



Pasa un invierno en Gran Canaria!

Canary-Bike.com oferta unos packs de viaje en el Sur de España.

Las Palmas (sgh) – Gran Canaria, esta isla volcánica de unos 210 kilómetros en frente de la costa norte – este de Africa, es a menudo una referencia de un continente en miniatura por el clima, la diversidad geográfica y su particular flora y fauna. Gran Canaria tiene unas espectaculares montañas y una temperatura media de 23º lo que hacen a la isla un paraíso del mountain y sobre todo en el invierno.

Los bikers de Gran Canaria y la organizadora del Marathon de BTT Petra Wonisch han creado unos atractivos packs de viaje para el otoño, el invierno y la primavera: son días de excursión en los más emblemáticos lugares de la isla y training camps con ciclistas para ponerse en forma o para aprender bien el español.

Bike, Cuerpo & Soul

„Por primera vez este invierno nosotros ofrecemos el mountain bike en combinación con Pilates”, dice Petra Wonisch. Mountain bikers especialmente, se quejan de su espalda y problemas de cuello. Sus piernas están bien entrenados, pero su parte superior es casi siempre deficitaria. Con el Pilates y su programa de ejercicios enfocados a corregir la postura y a mantener el equilibrio del cuerpo y mantener ergida la columna vertebral mejoraremos nuestras prestaciones en la bici. En particular, los ejercicios de Pilates nos enseñan a respirar correctamente, a alinear las vertebrae y a estirar los musculos de todo el cuerpo, con lo que conseguimos una gran ayuda para aliviar los problemas de espalda.”

Fitness para la nueva estación.

Desde Enero del 2007 Gran Canaria inaugura la nueva estación de ciclismo: junto con los expertos en MTB, carretera y Triathlon, Canary-Bike.com oferta varios training camps, los grandes momentos comenzaran con el

Press information

10 October 2006

Page 2/7



Training camp de BTT con sus bikers profesionales. Entre el 11 y el 18 de Marzo coincidiendo con la Copa de Mundo de Mountain Bike Maratón.

Otro momento a señalar será el VIP tour del jueves anterior al Marathon. Los profesionales del MTB en pequeños grupos enseñaran los sitios más emblemáticos de Gran Canaria's y además atenderan a las consultas de los aficionados sobre la carrera. Como el número de participantes esta limitado, teneís que hacer vuestra reserva in tiempojjj.

17/18 Marzo: Maraton Open MTB Gran Canaria y UCI Copa del Mundo.

Muy pronto el tan esperado momento para los aficionados Canarios al mountain bike llegara con la presentación de la Copa del Mundo de BTT. El nombre que cogera este fin de semana será "*Marathon Open MTB Gran Canaria*", del 17 al 18 de Marzo del 2007.

„Nosotros fuimos los elegidos por la UCI como localicación.chose Gran Pero una empresa dedicada a la organización de eventos deportivos, Last Lap, será la que se encargue de la Copa del Mundo en la isla y ojala sea todo un éxito" dice Petra Wonisch. "Y estamos seguros que los amateur del mountain bike participaran en nuestra carrera y se sentirar tan importantes como los profesionales".

Justo también este año, El Marathon Open MTB Gran Canaria 2007 sera la prueba de apertura del circuito austriaco TREK y del Bavarian series. Los participantes pueden elegir entre tres distancias: 38 km, 76 km or 101 km. Canary-Bike.com oferta una completa serie de pack de viaje incluyendo el traslado desde el aeropuerto, el cocktail de bienvenida, la fiersta de la pasta party, la inscripción al maraton y la fiesta (después de la carrera)

El equipo Canary-Bike.com

Durante muchos años los expertos en turismo y la propietaria del hotel Petra Wonisch han tenindo el mountabike como reclamo para atraer turistas a la isla. Ahora esta chica alemana con temperamento cubano y acento español han encontrado en su equipo de mountain bike una forma de correr bajo la bandera de Gran Canaria. „Nosotros somos capaces de

Press information

10 October 2006

Page 3/7



tener a los tres mejores canarios“, explica Petra Wonisch. "Aristides Gonzalez, Fernando Peña y Carmello Ruiz no son sólo los Campeonares canarios. Ellos también están entre los 10 mejores bikers de España. Nosotros queremos que ellos nos represente en el mayor número de eventos el próximo año. Tenemos a Cube como nuestro sponsor. Esto hará que nuestros chicos esten excelentemente equipados. Y sabemos, que en pocos años nosotros veremos al primer canario codeandose con la.”

Further information:

www.canary-bike.com

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

Reservierungen: villadelmonte@terra.es

Press information

10 October 2006

Page 4/7



Archivo adjuto:

Packs de otoño/invierno y primavera de Canary-Bike.com

For media enquiries please contact:

PLANET TALK Sonja Gldner-Hamel – E-Mail: sonja.hamel@planet-talk.de

Phone: +49 (8061) 350 59 12 – Fax: +49 (8061) 350 59 10

Mobile: +49 170 29 27 086



Dates fall/ winter and spring programme Canary-Bike.com

- | | | |
|-----------------|--|--------------------|
| 11-16/10 | <i>Transcanarias with Mammuth Club</i>
In collaboration with the Spanish organiser Mammuth Club, Canary-Bike.com offers to explore several of the Canary Islands by bike – you will ride through stunning scenery far away from mass tourism. | p.p. €889.- |
| 15/10 | <i>RTF SUR – Tirajanas</i>
Bike tour with the Gran Canaria Cycling Federation
Meeting point: Las Palmas, Obelisco | p.p. €10.- |
| 22-29/10 | <i>Bike , Body & Soul</i>
Holistic body training on Gran Canaria. Are you misbalanced? Then come and reload your energy reserves in the Southern sun. We will help you to unwind and to harmonise body and soul. Enjoy Pilates, an exercise program that helps to keep the body balanced. In particular, Pilates exercises teach awareness of breath and alignment of the spine. Stretch your body with Yoga and relax with a Shiatsu or Pantai Luar massage. | p.p. €499.- |
| 28-29/10 | <i>24 h MTB Race in Las Palmas</i>
24 hour race MTB; Colorado LPA | p.p. €20.- |
| 19/11 | <i>RTF –Montaña Alta LPA</i>
Tourist bike ride with Gran Canaria Cycling Federation
Meeting point: Las Palmas, Obelisco | p.p.€10.- |
| 03-10/12 | <i>Vuelta Maspalomas</i>
The „Vuelta Cicloturistica Maspalomas“ takes place between the 3rd and 11 th of December, traversing the island of Gran Canaria. The daily stages are between 60 and 100 kilometres long and can – depending on the fitness level – also be done as single day rides. On December 8 th , the ‘relax’ day, those who never get tired can compete in a hill climb competition up to Pico de las Nieves (1,940 metres). The participation fee for the hill climb (8.12.) is EUR 30, for the Vuelta EUR 100. Complete packages incl. hotel (family room 4 pax), half board and race fee start at EUR 399. | p.p. €399.- |
| 10-17/12 | <i>Single week</i>
Singles and single raising parents are welcome and form the biggest part of the group. You can book a single room or you can save the single room surcharge and book half a double room. Bike tours and many group activities. | p.p. €499.- |

Press information

10 October 2006

Page 6/7



- | | | |
|-----------------|--|--------------------|
| 04-11/01 | <i>Bici de carretera training con Atlantikcycling</i>
5 guias con los profesionales Philipp Volz y Falk Putzke | p.p. €559.- |
| 14-21/01 | <i>MTB Camp con Regina Marunde, componente del equipo nacional aleman – Introduccion a la osteopatía.</i>
¿Estás buscando algo para relajarte del stress? En este caso la terapia craneosacral es ideal para ti. Ejercicios fáciles con los cuales puedes darte más conformor en tu casa y un gran grado de relax, regeneración y sueño profundo. Craneosacral terapia esta basada en los efectos a nivel psicologico y de relajación energética. Está enfocada a los ritmos craneosacrales siguiendo el cerebro y la espina dorsal. Con un poco de practica tu puedes sentirte todo tu cuerpo. Y esto puede activar tu sistema inmunitario. | p.p. €579.- |
| 21-28/01 | <i>Pilates & Bici con Alex Gutierrez</i>
Pilates es un ejercicio enfocado a corregir la postura de tus musculos y a encontrar un equilibrio en tu cuerpo. Esencial para soportar todas tus vertebras. Los bikers especialmente, se lamentan de su espalda y cuello. Sus piernas están bien entrenadas pero su tronco no tiene esa fuerza necesaria. El Pilates nos enseña a respirar y a alinear estos músculos que tan importante es para evitar los dolores de espalda. | p.p. €579.- |
| 04-11/02 | <i>Road & Triathlon Training Camp</i>
con Ugo Fabbri , IT/ESP/D/E | p.p. €559.- |
| 10/2 | <i>Gran Fondo – Cycle Marathon</i>
80 km, Maspalomas-St. Bartholomae | p.p. €49.- |
| 11-18/2 | <i>MTB Training Camp I – EXCELLENT IN FORM</i>
GPS & Polar training , introducción y aplicación práctica. | p.p. €589.- |
| 18-25/2 | <i>MTB Triathlon & Road EXCELLENT IN FORM</i>
Test de lactate, analisis del entrenamiento, mecánica, orientación y preparación en ruta. | p.p. €589.- |
| 11-18/03 | <i>MTB Training Camp with Elite Riders</i>
5 guias en el recorrido del marathon. Los mejores tramos con los profesionales corredores en pequeños grupos. | p.p. €589.- |
| 17/03 | <i>Marathon Open MTB Gran Canaria</i>
weekly flat rate, incl. hotel, transfer, in 3-bed rooms
Maspalomas- Ayagaures or St. Bartholomae-Maspalomas,
95 or 38 km | p.p. €399.- |

Press information

10 October 2006

Page 7/7



- 18-25/03** ***Road Cycle Training with Atlantikcycling*** p.p. €589.-
5 guided tours with pros Philipp Volz and Falk Putzke
- 15-22/04** ***Spanish Course & Pleasure Tours*** p.p. €499.-
Spanish for beginners and advanced learners, 2 hours per day language class (everyday life topics) combined with the best cycle tours
- 06-13/05** ***Transcanarias*** p.p. €889.-
In collaboration with the Spanish organiser Mammuth Club, Canary-Bike.com offers to explore several of the Canary Islands by bike – you will ride through stunning scenery far away from mass tourism.