



## Überwintern auf Gran Canaria

# Canary-Bike.com bietet Rundum-Sorglos-MTB-Pakete im sonnigen Süden an

Las Palmas (sgh) – Rund 210 Kilometer vor der Nordwestküste Afrikas liegt die Vulkaninsel Gran Canaria, die auf Grund ihrer klimatischen und geographischen Vielfalt sowie ihrer differenzierten Flora und Fauna oft als „Miniatürkонтinent“ beschrieben wird. Mit ihrer zerklüfteten, spektakulären Bergwelt ist die Insel ein Paradies für Mountainbiker - und bei einer Jahresdurchschnittstemperatur von 23 Grad Celsius der ideale Ort zum überwintern.

Gran Canarias Mountainbiketourismus-Expertin und Marathonorganisatorin Petra Wonisch hat für sonnenhungrige Biker gleich eine ganze Reihe attraktiver Herbst/Winter- und Frühjahrs Pakete geschnürt: das vielfältige Angebot reicht von mehrtägigen Radreisen inklusive ‚Island-Hopping‘ über Trainingscamps mit Profis bis hin zu Bike-Wellness- und Bike-Sprachurlauben.

### **Bike, Body & Soul**

„In diesem Winter bieten wir zum ersten mal Biken in Kombination mit Pilates an“, erzählt Petra Wonisch. „Gerade Mountainbiker klagen ja oft über Rücken- und Nackenbeschwerden. Die Beine sind gut trainiert, aber der Oberkörper und die Rumpfmuskulatur werden beim Training oft vernachlässigt. Pilates ist ein Ganzkörpertraining aus Dehn-, Kräftigungs- und Atemübungen. Es stärkt die Muskulatur und verbessert die Flexibilität und Haltung. Es ist ein optimales Tiefenmuskulatur-Aufbautraining mit dem Schwerpunkt Rumpfmuskulatur.“

### **Fit in die neue Saison**

Ab Januar 2007 steht auf Gran Canaria bereits wieder alles im Zeichen der neuen Bikesaison. Gemeinsam mit MTB-, Rennrad- und Triathlonexperten bietet Canary-Bike.com diverse Trainingscamps an. Den Höhepunkt bildet

## Presseinformation

10. Oktober 2006

Seite 2/6



die MTB-Trainingswoche mit Elite-Fahrern vom 11. bis 18. März 2007, deren krönender Abschluss der UCI MTB Marathon Weltcup ist.

Ein weiteres Highlight der Trainingswoche ist die VIP-Tour am Donnerstag vor dem Marathon. MTB-Profis führen kleine Gruppen über die schönsten Singletrails Gran Canarias und geben vor dem Rennen noch ein paar wertvolle Tipps. Allerdings ist die Teilnehmerzahl bei dieser Ausfahrt begrenzt, daher sollte man sich frühzeitig anmelden.

### **17./18. März: Marathon Open MTB Gran Canaria und UCI Weltcup**

Viel früher als erwartet wurden die gastfreundlichen und mountainbikebegeisterten Canarios mit der Ausrichtung eines UCI MTB Marathon Weltcups ‚belohnt‘. Dieser findet zusammen mit der Marathon Open MTB Gran Canaria am 17./18. März 2007 statt. „Wir freuen uns sehr, dass die UCI Gran Canaria ausgewählt hat und werden als Touristik- und Logistikpartner von Last Lap alles daran setzen, dass der Weltcup ein voller Erfolg wird“, sagt Petra Wonisch. „Und wir werden dafür sorgen, dass die Hobbybiker, die unseren Marathon mitfahren, sich genauso wichtig und umsorgt fühlen, wie die Profis.“

Wie schon in diesem Jahr ist die Marathon Open MTB Gran Canaria auch in 2007 das Auftaktrennen der österreichischen TREK Mountainbike Challenge sowie der bayerischen Serie. Drei Distanzen stehen zur Wahl: 38 km, 76 km oder 101 km. Canary-Bike.com bietet komplette Hotelpakete inklusive Flughafentransfer, Welcome Cocktail, Pasta-Party, Marathonteilnahme, und Fiesta (After Race Party) an.

### **Team Canary-Bike.com**

Seit mehreren Jahren fördert die Touristikerin und Hotelbesitzerin Petra Wonisch den Mountainbikesport auf Gran Canaria. Nun hat die Deutsche mit dem kubanischen Temperament und der spanischen Seele auch ein Mountainbiketeam gegründet, das unter kanarischer Flagge fährt. „Wir konnten die drei besten Canarios verpflichten“, erzählt Petra Wonisch. „Aristides Gonzalez, Fernando Peña und Carmello Ruiz sind nicht nur

## Presseinformation

10. Oktober 2006

Seite 3/6



kanarische Meister sondern sie sind auch unter den Top 10 Spaniens. Die drei sollen uns nächstes Jahr auf den wichtigsten Events vertreten. Cube stattet unser Team aus. Damit haben die Jungs auch erstklassiges Material. Und irgendwann wird dann hoffentlich auch ein Mountainbiker aus Gran Canaria ganz vorne in der Weltspitze mitfahren. “

### **Weitere Infos:**

[www.canary-bike.com](http://www.canary-bike.com)

Tel: +34-639-781 658 (Petra Wonisch)

Reservierungen: [villadelmonte@terra.es](mailto:villadelmonte@terra.es)

### Anhang

Termin Herbst/Winter und Frühjahrsprogramm Canary-Bike.com

---



## Termine- Herbst/Winter- und Frühjahrsprogramm Canary-Bike.com

- 11.-16.10. *Transcanarias mit Mammuth Club*** p.P. €889.-  
In Zusammenarbeit mit dem spanischen Veranstalter Mammuth Club bietet Canary Bike dieses Jahr wieder eine Möglichkeit, mehrere Kanarische Inseln auf dem Bike zu entdecken - fern des Massentourismus, mitten durch faszinierende Landschaften.
- 15.10. *RTF SUR – Tirajanas*** p.P. €10.-  
Radtour mit dem kanarischen Verband  
Treffpunkt Las Palmas, Obelisco
- 22.-29.10. *Bike , Body & Soul*** p.P. €499.-  
Ganzheitliches Körpertraining auf Gran Canaria. Das erste Halbjahr 2006 hat Sie aus der Balance gebracht? Tanken Sie eine Woche lang Gesundheit auf dem Sonnenplateau: Wir helfen Ihnen, Körper und Geist wieder in Einklang zu bringen. Genießen Sie zum Sonderpreis ganzheitliche Bewegungs- und Entspannungsübungen nach der Pilates-Methode in Kombination mit asiatischer Weisheit. Die langsam ausgeführten Dehn- und Kräftigungsübungen werden während Yoga-Einheiten mit bewusstem Atmen ausgeführt. Erklimmen Sie insbesondere die vierte Stufe des Yoga-Komplexes, Pranayama, und lassen Sie sich massieren. Die energetische Anwendung Shiatsu aus Japan wird Ihnen blockierte Lebensenergie wieder zuführen, während die ebenfalls aus dem ostasiatischen Raum stammende wohltuende (Stempel-) Massage Pantai Luar Sie buchstäblich zu "Neuen Ufern" führen wird - und das nicht etwa am Fuße des Himalaya, sondern bei uns, auf Gran Canaria.
- 28.-29.10. *24 Stunden MTB Rennen in Las Palmas*** p.P. €20.-  
24 Horas, MTB ; Colorado LPA
- 19.11. *RTF –Montaña Alta LPA*** p.P. €10.-  
Radtouristik mit dem kanarisch. Verband  
Treffpunkt Las Palmas, Obelisco
- 03.-10.12. *Vuelta Maspalomas*** p.P. €399.-  
Die „Vuelta Cicloturistica Maspalomas“ rollt vom 3. bis 11. Dezember wieder über Gran Canaria. Die einzelnen Tagesabschnitte der Etappenfahrt sind zwischen 60 und 100 Kilometer lang und können je nach Leistungsstand auch einzeln gefahren werden. Am Ruhetag, dem 8. Dezember, können sich Nimmermüde am Bergrennen hinauf zum Pico de las Nieves (1.940 Meter)



versuchen. Die Teilnahmegebühr beträgt für das Bergrennen (8.12.) 30 Euro, für die Vuelta 100 Euro. Komplettpakete mit Hotelübernachtung, Familienzimmer 4 Pers., Halbpension und Rennstart gibt es ab 399 Euro.

- 10.-17.12.     *Single – Woche*     p.P. €499.-**  
Singles und Alleinerziehende sind bei uns gern gesehen und stellen meist einen großen Teil der Gruppe. Ihr bucht ein Einzelzimmer oder spart euch den Einzelzimmerzuschlag durch die Buchung eines halben Doppelzimmers, Gemeinsame Biketouren, Freizeit etc.
- 04.-11.01.     *Rennradtraining mit Atlantikcycling*     p.P. €559.-**  
5 geführte Touren mit den Radprofis Philipp Volz und Falk Putzke
- 14.-21.01.     *MTB-Camp mit Regina Marunde, ehem. Deutsches Nationalteam - Einführung in die Osteopathie*     p.P. €579.-**  
Sie suchen nach einer weiteren Möglichkeit Stress selbst abzubauen und zu entspannen? Dann ist die craniosacrale Selbstbehandlung das richtige für Sie. Einfache Übungen, die bequem zu Hause ausgeführt werden können und unter anderem Entspannung, Regeneration und verbesserten Schlaf unterstützen. In der craniosacralen Selbstbehandlung wird durch sanfte Berührung umfassende Entspannung auf körperlicher und energetischer Ebene bewirkt. Besondere Bedeutung kommt dabei dem körpereigenen craniosacralen Rhythmus von fließender Gehirn und Rückenmarkflüssigkeit zu. Er ist mit etwas Übung am ganzen Körper spürbar, kann Wohlbefinden auslösen und auf nachhaltige Weise das Immunsystem stärken.
- 21.-28.01.     *Pilates & Bike mit Alex Gutierrez*     p.P. €579.-**  
Pilates ist ein Ganzkörpertraining aus Dehn-, Kräftigungs- und Atemübungen. Es werden Muskeln gestärkt, Flexibilität und Haltung verbessert. Gerade Biker klagen meistens über Rücken- und Nackenbeschwerden. Die Beine sind gut trainiert, aber die Oberkörper- und die Rumpfmuskulatur werden oft beim Training vernachlässigt. Pilates ist ein optimales Tiefenmuskulatur-Aufbautraining mit Schwerpunkt Rumpfmuskulatur - dem Powerhouse.
- 04.-11.02.     *Rennrad & Triathlon Trainingscamp*     p.P. €559.-**  
Mit Ugo Fabbri , IT/ESP/D/E
- 10.2.     *Teilnahme Gran Fondo – Rad Maratón*     p.P. €49.-**  
80 km, Maspalomas-St. Bartholomae
- 11.-18.2.     *MTB Trainingscamp I – TOP IN FORM*     p.P. €589.-**  
GPS & Polar- Schulung , Einschulung & praktische

## Presseinformation

10. Oktober 2006

Seite 6/6



Anwendung.

- |                   |  |                    |
|-------------------|--|--------------------|
| <b>18.-25.2.</b>  | <b><i>MTB Triathlon &amp; Rennrad TOP IN FORM</i></b><br>Laktatetest, Trainingsanalyse, Workshop Bikemechanik,<br>Orientierung, Tourenvorbereitung   | <b>p.P. €589.-</b> |
| <b>11.-18.03</b>  | <b><i>MTB Trainingscamp mit Elite Fahrern</i></b><br>5 geführte Touren, u. a. Marathonstrecke, die schönsten<br>Singletrails mit den Profis Kleingruppen , persönliche<br>Beratung   | <b>p.P. €589.-</b> |
| <b>17.03.</b>     | <b><i>Marathon Open MTB Gran Canaria</i></b><br>Wochenpauschale, incl. Hotel, Transfer, in 3- Zimmern<br>Maspalomas- Ayagaures oder St. Bartholomae-<br>Maspalomas, 95 oder 38 km  | <b>p.P. €399.-</b> |
| <b>18.-25.03.</b> | <b><i>Rennradtraining mit Atlantikcycling</i></b><br>5 geführte Touren mit den Radprofis Philipp Volz und Falk<br>Putzke   | <b>p.P. €589.-</b> |
| <b>15.-22.04</b>  | <b><i>Spanischkurs &amp; Genusstouren</i></b><br>Spanisch für Anfänger und Fortgeschrittene, tägl. 2 Std.,<br>Unterricht , Themen des Alltags, dazu dann die schönsten<br>Rad- Touren.   | <b>p.P. €499.-</b> |
| <b>06.-13.05</b>  | <b><i>Transcanarias</i></b><br>In Zusammenarbeit mit dem spanischen Veranstalter<br>Mammuth Club bietet Canary Bike dieses Jahr wieder eine<br>Möglichkeit, mehrere Kanarische Inseln auf dem Bike zu<br>entdecken - fern des Massentourismus, mitten durch<br>faszinierende Landschaften. | <b>p.P. €889.-</b> |