

# X Bike Training Camp

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

<b>04 - 11</b> Febbraio	<b>X Bike Training Camp per ciclisti su strada &amp; triatleti</b> con Ugo Fabbri – Multi Ironman Finisher	<b>599 €</b>
<b>10</b> Febbraio	<b>Partecipazione alla Gran Fondo Rad Maratón</b> Percorso di 80 km.: Maspalomas - San Bartolomé	<b>49 €</b>

**Periodo:** 4 - 11 febbraio 2007

**Luogo:** Gran Canaria - Isole Canarie

[X Bike Training Camp](#) è aperto a tutti: sia ai ciclisti/triatleti alle prime esperienze che ai piú esperti. E' organizzato per coloro che desiderano godersi in assoluta liberta la selvaggia bellezza di Gran Canaria, guidati da *Ugo Fabbri*, triatleta e ciclista "master" di grande esperienza e residente dal 2001 in questa sorprendente isola subtropicale. *Ugo*, oltre a farvi conoscere i percorsi piú suggestivi, vi svelerá i segreti di come sfruttare al massimo le vostre potenzialita fisiche e psichiche.

Ogni mattina sono previste uscite in bicicletta insieme a *Ugo* ed altri campioni locali su percorsi appositamente studiati e diversificati in base al livello di preparazione dei partecipanti. Mentre i pomeriggi saranno dedicati al relax nelle piscine del suo Centro Talassoterapico, all'abbronzatura in quelle dell'hotel o sulla sua spiaggia oceanica.

Una settimana di puro divertimento e, prima di ripartire, una bella **Gran Fondo** di 80 km. (10 febbraio) per mettersi alla prova!

## [GRAN CANARIA](#) - Un'isola perfetta per la bici

L'isola di Gran Canaria é da parecchi anni meta preferita di molti club e atleti europei per la preparazione alla stagione agonistica. Strade ben asfaltate con un'altimetria sorprendente (da 0 a 2.000 m. in soli 40 km.!) e il clima ideale di febbraio (23-27 gradi), rendono l'isola perfetta per un allenamento vario e gradevole.

I paesaggi dell'isola sono estremamente vari: dune di sabbia che ricordano quelle del deserto del Sahara, fertili e rigogliose colline con laghetti, conifere, che ben ricordano le nostre alpi se non fosse per gli scorci in cui si vedono coltivazioni di avocado e banane, canali alti e stretti come dei canyons, scogliere mozzafiato perpendicolari sull'oceano, spiagge di sabbia lavica e zone aride con piante grasse e cactus.

Il turismo dell'isola fornisce servizi di prima qualita con spiagge di indubbia bellezza e ben attrezzate, centri di benessere, attrazioni e luoghi di divertimento.

### **Programma della giornata tipo**

08.30	Colazione
09.00	Controlli meccanici alle bici e rifornimenti.
09.30	Partenza in bici.
11.30	Sosta con merenda
14.00	Pranzo in hotel
.....	Pomeriggio a disposizione (gite ed escursioni organizzate a richiesta)
18.30	Relax nel Centro Talassoterapico
20.00	Cena
21.00	Analisi dell'uscita, presentazione del percorso del giorno successivo. Visione delle foto e video.

### **Bikehotel San Agustín *Un' oasi di benessere***

• Ristorante a buffet • Bar Piscina e Snack Bar in giardino • Bar Salon, animazione notturna, spettacoli e orchestra • Bar Panoramico Gorbea con vista su Maspalomas • 2 Piscine climatizzate nel giardino, una attrezzata per bambini • Servizio gratuito di ombrelloni • Galleria Commerciale • Palestra, sauna, massaggi, agopuntura • Internet caffè • Animazione diurna e miniclub • Centro Benessere e Centro Talassoterapico •

<b>Quota</b>	Partecipante <b>X Bike Training Camp</b>	<b>599 €</b>
	Accompagnatore	<b>499 €</b>

**La quota partecipante comprende:** trasferimento a/r da aeroporto a hotel, sistemazione in hotel 4 stelle in camera doppia con trattamento di pensione completa, bevande ai pasti incluse, cocktail di benvenuto, diploma e foto di gruppo.

**La quota partecipante non comprende:** extra personali, supplemento camera singola e tutto quanto non indicato alla voce "la quota comprende".

<b>Riduzioni</b>	Fino a 2 anni , camera di bimbi	49.-
	Bimbi da 2 a 12 anni, in camera con i genitori, una settimana	249.--€
<b>Supplementi</b>	Supplemento singola	129.- €

#### **Nota bene:**

per partecipare alla **X Bike Training Camp** occorre essere tesserati ad una società affiliata ad un ente di promozione ciclistica per l'anno ciclistico 2007. Qualora non si fosse tesserati sarà possibile farlo direttamente sul posto, versando la relativa quota, e presentando un certificato medico non agonistico (tessera cicloturistica) o agonistico (tessera cicloamatore) al momento dell'iscrizione.

Nel corso delle uscite in bici occorre rispettare il codice della strada e indossare il casco. I percorsi proposti non sono obbligatori e ogni partecipante deve scegliere quello più adatto alle sue possibilità.

*Per esigenze organizzative Canary Bike si riserva la possibilità di variare il programma di viaggio. Le iscrizioni devono pervenire ai nostri uffici preferibilmente entro 04.01.2007 dopo tale data non si garantisce la disponibilità.*