

Programma invernale di *Canary-Bike.com*

Questi i vari appuntamenti:

11-16.10.06

Transcanarias con il Mammuth Club a pers. Euro 889.-
In collaborazione con l'organizzatore spagnolo, il Mammuth Club, la Canary Bike anche quest'anno offre a tutti gli interessati la possibilità di scoprire in sella alla bici diverse isole canarie – lontano dal turismo di massa attraversando paesaggi incantevoli.

15.10.06

RTF SUR – Tirajanas a pers. Euro 10.-
tour in bici con la Federazione delle Canarie
appuntamento: Las Palmas, Obelisco

22-29.1.06

Bike , Body & So a pers. Euro 499.-
Rigenerate il vostro corpo a Gran Canaria
Avete perso la carica durante la prima metà dell'anno 2006?
Rigeneratevi durante una settimana di relax nel „Mieminger Sonnenplateau“; vi aiutiamo a rimettere in armonia la vostra anima ed il vostro corpo offrendovi ad un prezzo speciale i seguenti servizi: esercizi di respirazione e movimento (metodo di **Pilates**), inoltre esercizi di Yoga (Pranayama), massaggi (Pantai Luar) e Shiatsu.

28-29.10.06

una 24ore in MTB a Las Palmas a pers. Euro 20.-
24 Horas, MTB ; Colorado LPA

19.11.06

RTF –Montaña Alta LP a pers. Euro 10.-
cicloturistica con la Federazione delle Canarie
appuntamento a Las Palmas, Obelisco

03-10.12.06

Vuelta Maspalomas a pers. Euro 399.-
Anche quest'anno la „Vuelta Cicloturistica Maspalomas“ attraverserà l'isola di Gran Canaria, esattamente dal 3 all'11 di dicembre. Le singole tappe di questa pedalata misurano tra i 60 e 100 chilometri e possono essere fatti anche singolarmente. Chi non volesse fermarsi neanche il giorno di riposo, bensì l'8 di dicembre, può avventurarsi in una corsa in montagna che porta alla cima del „Pico de las Nieves“ (1.940 metri) – costo per questa gara 30 Euro, la Vuelta costa 100 Euro. Ci sono pacchetti speciali che comprendono pernottamento in Hotel, camere per famiglie /4 persone, mezza pensione ed iscrizione alla gara a partire da 399.- Euro.

10-17.12.06

settimana del Single a pers. Euro 499.-

Anche i singles o chi viaggia da solo con i figli sono benvenuti sulla nostra isola – se prenotate, non pagate il supplemento per la stanza singola e farete assieme ad altri tours in bicicletta.

04-11-01.07

Trainingscamp con la bici su strada

con Atlantikcycling a pers. Euro 559.-

+ 5 gite guidate con i professionisti Philipp Volz e Falk Putzke

14-21.01.07

MTB-Camp con Regina Marunde, ex membro della squadra naz. Tedesca+ introduzione alla Osteopatia a pers. Euro 579.-

Volete rilassarvi e scaricare lo stress? Con vari esercizi molto semplici, che vi fanno rilassare, rigenerare ed anche dormire meglio (ritmo craniosacrale) per rinforzare il sistema immunitario.

21-28.01.07

Pilates & Bike mit Alex Gutierrez a pers. Euro 579.-

Pilates é un metodo d´allenamento dei muscoli su tutto il vostro corpo, un training che coinvolge la respirazione con precisi esercizi di stretching migliorate la flessibilitá del corpo. Mal di schiena, dolori al collo? Un punto dolente per tanti biker. Curatevi con noi!

04-11.02.07

Trainingscamp per ciclisti su strada & triatleti

a pers. Euro 559. con Ugo Fabbri , IT/ESP/D/E

10.2.07

Partecipazione alla Gran Fondo Rad Maratón -

percorso: 80 km, Maspalomas-St. Bartholomae a pers. Euro 49.-

11-18.2.07

MTB Trainingscamp I – TOP IN FORM a pers. Euro 589.-

insegnamento GPS & Polar con dimostrazione pratica

18-25.2.07

Trainingscamp per ciclisti su strada, MTB & triatleti

TOP IN FORM a pers. Euro 589.-

Con analisi d´allenamento, Workshop Schrauben, orienteering, preparazione gite. Lakttest

11-18.03.07

MTB Trainingscamp con corridori Elite, a pers. 589.-
Euro – incl. 5 gite anche su percorso della maratona, transfer.
farete i single trails piú belli con professionisti, piccoli gruppi -
consulenza personalizzata.

17.03.07

Marathon Open MTB Gran Canaria a pers. Euro 39.-
Pacchetto settimanale incl. Hotel, Transfer, in camere da 3
persone a Maspalomas- Ayagaures_St. Bartholomae-
Maspalomas, percorso gara: 95 /38 km

18-25.03.07

Training per ciclisti su strada
con Atlantikcycling a pers. Euro 589.-
+5 gite guidate con i professionisti Philipp Volz e Falk Putzke

15-22.04.07

Corso di spagnolo & tours in bici a pers. Euro 499.-
Corso di spagnolo per principanti e progrediti
Durata corso: 2 ore al giorno + varie gite in bici

06-13.05.07

Transcanarias a pers. Euro. 889.-
In collaborazione con l'organizzatore spagnolo, il Mammuth
Club, la Canary Bike anche quest'anno offre a tutti gli
interessati la possibilitá di scoprire in sella alla bici diverse isole
canarie – lontano dal turismo di massa attraversando paesaggi
incantevoli.

Informazioni in Internet: www.canary-bike.com

**Prenotazioni: e-mail: villadelmonte@terra.es
Tel: +34 639781658**