedde sig här förra året inför Giro d' Italia. Varför då? För att både Ivan Basso och jag, som har delat rum här och har tränat så mycket, är medvetna om att det är den bästa platsen. De fyra viktigaste cyklisterna kom hit för att förbereda sig inför Giro. För ett ungt lag, ett lite mer blygsamt lag, gjorde vi ett fantastiskt Giro. En etappseger uppe i de höga bergen. Vi var bland de första att gå i mål varje dag, och det är utan tvekan resultatet av det väl utförda arbetet här.

När cyklister tänker på El Teide, Teneriffa, Gran Canaria, hela Kanarieöarna, tänker de ofta på arbete. Hur kommer det sig? Därför att när de kommer hit, kommer de med tränaren, med mekanikern, med fysioterapeuten och de försöker prestera så bra som möjligt.