

## Calpe 2018, fietsreis met The Cycling Expert

Ook in 2018 gaan we weer naar Calpe, aan de Costa Blanca. Dit gebied is het ideale trainingsgebied voor wielrenners in de maanden dec-maart.

De temperaturen zijn 16-23 graden, in 2017 hebben we met regelmaat in korte broek en shirt korte mouw gefietst.

De bergen zijn niet super hoog, beklimmingen niet super steil en/of lang. Dus je hoeft nog niet topfit te zijn om hier al lekker te kunnen fietsen.

Het asfalt is een biljartlaken en de Spaanse automobilisten zijn erg wielren vriendelijk. Rijden met een grote boog om je heen.



### Hoe werkt het?

Bij The Cycling Expert boek je het fiets/trainingsarrangement. De vlucht naar Alicante boek je zelf. De transfer vliegveld -Calpe en v.v. regelen we op een later tijdstip. Shuttle bus met Beniconnect is als groep erg voordelig. De vlucht en transfer zijn niet inbegrepen in de reissom.

### Waar verblijven we?

We verblijven in een ruime 11 persoons vrijstaande villa in Calpe. Dit zal onze uitvalsbasis zijn voor de trainingsritten. De villa beschikt over 2 persoonskamers, met 2 , 1 persoonsbedden of een 2 persoons bed.

De Villa beschikt over een wifi netwerk, en voldoende lounche, zit ruimte. Het dakterras ligt op het zuiden, en is 's morgens al goed van temperatuur.

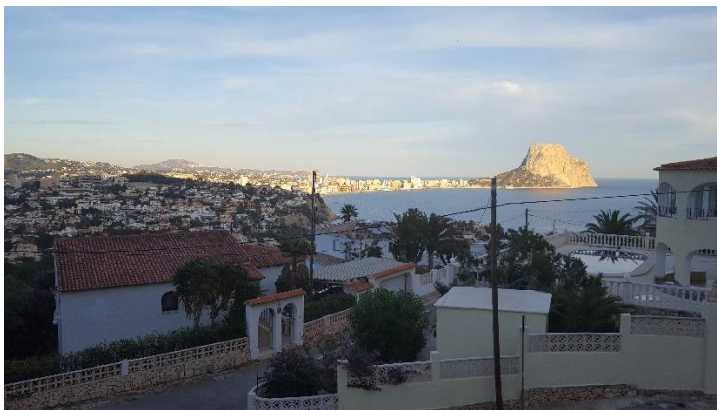


### Het eten en drinken:

Er gaat een kok met ons mee. Deze zal 4 dagen voor ons het warm eten verzorgen en ook regelmatig een tussendoorhap, koolhydraatrijk, voor na de trainingsrit.

Ook zal elke ochtend een goed ontbijt klaar staan met vers brood.

3x gaan we bij Rik en Marleen in hun huiskamer restaurant eten. Dit ligt op een van de hellingen van de heuvels van Calpe. Het uitzicht is fenomenaal!



Bij de reissom zit bijna al het eten en drinken inbegrepen. Ook je biertje , wijntje 's avonds. Enige drank en eten niet inbegrepen zijn de drankjes en het eten onderweg (lunch) tijdens onze fietsritten en de drank die we bij Marleen en Rik nuttigen tijdens het diner in hun restaurant.

### De fiets:

De huur van de racefiets zit inbegrepen in de reissom. Het verhuurbedrijf is van een Belgische oud profwielrenner. Hij zorgt samen met zijn mensen dat de fietsen in perfect staat zijn. Merida Scultura Ultegra afgemonteerd.

Desgewenst tegen een kleine bijbetaling (ca 10 euro) kun je een Merida Scultura met schijfremmen huren.

Alleen je eigen pedalen meenemen, en eventueel een eigen zadel.

De fiets wordt met de best passende frame maat aan je verhuurd en afgesteld aan de hand van enkele relevante maten van je eigen fiets.

Voor 25 euro kun je de fiets verzekeren tegen schade. Je hebt daar vrije keuze in. Afrekenen met de fietsverhuurder.

### De trainingsritten:

Deze zullen tussen de 70 en 110 kilometer per dag zijn. De ene keer langs de kust richting het noorden, de andere keer richting het zuiden. De beroemde Col de Rates ligt zeker op 1 van onze routes en ook de in de Vuelta genomen Cumbre del Sol gaan we doen.

Tijdens de ritten maken we altijd een lunch/koffie stop. Er zijn voldoende leuke terrasjes op de routes. Zelfs een Belgisch wielercafe, waar het in de patio erg goed vertoeven is.

We rijden als groep, de een zal wat sneller klimmen dan de ander, ieder op zijn of haar niveau. Per dag zal ik bekijken wat we de volgende dag gaan doen.

Ook is er een rustdag gepland. Het staat je dan vrij om toch op de fiets te stappen. Ff shoppen in Calpe kan natuurlijk ook.

Er is ook massage geregeld. Tegen een vriendelijk tarief kun je je lekker laten masseren op de rustdag.



Verder zal er voor de mensen die het leuk vinden voor vertrek nog een kwartietje aan de core-stability gewerkt worden.

#### Algemeen:

Je fietskleding wordt gewassen. Er zal minimaal 1 maar wellicht 2 was momenten die week zijn.

#### Wanneer:

De eerste trainingsweek staat gepland van zondag 18 februari aankomst – zondag 25 februari vertrek.

In deze periode staan de Amandelbomen in bloei !

Week 2 staat gepland van zondag 4 maart aankomst – zondag 11 maart vertrek.

Reissom ( excl vlucht, transfer) voor de zaken als beschreven €475,-

Bij boeking 50% aanbetalen. Hier krijg je een factuur voor.

Een maand voor het vertrek krijg je factuur voor het 2<sup>e</sup> deel.

Aanmelden voor de reis kan alleen via email: [Harry@thecyclingexpert.nl](mailto:Harry@thecyclingexpert.nl)

Geef ook aan welke trainingsweek je voorkeur heeft.

Maximaal 10 deelnemers.

Deelname voor eigen risico, als er gezondheids zaken zijn die ik als organisator en trainer zou moeten weten stel ik het op prijs dat je die met mij deelt, voor

deelname. Ik kan dan beter samen met jou inschatten of deelname verantwoord is.

Hopelijk tot ziens in 1 van deze weken.



Harry Dohmen, 06-30 23 22 53. [Harry@thecyclingexpert.nl](mailto:Harry@thecyclingexpert.nl)